

对不起！这样的美食书现在才出现，让你久等了！



吃货逛成都

谷声图书 编著

谷声新攻略

CHENGDU



超全面，巨划算！

▶ 推荐近**200**家餐厅，**1000**多道美味菜肴。一书在手吃遍成都不用愁。

超详细，巨省心！

▶ 推荐理由、推荐菜品、人均消费、详细地址、温馨提示一个也不少。

超经典，巨美味！

▶ 苍蝇馆子、地道川味、火锅串串，**不好吃不要钱。**



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

吃货逛成都

谷声图书 编著

本书通过成都特色菜、24小时美食推介、成都美食聚集地以及附录四个单元,图文并茂地介绍了成都的特色美食及美食聚集地。读者阅读本书后,早饭、午餐、午茶、晚餐、夜宵每一餐都将吃对时间,吃对地方。最后,本书还将所有店家按片区做成索引,方便读者查找。

图书在版编目(CIP)数据

吃货逛成都 / 谷声图书编著. — 北京:
机械工业出版社, 2014.9
(谷声新攻略)
ISBN 978-7-111-48049-5

I. ①吃… II. ①谷… III. ①餐馆—介绍—成都市 IV. ①F719.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第219126号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:陈道雨 封面设计:曹明瑞

版式设计:曹明瑞 责任校对:黄兴伟

责任印制:乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2015年1月第1版·第1次印刷

170mm×230mm·12印张·173千字

标准书号:ISBN 978-7-111-48049-5

定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线:(010) 88361066

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

读者购书热线:(010) 68326294

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

(010) 88379203

教育服务网:www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网:www.golden-book.com



HOW TO USE THIS BOOK

使用说明

本书分为成都特色菜、24 小时美食推介、成都美食聚集地以及附录四个单元。

成都特色菜部分，即本书的第一章，提取出到成都必须品尝的几道特色菜肴，除了图文并茂地介绍菜肴之外，还列出该菜肴的必尝理由，以及可以到哪些店家去品尝，让你一趟吃遍成都特色美食。

24 小时美食推介，即本书的第二章至第六章，不仅贴心地将成都的各个美食店家按照吃早饭、午餐、午茶、晚餐、夜宵的店进行分类，让你每一餐都吃对点；还设置了许多实用的小栏目，涉及推荐理由、建议人群、推荐菜、人均消费、地址，以及店家是否有无线网络、外卖服务、刷卡服务等实用信息，让你按需选择，绝不犯难。

成都美食聚集地，即本书的第七章，分为成都特色小吃街推荐与成都周边美食推荐两部分，让你吃得过瘾、吃到不一样的美食。

附录单元，不仅介绍吃在成都的独门小绝招，囊括美食网站、美食达人推荐、美食公众号等实用参考信息，还将书中提到的所有店家按片区做成索引，方便查找。

网罗成都所有值得一去的美味店！

每一家都吃对菜！

每一次都吃对家！

一个新兴吃货达人即将诞生！

注：我们保证本书中所有的信息都是经过反复核实并及时更新的，尽力做到准确无误，但随着城市的发展，书中所介绍店家的各种信息有可能随之变更。因此，请本书使用者以实际情况为准。

HOW TO USE THIS BOOK

使用说明

餐厅推荐指数

【路过才吃】

代表还不错，路过可以吃吃

【专门去吃】

代表值得推荐，美食店家中的翘楚

【排队也吃】

代表绝对不容错过，一定要吃，吃货必去

餐厅类别

餐厅名称

店家或菜品实拍

照片均为现场拍摄

基本信息

包括人均消费参考
价格与地址

TIPS

非固定栏目，为读
者提供的一些贴心
信息

图标说明：



适合独自前去



适合团体或家人聚餐



能够刷卡



适合情侣约会



有无线网络



能够外送



第一章 成都特色菜 饭桌上必不可少的菜肴

1

回锅肉 | 鱼香茄子 | 麻婆豆腐 | 夫妻肺片 | 毛血旺 | 粉蒸排骨 | 香辣兔头 |
鸡丝凉面 | 棒棒鸡 | 火爆腰花 | 钵钵鸡 | 酸辣豆花 | 担担面 | 钟水饺 | 锅魁 |
清汤抄手 | 赖汤圆 | 三大炮 | 珍珠圆子

