

中国 西南 美食之旅



《中国旅游》编

- 川、渝、藏、滇、桂、黔 特色菜
- 西南美食秘笈
- 边吃边玩全攻略



中国 西南 美食之旅

《中国旅游》编



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国西南美食之旅/《中国旅游》编.—上海:上海文化出版社,2013.8

ISBN 978-7-5535-0077-5

I. ①中… II. ①中… III. ①饮食—文化—西南地区

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第117378号

本书原由香港中国旅游出版社出版,本简体字版经由香港中国旅游出版社授权出版发行

出版人

王 刚

责任编辑

王 珺

美术设计

杨威隆

装帧设计

汤 靖

书名

中国西南美食之旅

出版发行

上海文化出版社

地址:上海市绍兴路74号

网址:www.cshwh.com

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

890×1240 1/32

印张

6.5

图文

212页

版次

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-5535-0077-5/TS·012

定价

35.00元

告读者 如发现本书质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582



目录

P.4-5	前言
P.14	西南美食代名词
P.18	多彩民族 美食盛宴
P.20	中国西南美食地图
P.23	川菜 (成都、川南、川北)
P.28	“世界美食之都”成都
P.28	成都火锅 皇城老妈·大妙概念火锅·蜀九香·宽坐· 冷锅鱼·麻辣烫 / 串串香·钵钵鸡·冒菜
P.32	成都名小吃 夫妻肺片·悲胡子龙眼包子·钟水饺·赖汤圆· 担担面·陈麻婆豆腐·龙抄手·郭汤圆
P.34	传统川菜 巴国布衣·努力餐·老房子
P.36	新派川菜 花间·宽3·九一堂·银杏酒楼·上席
P.38	茶泡成都 顺兴老茶馆·鹤鸣茶社·锦江悦来茶园·武侯祠大戏台
P.41	天府古镇 川西小镇黄龙溪·民国小镇安仁· 客家小镇——洛带
P.46	川西水乡平乐 奶汤面·甜皮鸭·李家大院农家菜
P.48	怀远三绝 叶儿耙·冻糕·豆腐帘子·鸡冠山吃鱼生
P.50	川南美食 西坝豆腐·乐山美食·跷脚牛肉·东坡墨鱼·清蒸江团
P.52	峨眉山素斋 雪魔芋·棒棒鸡·东坡肘子

P.54

自贡盐帮菜

下酒凉菜·梭边鱼火锅·水煮牛肉·火边子牛肉

P.56

蜀南全竹宴

竹笋·竹燕窝·竹毛肚·竹荪炖鸡汤

P.58

名酒之乡

宜宾烧烤·臭豆腐·兴文烤鱼·燃面

P.60

李庄美食

一花·二黄·三白

P.62

川北美食

剑门豆腐·川北凉粉·南充羊肉米粉·女皇蒸凉面·灯影牛肉·营山板鸭·大英卓筒鸡·岳池米粉·阆中牛肉面·保宁白糖蒸馍·张飞牛肉

P.69

彝菜(四川、云南、贵州)

P.74

云南彝区

宣威火腿·燕麦炒面·东川面条·麂子干巴·荞凉粉

P.76

四川彝区

砣砣肉·苦肉聚·邛海醉虾·鸡火丝·海菜·杆杆酒·烤小猪·素烧“大脚菇”·醉豆花·血肠

P.80

贵州彝区

威宁荞酥·天麻鸳鸯鸽·苦荞粑粑·草海细鱼·威宁火腿·烙锅

P.83

滇菜(滇中、西北、西南、东南)

P.88

滇中美食

人参汽锅鸡·宜良烧鸭·过桥米线·大救驾·青椒松茸·路南乳饼·昆明酸腌菜·破酥包子·黑三剁

P.92

滇西北美食

鸡豆凉粉·丽江粑粑·白芸豆酥肉·水蜻蜓·糯米血肠·纳西烤鱼·三叠水·纳西烤肉·土豆泥·腊排骨火锅·乳扇四味·活水煮活鱼·大理木瓜水·三道茶·大理饵块·喜洲破酥粑粑·大理砂锅

P.98

滇西南美食

版纳炸竹虫·香茅草烤鱼·香竹饭·昆虫剁生·鲜鱼剁生·毫糯索·夹棍烤竹鼠肉·油蚱牛皮·腌酸鱼



P.102

云南茶叶

普洱茶·滇红·大理沱茶

P.104

滇东南美食

竹筒煮肉·暴腌芭蕉心·雀肉松·肉粥·石头汤·蜂蛹酱·哈尼族长街宴

P.109

藏菜(西藏、青海、四川、云南)

P.114

藏区美食

宫廷菜·炸灌肠·萝卜炖牦牛肉·蒸牛舌·生牛肉酱·甜茶·烤羊排·肉包子·土豆咖喱·青稞酒·酥油·酸奶·酥油茶·糌粑·风干肉·手抓肉·吹肝·吹肺·蘑菇羊肉·虫草炖雪鸡·人参果饭·鲁朗石锅鸡·藏香猪·松茸汤·巴河鱼·波密木耳·然乌鱼·羊肚菌·青海湖湟鱼·馍馍·灌肠·蘑菇

P.134

西藏珍贵药材

冬虫夏草·灵芝草·天山雪莲·红景天·麝香·青稞·贝母·人参果·藏红花

P.137

渝菜(重庆市区、三峡、乌江)

