



王爱祖 主编  
重庆旅游控股集团 编著

重庆旅游全攻略  
FULL GUIDE OF CHONGQING

吃在重庆  
Food In Chongqing

重庆出版集团  重庆出版社

重庆旅游全攻略  
FULL GUIDE OF CHONGQING

# 吃在重庆

Food In Chongqing



编委会主任：谭栖伟

主 编：王爱祖

编 委：孙逸民 李运光 张正雄 黎和生 李海洲

图书在版编目(CIP)数据

重庆旅游全攻略·吃在重庆/王爱祖主编. —重庆:重庆出版社, 2008.12  
ISBN 978-7-229-00366-1

I.重… II.王… III.①旅游指南—重庆市②饮食业—  
简介—重庆市 IV. K928.971.9 F719.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第202928号

---

## 重庆旅游全攻略·吃在重庆

CHONGQING LUYOU QUANGONGLUE · CHIZAICHONGQING

王爱祖 主编 重庆旅游控股集团 编著

---

出版人: 罗小卫


策划: 重庆旅游局 重庆旅控集团

责任编辑: 刘思余 王灿

责任校对: 李小君

装帧设计: 李容 谭可 向贵川 蒋畅 王炳辉

---

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com> <http://www.btbook.com>

重庆建新印务有限公司制版印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

---

开本: 130mm × 210mm 1/32 印张: 6.25

2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

印数: 1 ~ 10 000册

ISBN 978-7-229-00366-1

定价: 30.00元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

---

版权所有 侵权必究

## 开启激情重庆的金钥匙 ——《重庆旅游全攻略》总序

旅游是一种身心皆宜的快乐行动，吃、住、行、游、购、娱，亲历亲为，便能领略其中的妙处。打开这套《重庆旅游全攻略》，扑面而来的，不仅有引人入胜的图文，更有曲径通幽的享受。

得自然的恩泽和历史的眷顾，8.2万平方公里的重庆，文化厚重，景致独特。在这里，两江交汇、三峡媲美、乌江旖旎、武陵雄奇。山城、江城、不夜城交相辉映，美景、美食、美温泉活色生香。在这里，神女泣血、白帝托孤、大足造佛可追踪历朝精彩故事，铜梁龙舞、綦江版画、秀山花灯都展露浓郁地方风情。在这里，由大禹“三过家门而不入”，到巴将军“割头取义”、钓鱼城“上帝折鞭”，再到大轰炸下的记忆之城、歌乐山上的铁窗忠魂，尽显这座城市和人民的英雄豪气。三为国都，四次筑城，七次大规模移民，不同的时代，都演绎出雄浑、瑰丽的历史大剧。巴渝文脉由此薪火相传。你想揽胜探幽、凭吊追故、益智健体、休闲度假，均可在此各得其所。

沧海桑田。直辖十年，巴渝大山大水都表现出一种前所未有的激越。近几年，围绕旅游兴市，实施大项目、推动大投入、策划大营销，旅游发展迈上了新的台阶。

“十个一”工程，就是很有成效的“吆喝”。一套丛书、一张光碟、一本画册、一幅地图、一份报刊、一首歌曲、一台演出、一家网站、一个标识、一句口号，展现的不仅仅是旅游产品，还反映当代重庆人的一种价值取向和精神风貌。

潮涌巴渝。新时期的重庆，机遇汇集，宏图渐展。朝着西部地区重要增长极、长江上游地区经济中心和城乡统筹发展直辖市的目标，“宜居重庆”、“森林重庆”、“畅通重庆”、“健康重庆”、“平安重庆”逐次呈现，既丰富着旅游内容，又提升着旅游档次；既刺激消费，也彰显软实力。作为科学发展的有机组成部分，作为支柱产业之一，重庆旅游当有大作为。

旅游是惬意的，而旅游工作者并不轻松。作为一个产业、一项工作，旅游既要有想象力，又要有穿透力；既要“泼墨写意”，又要“工笔写实”。作为旅游宣传“十个一”工程的重要成果，《重庆旅游全攻略》从立意到布局，从思想到内容，都不乏创新之处。作者中，既有全国的知名作家，也有旅游行业的专家学者，还有旅居重庆的国际友人，使这套丛书既有全球眼光，又有重庆特色；既是旅游宣传册，更是旅游教科书。一个完全不了解重庆的人，藉此可以成为一个“重庆通”；一个土生土长的重庆人，藉此也会为自己是重庆人而自豪。