第二章 吃早饭 传统地道超有爱

12

抄手 14

南粉北面 | 龙抄手

锅边馍 15

龙泉山庄锅边馍

包子 16

甲比馒头 | 痣胡子龙眼包子 | 老号无名包子

粉面 17

白家肥肠粉 | 南充姚记米粉 | 上池面馆 | 巷子肥肠 | 甘记肥肠粉 | 唐记
冒节子肥肠粉 | 绵练面馆 | 吴记怪味面

蛋烘糕 24

老地方蛋烘糕

锅魁 24

金堂九龙酥肉锅魁 | 军屯锅魁 | 严太婆锅魁

焦饼 27

马记·三义园牛肉焦饼

第三章 爱午餐 好吃划算超经济

28

小吃

30

蔡师傅臭一回 | 流水席 | 洞子口张老二凉粉 | 食念私房馄饨 | 廖老妈蹄花 | 一瓢油肺片 | 斗串串 | 雅川肺片 | 马记清真肺片

简餐

36

多米港台茶餐厅 | IKEA 瑞典餐厅 | Rice plus

面食

38

荣氏良心水饺 | 82 信箱钟水饺 | 贺水饺 | 春阳水饺 | 代氏奶汤面 | 何吉发手撕面 | 和记滋补米线 | 振杨庄鸡汤铺盖面 | 逸景面馆 | 大碗仔生椒牛肉米线 | 五粮液宜宾燃面

锅类

45

味飞上上签 | 红鼎坊火锅 | 重庆盆盆虾 | 七品焖锅 | 宋记跳水蛙芋儿鸡 | 重庆老火锅王 | 易老四跷脚牛肉 | 巴蜀大宅门火锅

苍蝇馆子

49

郭氏烧烤 | 邓烤鸭 | 三道街肥肠鱼 | 胖姐烤鸭冒菜 | 包家巷黄牛肉老店 | 王冒菜 | 明婷饭店 | 江油肥肠 | 何姐卤菜冒菜 | 刘记冒菜 | 十一街苍蝇馆子 | 三兄弟香辣鹅唇锅 | 小院坝串串 | 黄姐兔丁餐馆 | 干海罐罐串串香

川味

62

金门食坊马家菜 | 光华牛肉馆 | 吉祥街黄牛肉 | 新建家常菜馆 | 李庄白肉 | 味腴鲜中餐馆 | 宋鸡片 | 巴蜀味苑 | 永久王鲢鱼



C O N T E N T S

目

录

异地美食

69

山西会馆 | 蜀桥缘过桥米线 | 湘厨 | 滇味轩过桥米线 | 滇味餐厅 | 皇城坝牛肉馆

异国料理

72

巴贝拉 | 元町拉面

第四章 喝午茶 香甜可口超美味



74

Cafe

76

云上咖啡馆 | COSTA | 留白咖啡馆 | 太平洋咖啡 | Zoo Coffee | 九号咖啡馆 | 查理布朗咖啡厅 | 3 咖啡馆

茶馆

89

圣淘沙茶楼 | 悦来茶馆 | 鹤鸣茶社

甜品糕点

92

伶壶冲 | 粉彩 | 牙尖甜品店 | 呷冰坊 | KOKO CASA | 冰果贝果 | FRESH 思慕思 | 四代同糖 | 嫩绿茶 | BALANCE · 宝乐思 | 蚂蚁撞 | 贝克诺思 | 闻酥园 | 山崎面包



第五章 享晚餐 聚会宴请超有面子



106

锅类

108

皇城老妈 | 重庆钢头火锅 | 香辣蟹大龙虾 | 十七码头火锅 | 周记牛油火锅 | 川西坝子火锅 | 自贡好吃客 | 谢记老火锅 | 渝宗老火锅 | 三只耳冷锅鱼

川味

114

柴门头啖汤 | 银杏川菜酒楼 | 红杏酒家 | 黄记煌三汁焖锅 | 云门锦翠 | 巴蜀老家 | 红烧鹅 | 带江草堂 | 豪虾传 | 滋味烤鱼

异地美食

122

蜀江春 | 苏莱曼抓饭 | 阿凡提餐厅 | 善品阁 | 铜锅居 | 听海海鲜私房菜 | 四季御庭

异国料理

130

韩坊韩国料理 | 本味韩国料理 | 汉城轩 | 雷门拉面 | 和幸日本料理 | 曼陀铃意大利西餐厅 | A BOLUZA 餐厅 | 观悦西餐厅 | 派利多西班牙餐厅 | 非常泰 | 沙漠之旅迪拜餐吧 | 浅草肆

