

贵 州 旅 游 指 南

吃在贵州

贵州饭店 编



GOURMET RECIPES GUZHOU

贵州省图书馆

贵州人民出版社

目录

C O N T E N T S

T5872-1

598

1	前言
4	油辣系列
18	宫保系列
26	青椒系列
32	糊辣系列
38	糟辣系列
46	干辣系列
58	酸辣系列
64	蒜辣系列
68	盐酸系列
78	酸菜系列
86	豆豉系列
96	腌泡系列
102	野菜系列
112	其他系列
132	火锅系列
140	小吃系列
151	工艺菜、西点



前 言

黔味菜肴有别于川、粤、鲁、苏等系菜肴，风格独特。

一、黔味菜肴善用辣椒，辣香是其主要特点。著名菜点大多与辣椒密切相关，宫保鸡、各类火锅、肠旺面，都需用辣椒来调味。贵州人吃辣椒在全国首屈一指，这不是指贵州人吃得辣，吃得多，而是说贵州人吃辣椒，加工上成系统，口味上有特色。黔菜带辣味的菜肴口感各异，可分为油辣、糊辣、干辣、青辣、糟辣、酸辣、麻辣、蒜辣八大系列，有的辣而酸，有的辣而香，有的辣得张口咋舌、大汗淋漓，辣出风格、辣出品位。

二、黔味菜肴突出酸味。贵州有“三天不吃酸，走路打蹓蹓（趔趄）”的民谣，酸菜家家腌制，食之口舌生津，开胃消食；酸汤更有爽口提神、杀菌消毒、去油腻化脂肪、健脾胃防结石的功效。酸菜的腌制主要原料为萝卜、白菜、青菜；酸汤的制作分菜类酸、鱼类酸、肉类酸、米类酸，完全靠生物自然发酵而成。酸坛只要保管得好，可随时取用，经年不坏。酸汤最适于做火锅，汤锅一开，酸味四溢，其酸不挫牙，对口腔有保健作用。带酸味的名菜有酸菜蹄膀、酸汤火锅等。

三、黔味火锅自成特色，其制法多样，花江狗肉火锅、凯里酸汤鱼火锅、贵阳青椒童子鸡火锅、幺铺毛肚火锅、鼎罐鸡火锅等等，各具风味，具有浓厚的地方特色。黔味火锅选料精致，佐料齐全，强调主料、调料、辅料混合而成的异香味，火锅烧开后，

香味扑鼻，令人垂涎。

四、黔味菜肴讲究蘸水。蘸水调料主要是辣椒、蒜泥、姜末、葱花、芫荽、花椒、味精等酌情增减。辣椒的制法不同，蘸水可以分为数种；不同的菜肴，要求配上不同的蘸水；而同一种菜肴，用不同的蘸水口感又不一样。如黔味名菜“金钩挂玉牌”，用糍粑辣椒蘸水，辣香醇厚；用糊辣椒蘸水，干香浓郁；用青椒西红柿蘸水，清香爽口……还有更讲究的，或在蘸水中加上油炸过的黄豆、花生；或调上腐乳，撒上点脆哨、肉末；或拌上点折耳根，茴香，薄荷，苦蒜，豆豉……又别具一番风味了。

以上特点构成了黔味菜肴的独特风味，作为一种饮食文化，黔味菜肴尚“藏在深闺人未识”，它的整理、挖掘、创新是一个大课题，这本小册子编辑出版，可窥黔味菜肴之一斑，希望以此为契机，使黔味菜走出贵州、走遍全国、走向世界。以主要调料为系列整理菜肴是一种尝试，疏漏错舛之处肯定不少，请方家教正。