激情重庆，创意无限。愿天下朋友，用这把金钥匙，洞开重庆神奇隽永、清新怡然、活力澎湃的旅游之门！

重庆市人民政府市长

王鸿举





# 个性鲜明、 技艺卓绝的重庆美食

## An Overview of Chongqing Food

文/张正雄

“民以食为天”。饮食，一直是人们赖以生存的第一要素。随着社会生产力的发展和物质文明的进步，人们对饮食的需求也在不断地充实和更新，正是在这种“安身之本，必资于食”，“饱则求美”饮食习俗的驱动下，遂使中国烹饪技术启蒙、形成、发展和成熟起来。

烹饪在与其它文化要素多层次多侧面的相互作用及影响下，铢积寸累，便产生了具有民族地域特异性和极富各地民俗食风的饮食文化。重庆饮食经3000年岁月磨砺，倚3000万巴人精心呵护，在巴山歌谣中诞生，在峡江号子声中成长。博大精深源远流长的古代文明，朴实无华布衣草根的两江文化，兼收并蓄厚重多元的移民文化，秉承自然方兴未艾的三峡文化，为重庆渝菜文化奠定了坚实的基础，这种具有浓郁巴乡风情和豪爽食俗的渝菜文化，是重庆人津津乐道和引以自豪的。

“让味跟着感觉走”是重庆饮食的精髓，不拘一格、张扬豪放、大气恢弘、时尚超前是重庆饮食的显著特点。近百年来，重庆菜已日趋成熟，它因个性鲜明而遐迩华夏，因勇于创新而笑傲江湖，因技艺卓绝而信步烹林。

重庆菜具有烹饪取材的广泛性，调味变化的多样性和众多菜式的适应性三大特征。

民谚道：“巧妇难为无米之炊”，用在厨界就叫“巧厨难为无料之炊。”重庆历代司厨者向来对入烹原料的选择和使用颇具匠心，得天独厚的地理及气候条件使其蔬菜瓜果、禽畜水产、山货野味等出产十分富饶，厨师们当仁不让地将这些大自然所赐给的原料精心地料理出了枚不胜举的渝菜佳肴，开水白菜、干煸萝卜丝、水煮牛肉、鱼香肉丝、干烧岩鲤、百花江团……在传统与创新的交融中拨动着人们的视觉、味觉、嗅觉和触觉神经。重庆属于内陆城市不产海鲜，但对海产品特别是干货海产品的烹制，却因其“稀贵”而倍加认真，潜心研制的海馐菜肴连沿海省份的厨师皆叹之奇特，家常海参、白汁鱼唇、干烧鱼翅、八味鲍鱼、三色鱼肚卷……在色、味、形、质的有机统一上独树一帜，朵颐于人。除此之外，渝厨们“化腐朽为神奇”的功夫也十分了得，用杀猪的鲜血创制了辣遍大江南北的毛血旺，将牛杂千层肚作为馨溢神州的重庆火锅首选入烫原料，用牛头顶盖皮加工而成的红烧牛头方在中国烹饪大赛中勇夺金牌，用点豆腐的脚料豆渣烹制出的豆渣烘猪头已作为名馐而翘首筵席，泡罐咸菜、家居腊肉在厨师的巧手烹调下使人过口难忘，被食客赞为“泡罐菜咸不了情，家居腊肉最知音”，就连田边地角的野菜侧耳根（厨师们还雅称其为“满山红翠”）也能在餐桌上常见芳容……

重庆菜擅长调味并富于变化，调味时因人、因时、因物、因地而灵活掌握，厨师者在调味上殚精竭虑，超然独异，将调料的脂溶、水溶、转换、低消、对比等演练得出神入化。重庆菜的味型之多乃全国之冠，有鱼香、家常、红油、麻辣、椒麻、怪味等近30个，味型之外的特殊口味则更多，这些味型和口味既保留传统优势又平添创新