第六章 嗨夜宵 热闹有趣超开心



142

深夜美食

144

四姐串串香 | 怂嘴儿串串香 | 大嘴曙签签冷锅串串 | 老周冷锅串串 | 大海湾酒楼 | 实惠啤酒鸭 | 姜蹄花 | 黑门烧肉居酒屋 | 二哥冷啖杯 | 隆氏兔头



第七章 **成都** **一定要知道的美食聚集地** 150

一条路里吃 N 遍 152

锦里小吃街 | 春熙路小吃街区 | 一品天下美食一条街 | 科华路领事馆路美食街

势不可挡的周边美味 154

老王记正宗老荞面 | 石牌坊王记豆花 | 天回镇何氏豆腐总店 | 查淑芳查渣面 | 龙泉青绿色鲜鱼庄 | 桂枫苑 | 三圣乡牛哥饭店 | 天天河鲜 | 竹林盘 | 同乐寨 | 桂林钟肥肠 | 双流蘸水肥肠 | 梓园乡泥鳅 | 清流石板鸭 | 三圣乡荷舍

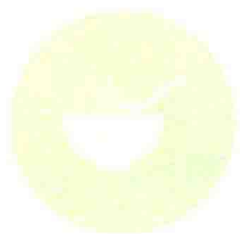
不能错过的特色小食 162

张麻辣 | 张忠甜皮鸭 | 醪糟蛋 | 李嬢兔头 | 黄伞肺片 | 耗子洞张鸭子

附录

01 吃成都，有绝招！ 166

02 店家索引 170



第一章

成都特色菜

饭桌上必不可少的菜肴

它们是这个城市的美食代言人。

也许是一个新奇有趣的小吃，

也许是一道色香味俱全的菜肴，

也许是当地人的一种饮食情结，

了解它们，

只是你认识这座美食之城的第一步……

回锅肉

必
理
由

肥而不腻，传统川菜之首。



回锅肉作为一道传统川菜，在川菜中的地位是非常重要的，提到川菜必然想到回锅肉。作为川菜第一，回锅肉有着相当悠长的历史。传说这道菜是从前四川人初一、十五打牙祭（改善生活）的当家菜，口味独特，色泽红亮，肥而不腻，酒饭皆宜，可谓色香味俱全。经过精心烹制，可见肉片肥瘦相连，金黄油亮，蒜苗青白分明，肥肉变得鲜香爽口，夹一块裹着两段蒜苗的肉片，闪嘟嘟地泛着红油，令人顿时食欲大增。

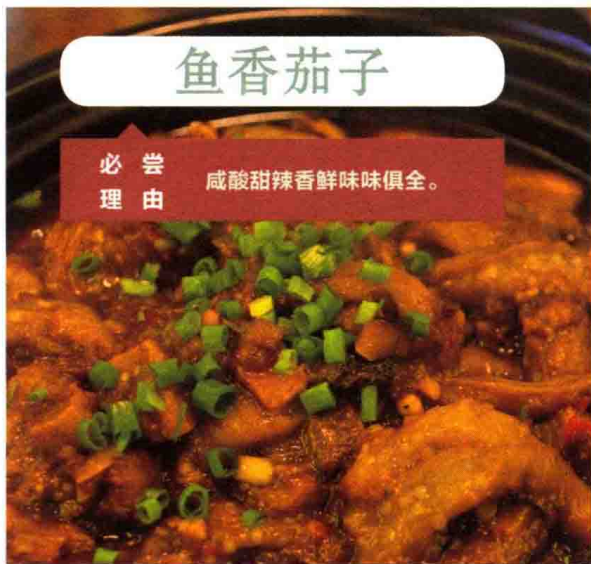
哪里吃

广汉连山回锅肉、盘飧市、菜根回锅肉

鱼香茄子

必
理
由

咸酸甜辣香鲜味俱全。



鱼香茄子是一道常见川菜。鱼香是川菜主要传统味型之一。成菜具有鱼香味，但其味并不来自鱼，而是泡红辣椒、葱、姜、蒜、糖、盐、酱油等调味品调制而成，主料为茄子，配以多种辅料加工烧制而成。此法源出于四川民间独具特色的烹鱼调味方法，而今已广泛用于川味的熟菜中，具有咸、酸、甜、辣、香、鲜和浓郁的葱、姜、蒜味的特色。有多种不同制法，其味道鲜美，营养丰富，绝对不可错过。