吃在贵州

辣子鸡



【主料】仔公鸡，糍粑，干辣椒，花椒，葱，姜，蒜，料酒，盐，酱油，甜酱。

【调料】盐，酱油，甜酱，姜，葱，蒜，料酒，盐，酱油，甜酱。

【烹制方法】将鸡斩成块，入锅焯干水分后，下入热油中炸至金黄，捞出沥干。

【特点】咸辣微甜，鸡肉酥软

油辣椒，贵州人又称为糍粑

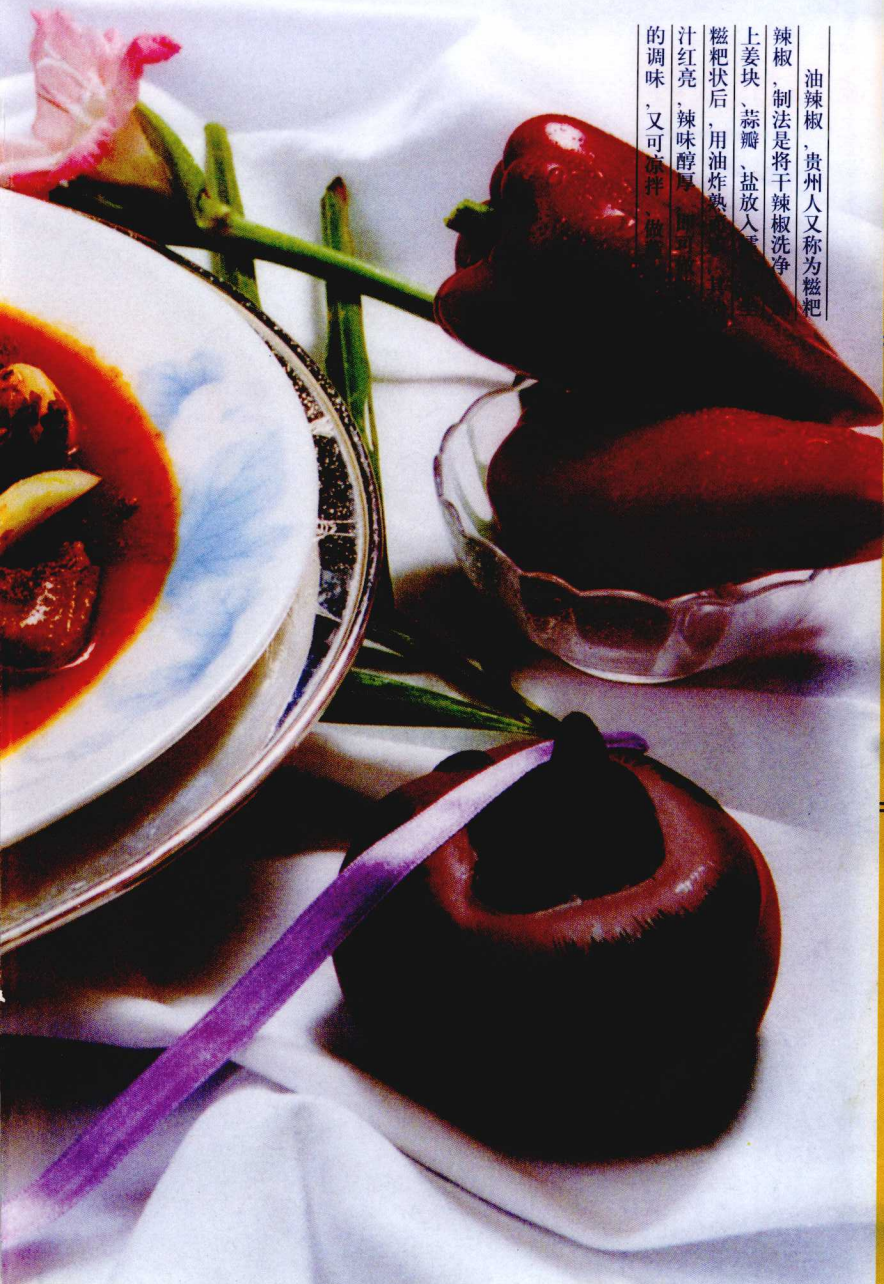
辣椒，制法是将干辣椒洗净

上姜块、蒜瓣，盐放入

糍粑状后，用油炸熟

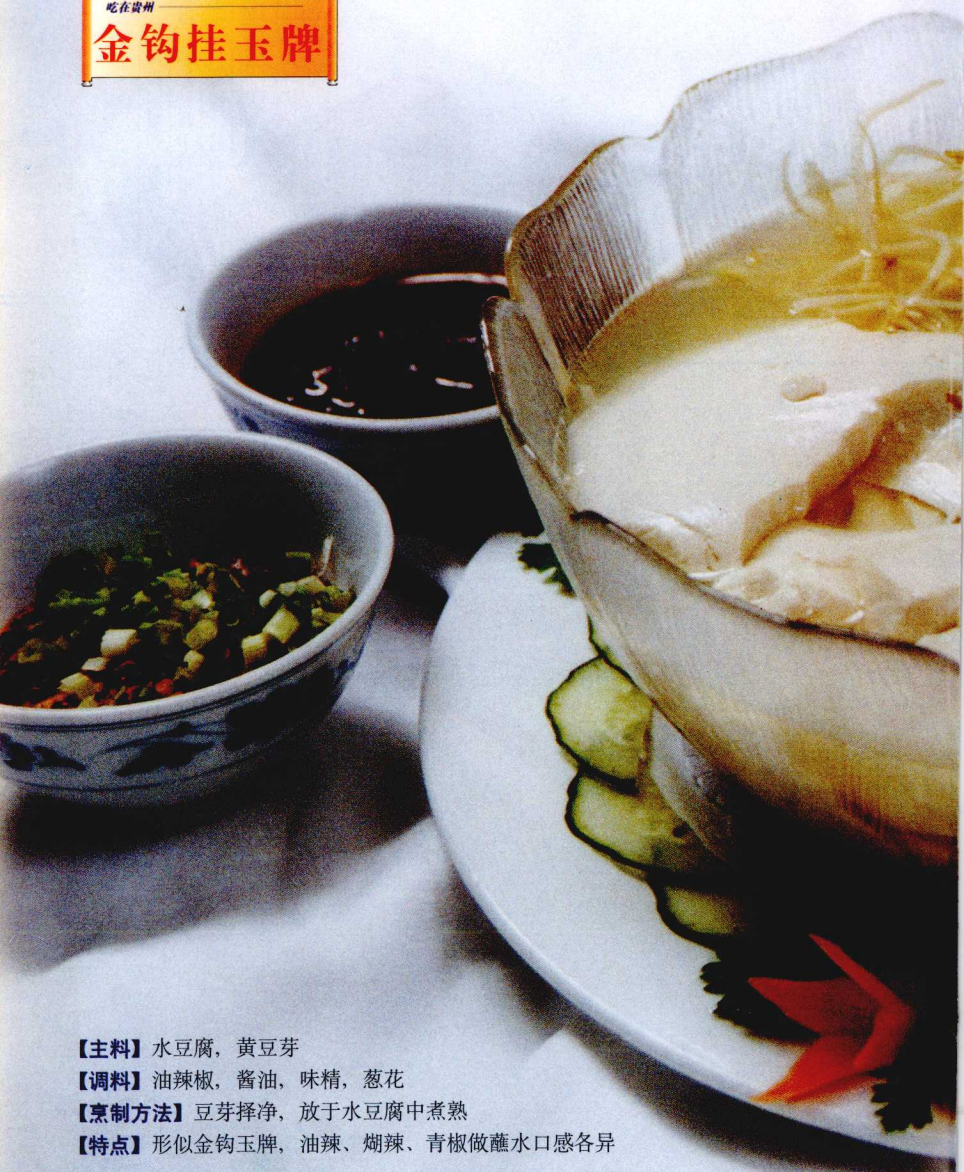
汁红亮，辣味醇厚，即可

的调味，又可凉拌，做



吃在贵州

金钩挂玉牌



【主料】水豆腐，黄豆芽

【调料】油辣椒，酱油，味精，葱花

【烹制方法】豆芽择净，放于水豆腐中煮熟

【特点】形似金钩玉牌，油辣、糊辣、青椒做蘸水口感各异