元素，把五味之中求平衡，清鲜之中求醇浓，麻辣之中求层次，口感之中求区别做了真正的诠释，仅辣味感受就分为了极辣、较辣、微辣、香辣、酸辣、清辣6种。麻婆豆腐、毛肚火锅属极辣菜品，陈皮牛肉、芝麻肉肉属较辣菜品，回锅肉、家常豆腐属微辣菜品，宫保鸡丁、香辣美蛙属香辣菜品，酸辣鳝丝煲、醋溜鸡属酸辣菜品，鸿运当头、尖椒鸡属清辣菜品。红油是渝厨使用的自制呈辣调料之一，各酒楼厨师在红油的炼制上各有精到之处，归纳起来有数十种方法，其中主要的有大市红油、香红油、糍粑红油、豆瓣红油、泡椒红油和现制老红油6种。这些红油的辣味感和香气因辣椒品种的选择、各料的投入量、油温的高低及炼油技术的微妙区别而各具特色，它们分别在特定的菜品中扮演着相对称职的角色，给菜品赋予了无限的魅力，人们对麻辣口味的渝菜由惧吃到试吃到常吃，再到欲罢不能，仅从麻辣的层次感和红油的炼制使用就能得出答案。最能体现重庆饮食豪放风格的大多是靠味来达到的，菜品该麻的该辣的就必须得够味，辣得伸舌头，麻得直噓气，谓之酣畅淋漓，饕餮快意。随着改革开放的深入，重庆菜与其他菜系及西餐的交往增多，重庆菜的调味也在与之相互交流中潜移默化地进行着演变，不少其他菜系及西餐的调料也逐渐地引入渝菜的调味中，如泰式辣酱、辣鲜露、老干妈、十三香、鱼露、孜然、海鲜酱、蚝油、沙拉酱、咖喱粉等，通过这些外来调料与渝菜调料的合理调制，使重庆菜的口味更加丰富多彩。

重庆菜的菜式组合之多在中国首屈一指，按菜式的分类有公馆私房菜式、筵席菜式、大众便餐菜式、“三蒸九扣”菜式、家常风味菜式、民间小吃菜式、江湖风味菜式和药膳食疗菜式，每一种菜式都由其隶属的和所派生的菜肴组成。清汤燕菜、黄焖鱼肚、鸡蒙竹荪、神仙南边鸭等属于公馆私房菜式，一品酥方、锅耙海参、宫保大虾、樟茶全鸭等属于筵席菜式，麻婆豆腐、鱼香肉丝、水煮肉片、渝州鸡等属于大众便餐菜式，五花烧白、粉蒸肉、扣鸭、清蒸肘子等属于“三蒸九扣”菜式，家常肉丝、回锅肉、小煎鸡、豆瓣鱼等属于家常风味菜式，灯影牛肉、毛肚火锅、王鸭子、担担面等属于民间小吃菜式，辣子鸡、泉水鸡、水煮鱼、过水鱼等属于江湖风味菜式，枸杞牛尾汤、杜仲乳鸽、黄芪甲鱼、杏仁豆腐等属于药膳食疗菜式，菜品数量之多，特点之鲜明可谓洋洋大观，叹为观止。说起重庆美食，人们会对豆花伸出右手大拇指称：“巴实”，会对小面伸出左手大拇指称：“不摆了”，会对毛肚火锅伸出双手大拇指称：“霸道惨了”，上千款重庆菜仅从这三道美食便可窥斑见豹，领略到重庆菜适口者珍、以味致胜的诱惑。“一碗豆花饭，赶早不赶晚”，“屋里来稀客，推豆花蒸烧白”，“河水豆花吃热烙，盛饭要舀冒儿坨”……从这些耳熟能详的民谚中，豆花仿佛穿越感官，与人结下难忘的不离不弃之缘。“白提”、“提黄”、“干溜”、“宽汤”、“带青”、“清汤”、“红汤”……一碗小面能煮出这么多的花样，一切与小面的情结会维持我们一生的口福。“围炉聚饮欢呼处，百味消融小釜中”、“舀两江秀水煮尽巴渝豪爽情，烫千层毛肚筷挟山城麻辣风”、“红豆生南国，毛肚最相思”……源于两江，兴于两江，走出两江的重庆火锅会让你真正体会到什么叫捣胃欲震，什么叫酷烈坦荡。

“巴人善烹，亦更会品”。重庆菜的创新理念是最新潮的，菜品创新速度是最快的，创新花样亮剑是最多的，“日日有新菜，月月有新招”是21世纪重庆菜的真实写照。让我们追随着飘逸在空气中的芳香去寻觅那些美滋美味的重庆美食，在想吃就吃的尽情享受到生活的美好和乐趣。

# CONTENTS

## 目录

### 第一章 渝菜

|                  |     |
|------------------|-----|
| 百菜百味的山水佳肴        | 003 |
| 绝世渝菜，味蕾上的精美舞蹈    | 004 |
| 十二家渝菜名馆典藏        | 016 |
| 满城流香：六十四家渝菜馆美味指南 | 040 |

### 第二章 火锅

|                |     |
|----------------|-----|
| 麻辣天下，独步全球的重庆火锅 | 049 |
| 重庆火锅的经典五例      | 052 |
| 十八家重庆火锅名门的王者风度 | 058 |
| 穿街过巷的平民火锅天堂    | 093 |
| 最地道的火锅吃法       | 098 |