哪里吃

渝乡人家、集天小吃、满口香、陈麻婆豆腐

麻婆豆腐是中国豆腐菜肴中最富地方风味的特色菜之一，声名卓著，不仅闻名全国，也风靡世界。此菜有一百多年的历史，是成都“陈麻婆豆腐店”的传世佳肴。此菜色泽淡黄，豆腐软嫩而有光泽，其味麻、辣、酥、香、嫩、鲜、烫，豆腐表面盖有一层淡红色的辣油，可保持豆腐内的热度不会很快散失。花椒面更是麻辣扑鼻，趁热吃滋味最佳。在数九寒冬季节食用，更是取暖解寒的美味佳肴。

麻婆豆腐

必
理
由

不可错过的川味一绝。



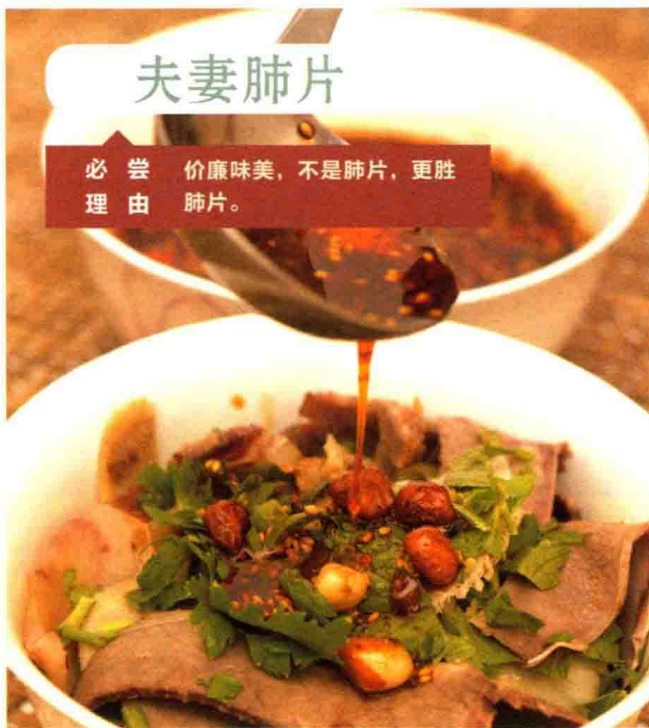
哪里吃

陈麻婆豆腐、滇味餐厅、银杏川菜酒楼

夫妻肺片

必
理
由

价廉味美，不是肺片，更胜肺片。



不知道这道菜的人乍一听，一定以为夫妻肺片是用肺片做成的，但夫妻肺片的食材实为牛头皮、牛心、牛舌、牛肚、牛肉，并不用肺，在用料上它更为讲究。这道菜注重选料，制作精细，调味考究。夫妻肺片片大而薄，色泽红亮，质地软嫩，粳糯入味，麻辣鲜香，细嫩化渣。观之青红碧绿，津河暗涌。一大青瓷盘新拌的肺片端上桌，红油重彩，颜色透亮；把箸入口中，便觉麻辣鲜香、软糯爽滑，脆筋柔糜，深受群众喜爱，为区别于其他肺片，便以“夫妻肺片”称之。