吃在贵州

红油凤爪



【主料】

脱骨鸡爪

【调料】

红油, 酱油, 盐, 味精, 花椒面, 葱花

【烹制方法】

先把鸡爪煮透, 去骨后凉拌

【特点】

辣香, 咸而微麻

吃在贵州

红油耳丝

【主料】

猪耳朵

【调料】

红油, 糖, 酱油, 味精, 香油, 葱花

【烹制方法】

先卤后拌

【特点】

咸, 鲜, 辣, 香, 脆



吃在贵州

生仁炒蟹

【主料】青蟹，花生仁

【调料】红油，盐，味精，姜，葱，蒜

【烹制方法】青蟹宰杀洗净，拍上少许干粉爆炒

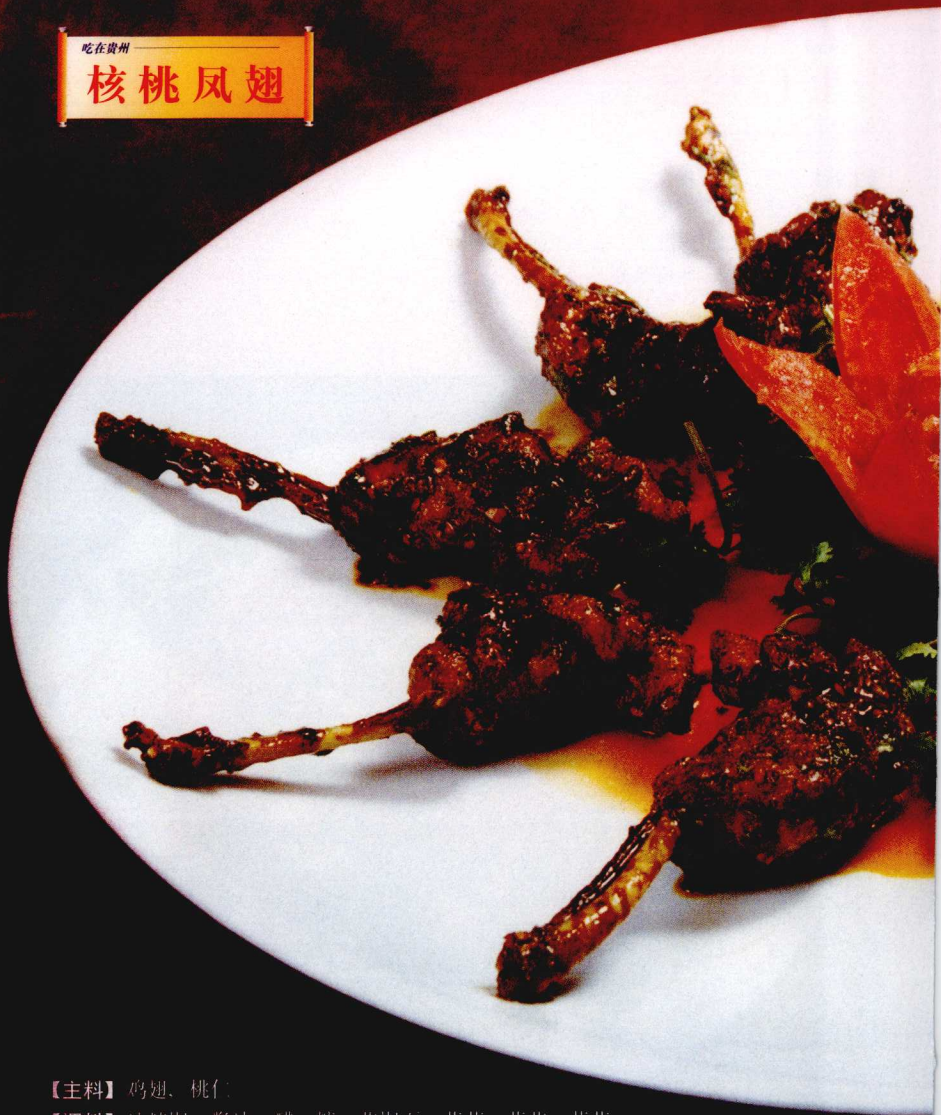
【特点】色泽红润，味道独特

油
辣
系列



吃在贵州

核桃凤翅



【主料】鸡翅、桃仁

【调料】油辣椒、酱油、醋、糖、花椒面、芫荽、葱花、蒜茸

【烹制方法】鸡翅去骨，镶入桃仁，拍粉炸透，裹上味汁