### 第三章 江湖菜

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 超越想象的麻辣刺激         | 101 |
| 重庆十大江湖菜           | 103 |
| 不得不尝的五家经典江湖菜馆     | 112 |
| 风情各异：三十二家特色江湖菜馆指南 | 127 |







## 第四章 私房厨

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 重拾随时光而流逝的美味      | 133 |
| 四道经典的“私密好菜”      | 134 |
| 美食心情：七家私房菜馆的优雅时段 | 137 |
| 风雅格调：二十六家私房菜馆指南  | 146 |

## 第五章 民间小吃

- |                |     |
|----------------|-----|
| 故事里长出来的美味      | 151 |
| 八种重庆绝美小吃的前世今生  | 153 |
| 百年风行：十五种民间小吃热荐 | 165 |

## 第六章 夜啤酒

- |               |     |
|---------------|-----|
| 夜色妩媚处，那些生活的醉意 | 169 |
| 到哪里去喝夜啤酒      | 170 |

## 第七章 特色美食

- |                |     |
|----------------|-----|
| 来自乡野的天然美味      | 177 |
| 源自民间：得天独厚的特色山珍 | 178 |
| 重庆的山珍餐馆        | 182 |
| 其他特色餐馆热荐       | 185 |

# 渝菜

Chongqing Dishes

- 百菜百味的山水佳肴
- 绝世渝菜，味蕾上的精美舞蹈
- 十二家渝菜名馆典藏
- 满城流香：六十四家渝菜馆美味指南







# 渝菜

## 百菜百味

A Brief History  
的山水佳肴

“渝菜”，只是简称，真正要说的其实是“渝派川菜”。正如同潮州菜之于粤菜，淮扬菜之于苏菜。渝菜以味型鲜明，主次有序为特色，又以麻、辣、鲜、嫩、烫为重点，变化运用，终成百菜百味的风格，广受大众喜爱。

重庆由于依山傍水，交通便利，人流汇聚，重庆的菜肴特点便是能采各地之长，敢于创新，适应不同顾客需要。早在民国初年，“陶乐春”餐厅就能承办高级海参宴席，“留春幄”、“久华源”已能制作200桌以上的大型烧烤席、鱼翅席、满汉全席。川菜珍品中的虫草鸭、贝母鸡、竹参鸽蛋、烤乳猪等就属重庆首创。同时，以供应粉蒸肉、烧白、烧肥肠和豆花的低档餐馆也星罗棋布，食客盈门。因水产丰富，重庆厨师善于烹鱼，干烧岩鲤、豆瓣鲢鱼、鸡茸鱼翅、酸菜鱿鱼等极为出色。

关于“渝菜”的前身，可以追溯到20世纪30年代抗战时期，重庆成为抗战大后方，大批官商涌入重庆。与此同期而至的则是一批技艺超群的大厨，这些大厨除带来了自己的拿手菜外，更是对本地的民俗菜肴进行了大胆的改革，使之登上大雅之堂。渝菜以这种本地菜为基础，吸收各派烹饪技法，逐渐发展起来，从而形成代表地方特色的菜系。

历经70年打造的渝菜，加之直辖后重庆的飞速发展，渝菜已成为菜系中最闪亮的明星，今天的渝菜，则更是发扬本土文化创意求新的精神，不断提升和完善，已成为全国餐饮美食的主流。从所谓传统菜方面看，琳琅满目，精品迭出，款款令人口舌生津。最典型、最有代表性、最有影响的，便是老资格的重庆高厨们创制的“三国演义大宴”（又名“三国大宴”、“三国风云大宴”）等20余款系列菜品。其中，冷菜大型风景白拼盘“秋月春风”以《三国演义》开篇词为题，格调高雅，色泽清新，造型生动，寓意深远，堪称拼盘极品。“三分天下”、“火烧赤壁”、“孟德食炙”等10余道热菜，道道皆精品。2道甜点和8款冷盘亦款款均佳肴。2000年，重庆“三国大宴”先后去台北、澳门参展、参赛，均拔得头筹，在当地引起轰动，着实为重庆厨师和重庆菜增光添彩。到今天，重庆餐饮界经过努力创新，渝菜已表现出了自己独特的一面，不少餐馆都旗帜鲜明地打出了“渝菜”的招牌，主要突出味浓、味厚，味走极端，以麻辣为主，最大限度地刺激味蕾。在“渝菜”这个大舞台上，所能看到和感受到的，应该是食文化给所有人带来的惊艳和惊喜。从意外、刺激到难以忘怀，这一过程是对“渝菜”最好的品鉴。