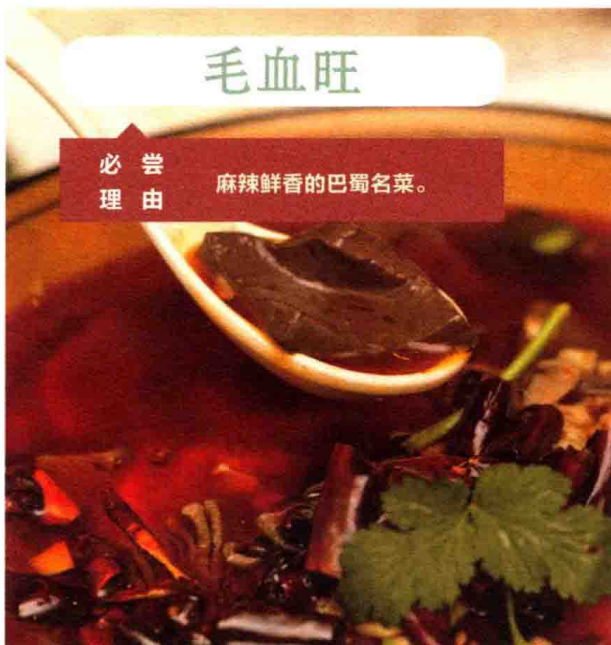
哪里吃

夫妻肺片、皇蓉夫妻肺片、廖记

毛血旺

必尝
理由

麻辣鲜香的巴蜀名菜。



毛血旺是川菜菜谱之一。“血旺”指的血豆腐，一般用鸭血，个别有用猪血，主要食材还有鳝鱼片、广肚、鱿鱼、大肠、午餐肉等。毛血旺的烹饪技巧以煮菜为主。这道菜是将生血旺现烫现吃，故名毛（冒）血旺。整道菜可谓是麻、辣、鲜、香四味俱全，汤汁红亮、味浓味厚。吃这道菜，在顺序上建议先吃肉类后吃白菜、粉丝等物。因为菜叶易“挂油”，吃起来更辣。循序渐进，先从不辣的吃起。

哪里吃

八国布衣、游血旺、宽合私房菜馆、老房子青竹花溪酒楼、川川川川菜馆

粉蒸排骨

必尝
理由

麻辣鲜香，外酥里嫩，
美味不可挡。



粉蒸排骨是成都的特色小吃。只有用蒸肉米粉才能做出美味的粉蒸排骨。将排骨腌入味，洒入蒸肉米粉和清水抓匀，然后铺于番薯块上，放入锅内隔水清蒸至熟即成。排骨蒸熟后不但肥而不腻，软烂入味，而且饱吸番薯块的鲜味，这才是这道菜的精华所在。刚出炉的排骨包裹着一层金黄欲滴外皮，一口咬下，外酥里嫩，咸辣鲜香，纯正味浓的米粉味香飘四溢，绝对一尝难忘。

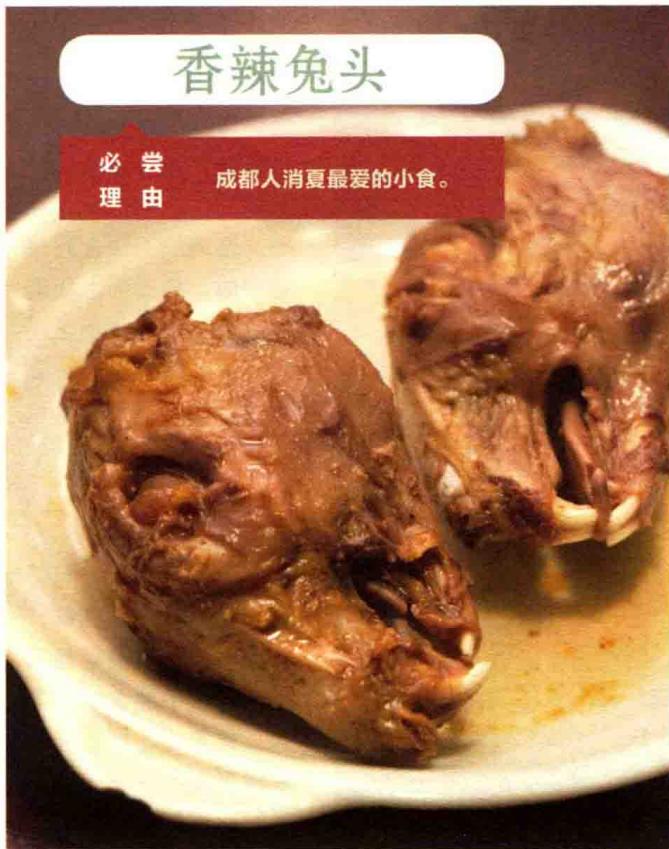
哪里吃

成都映像、回香阁、鸡茅店

香辣兔头

必尝
理由

成都人消暑最爱的小食。



香辣兔头色泽红亮，麻辣鲜香，肉质滋润，回味悠长，是成都人消暑下啤酒的必点食品之一，夏天满街的食肆卖兔头的随处可见。做得好的兔头完全入味，脸颊肉细嫩饱满，上颚肉韧性好有嚼头，眼眶肉软而滑溜。第一次吃兔头的人需要极大的勇气，光想着要抱一颗兔脑壳大啃的情景，就不禁让人打退堂鼓。但是只要吃过兔头，唇齿留香，配上清凉的啤酒，顿时觉得啃兔头是件其乐无穷的事情。除了香辣味的兔头还有其他口味，如卤兔头、炒兔头等。