【特点】外形美观，酸甜适口



吃在贵州

红油鸡块



【主料】仔鸡

【调料】油辣椒，盐，味精，酱油，花椒面，葱末

【烹制方法】仔鸡先煮熟斩成块，淋上调味汁

【特点】香辣味浓，软嫩爽口

【主料】熟鸡丝，粉皮

【调料】红油，花生米，酱油，盐，醋，糖，香油，姜，葱，蒜

【烹制方法】熟鸡丝加调料拌匀，用粉皮将鸡丝卷成圆筒状切刀装盘，淋上红油汁，撒上花生米

【特点】色红透明，别有风味



吃在贵州

水晶鸡



吃在贵州

风味牛筋

【主料】牛筋，鱼胶粉

【调料】油辣椒，盐，酱油，糖，味精，红油，花椒面，姜米，蒜末，葱花

【烹制方法】牛筋上火炖，熟后切碎加鱼胶粉，做成牛筋冻，入冰箱，食时切片淋上红油汁

【特点】形似水晶，味带辣香

油
辣
系
列



【主料】猪肚，银杏

【调料】青椒，油辣椒，盐，味精，姜，蒜，葱，水芡粉

【烹制方法】猪肚切上花刀，油爆过，姜、蒜煸炒后下肚花银杏烹汁翻炒而成

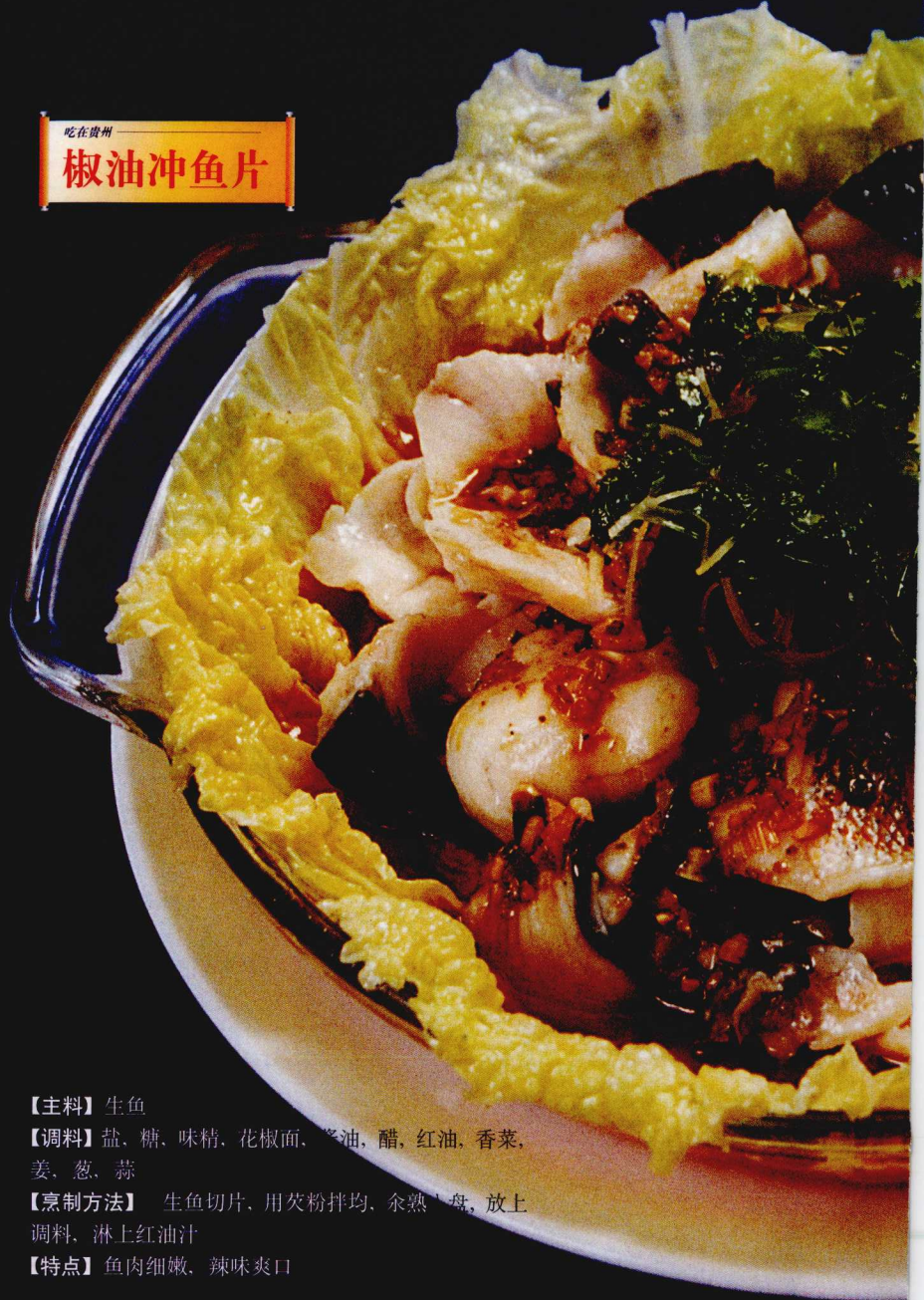
【特点】肚花脆嫩，营养丰富

吃在贵州

银杏爆肚花

吃在贵州

椒油冲鱼片



【主料】生鱼

【调料】盐、糖、味精、花椒面、酱油、醋、红油、香菜、姜、葱、蒜

【烹制方法】生鱼切片，用芡粉拌均，余熟上盘，放上调料，淋上红油汁

【特点】鱼肉细嫩，辣味爽口



油
煉



吃在贵州

豆瓣烧排骨

【主料】仔排，冬笋片

【调料】豆瓣，红油，酱油，盐，味精，姜，蒜，葱

【烹制方法】仔排砍成块，爆炒后下调料烧至汁干装盘

【特点】汁香味浓

【主料】韭菜花，干丝

【调料】盐，酱油，味精，红油

【烹制方法】韭菜花干丝切段过油，炒锅留油，下入韭菜花、干丝、调料，快速翻炒即可

【特点】家常风味，辣香可口



吃在贵州

韭花炒干丝