绝世渝菜

Classical Examples

味蕾上的精美舞蹈



外婆桥·金橘蒸羊腩



## 金橘蒸羊腩

金橘蒸羊腩这道经典名菜，每年一般都是在秋冬季推出。

做这道菜所用的羊肉叫羊腩，是贴着羊排骨的肉，也就是奶脯。羊腩肉具有补虚温中、益肾壮阳的作用。有些人身体虚弱、气血不足，常觉手脚冰冷，尤其是在冬天，躺在床上虽盖上厚被，久久也不感觉暖和，身体又虚不受补，稍食一些燥热的食物也感觉身体不舒服。而用羊腩为主料制作的金橘蒸羊腩，让人在享受美味的同时，恰又可以给身体带来补虚温中、益



肾壮阳的效果。

金橘蒸羊腩在制作时很有讲究。由于羊肉膻味较大，金橘恰有祛除膻味的功用。在选择金橘时，一般选择个头大小相同、金黄色的新鲜橘子，巧手将其挖空，再装进切成丁条拌好味料的羊腩，盖上“橘子盖”后就造成了强烈的视觉效果。当30分钟的火候足够以后，浓郁的金橘与羊肉各自的香味，便会充分地释放出来。金灿灿的金橘，点缀其中的葱末，四处弥散的香气，一道色香味俱全的佳肴便呈现在了你的面前。

金橘蒸羊腩用金橘的甜丝清香味，祛除了羊腩浓重的膻味，余下的便只有羊肉的细腻鲜美。轻轻的咬上一口，感觉鲜而不腻，滑而不虚，唇齿留香，口感非常舒爽。不论是对味觉还是视觉，都不啻于是一种超级享受。



推荐餐馆：外婆桥（大都会店）

地址：渝中区解放碑大都会广场七楼

电话：（023）63835188

（023）63835688

价位：人均50元

包房：16间

车位：大都会广场车库

路线：市内乘车前往解放碑，到达步行街大都会商场即可。





### 青元粉蒸肉

粉蒸系列在重庆一直都有颇高的人气，这是一道雅俗共赏的菜。小笼粉蒸肉，在重庆过去和现在的小餐馆里都是必备菜，有些小餐馆更是以此为主菜招揽客人。有人说，粉蒸肉是爱吃肉和怕吃肉又盼着吃肉二者之间的折中品，是

能让那两种人都满意的不多的菜肴之一。粉蒸肉的圆滑之处在于，既有令嗜肉者大啖的肥肉，而香喷喷的粉子又令惧肉者馋涎欲滴，其结果是肉不会过分油腻，粉子也不会干瘪。

在中国的饮食里，食物的搭配是一门



物，但新鲜的豌豆不仅仅在色彩上占了先机，在口感上也是更胜一筹。吃得有些油腻了，来几粒青豆，清香的味道很快把荤腥的感觉化为乌有。主角肥肉的油腻经过了一番“蒸煮”后，便肥而不腻，非常的爽口。青豆吸收了肉香和油香，清香之外更加软糯，很多食客便是专挑那青豆下筷。



很有趣的学问。像饺子，是肉类与面粉的艺术搭配，粉蒸肉细想起来其实也就是肉类与糯米的搭配，很特别的方式，若是一笼粉蒸肉加上一碗青菜豆腐汤，算不算是主食配菜都有的营养套餐呢？

平日里见得最多的粉蒸肉，会是以藕块、红薯或是土豆块打底，但也可换为“青元”，其实就是鲜豌豆。渝菜最盛行的创新，一般都用了高淀粉类的食

推荐餐馆：顺风123

地址：渝中区临江路2号（临江门店）

电话：（023）63833123

价位：人均50元

包房：10间

车位：有

路线：市内乘车前往解放碑沧白路即可。





### 富贵人参盅

富贵人参盅品相富贵大气，色泽光鲜亮丽，口感鲜美，营养滋补，是一道色香味俱全、口感绝佳的创新渝菜。

富贵人参盅的原料多样，制作讲究。在原料上，便有乌龟、老母鸡、上等人参，以及大葱、老姜、鸡粉、味精、盐、肉霸王、清汤、南瓜等。首先要用南瓜雕刻一个龙头龟身的龙，把南瓜腹里面的南瓜子挖空。乌龟和母鸡一般是用来和清汤熬煮的，在将乌龟和老母鸡



富贵人参盅