哪里吃

双流老妈兔头、乔一乔、东风大桥兔头、川川川川菜馆

鸡丝凉面

必尝
理由

鲜香筋道，保证让你爱不释手。

鸡丝凉面是四川的传统小吃，历史悠久，近年已流传于全国各地，特别是北方地区。面条煮熟，捞出扇凉，保持疏散，据说用蒲扇扇的面条更美味。面条由多味调和，松软鲜香，清爽利口，味道可按食客们自己的喜好作出调整，吃法多样。男女老少，各方食客皆宜。面条充满筋力，夏季炎热难耐时来一碗保证胃口大开爱不释口，吃了还想吃。

哪里吃

陈麻婆豆腐、龙抄手、韩包子

棒棒鸡

必尝
理由

超新奇超美味超独特的
百年老菜。



成都棒棒鸡又名“乐山棒棒鸡”“嘉定棒棒鸡”，是四川百年名菜，风味独特、做工精细、选料考究，由原汁鸡汤加祖传配方精制而成，与市面上所谓的白斩鸡是有本质区别的。棒棒鸡根据传统制作工序加以现代的餐饮元素，使得做出的产品独具风格：麻、辣、鲜、香、甜一应俱全，口感好，真正色、香、味皆具，看之勾欲，食之回味，久品不厌。这道菜包容了系列川中熟食经典菜式，更集卤、拌、泡等多种烹调手法于一身，绝对是成都熟食的经典代表。

哪里吃

成都廖记、川神棒棒鸡、天府棒棒鸡、侃膳斋棒棒鸡

火爆腰花

必尝
理由

令人垂涎的经典火爆美味。

川菜中有一个菜系叫做“火爆系列”，用哔剥作响的大火，猛油爆炒出来的菜生鲜油亮，令人食欲大增，吃起来脆蹦蹦的爽口。火爆腰花就是其中之一，其原料就是猪腰，猪腰在制作前需先焯水，以去掉猪腰的臊味。做好的猪腰形状如花，甚为美观，色香味俱全。猪腰中含有丰富的铁质，且人体的吸收、利用程度高，因而这道菜具有较高营养价值。不过猪腰胆固醇含量高，喜欢的朋友也不可多食。

哪里吃

红杏酒家、老成都公菜馆、蜀汉酒家

钵钵鸡

必
尝
理
由

川菜中不可多得的山野
美味。



所谓的钵钵鸡其实就是盛放在瓦罐里的鸡，来自四川农村，佐料以麻辣为主，配以多种材料，与去骨鸡片拌和而成。有皮脆肉嫩、麻辣鲜香、甜咸适中的特色。因其具有麻辣爽口、食用方便、风味独特等优点，广受喜爱。钵钵鸡食用方便，多种口味可选择，配以特色鸡汤饭即可休闲品味，亦可权作一餐，而且味道鲜美，价格平易近人，荤素菜品皆可，麻辣清淡皆有。

哪里吃

四川钵钵鸡、小吃一条街、乐山小吃店、廖记棒棒鸡

酸辣豆花

必
尝
理
由

酸辣咸鲜、入口即化的风味小吃。

酸辣豆花是四川成都、乐山等地有名的地方小吃。豆花在从前多以路边摊形式经营，普遍流行于城市和农村，是一种历史悠久的民间小吃。成都的酸辣豆花就更是远近闻名了，酸辣豆花是豆花的一个品种，用酱油、醋、辣椒面、味精调成味汁，放入事先熬烫的豆花，撒上芽菜末、油酥黄豆、大头菜末和葱花即成。其口味酸辣咸鲜，豆花细嫩，配料酥香，味浓滚烫，别有风味。

哪里吃

夫妻肺片、荣乐园、锦里小吃一条街、小谭豆花