P.142

重庆火锅

赵二火锅·老厂猪圈火锅·小天鹅美人美时尚火锅·老字号桥头火锅·龙湖鸭肠王火锅·德庄美美火锅

P.146

重庆吃鱼

翠云水煮鱼·独门冲烤鱼·豆花鱼·六合鱼

P.148

新派渝菜

陶然居·顺风 123·歌乐山辣子鸡·南山泉水鸡

P.150

重庆风味小吃

胖子妈正宗盐水鸭·胖子妈串串·好又来酸辣粉·麻辣小面·鼎食居·老麻抄手·过桥抄手

P.152

古镇美食

鸡杂·毛血旺·烟熏豆腐·石板糍粑·陈麻花·豆花饭

P.154

大足美食

荷花鱼·香肠·冬尖·邮亭鲫鱼·田凉粉

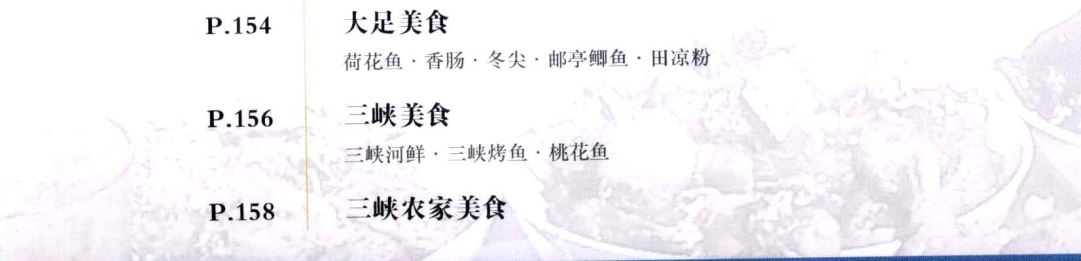
P.156

三峡美食

三峡河鲜·三峡烤鱼·桃花鱼

P.158

三峡农家美食



水果入菜·鬼城麻辣鸡·涪陵榨菜·炕土豆·农家豆腐

P.160

乌江美食

乌江鱼·黔江酸汤鱼·黔江鸡杂·武隆山菌烧山鸡

P.163

黔菜(贵阳、黔东、黔南、黔西、黔北)

P.168

贵阳美食

烤豆腐·恋爱豆腐果·丝娃娃·米豆腐·包谷粑·肠旺面·牛肉粉·豆腐圆子·贵州夹沙肉·脆皮肥肠·黄粑·状元蹄·青岩古镇酒·豆腐脑·糕粑·鸡辣角·青岩豆腐

P.176

黔东美食

苗家干锅鸡·苗家姊妹饭·苗家酸汤鱼·苗家拦门酒·苗家鱼冻·苗家鸡稀饭·侗族百家宴·侗族打油茶·侗族腌鱼·水族鱼包韭菜

P.182

黔南美食

盐酸菜·虾酸·臭酸

P.184

黔西美食

折耳根炒腊肉·黔西麻辣臭豆腐干·贵州辣子鸡·毕节汤圆

P.186

黔北美食

遵义豆花面·遵义米皮·遵义羊肉粉·遵义鸡蛋糕·贵州茅台酒

P.189

桂菜(桂北、桂东南、桂西、滨海)

P.194

桂北美食

酿菜·荔芋扣肉·桂林荷叶鸭·桂北醋血鸭·漓江啤酒鱼·桂林松糕·尼姑素面·喝螺·白果炖老鸭

P.198

桂东南美食

邕州鱼角·梧州纸包鸡·龙虎凤烩·蚝油柚皮鸭·梧州龟苓膏·挂绿爽肉果

P.200

桂西美食

芒叶田七鸡·巴马香猪·豆腐圆·巴马油鱼

P.202

滨海名菜

虾子饼·春梅红烧参片·白灼沙虫·蛤蟆炖鹰龟·北海特色烤鱼

P.204

民族菜

蕉叶糍·五色糯米饭·白切鸡·清蒸豆腐圆·龙胜竹筒饭

P.206

特色小吃

桂林卤味米粉·桂林马肉米粉·卷筒粉·梧州豆浆·酸品·八宝饭·老友粉·柳州螺蛳粉·粥品

中国 西南 美食之旅



《中国旅游》编

- 川、渝、藏、滇、桂、黔特色菜
- 西南美食秘笈
- 边吃边玩全攻略



中国的西南地区丘陵起伏，是中国少数民族种类最多、分布较复杂的地区。“一方水土养一方人”，任何一个菜系的形成，都与其地理环境、气候物产、传统文化和民族习俗等因素密不可分。这也是造成不同地域的人口口味不同的重要原因。

为了满足各位老饕们的口腹之欲，本书向广大旅游者介绍中国西南地区美食、美景，帮助读者认识和了解中国西南饮食文化和当地少数民族风情，为您出行西南提供实用而详细的资料。

ISBN 978-7-5535-0077-5



9 787553 500775 >

定价:35.00元

中国 西南 美食之旅

《中国旅游》编



前言

“民以食为天”，在中国传统文化当中，饮食文化占了很大一部分。中国是一个多民族国家，共有56个民族，各少数民族在长期的历史发展过程中，形成了本民族独具特色的文化和风格各异的风俗习惯。中国的西南地区丘陵起伏，横断山脉阻绝，交通、文化、语言各自发展，形成多达二十多个民族，成为中国少数民族种类最多、分布较复杂的地区。主要有藏、傣、白、壮、苗等少数民族。

“一方水土养一方人”，任何一个菜系的形成，都与其地理环境、气候物产、文化传统和民族习俗等因素密不可分，这也是造成不同地域的人口味不同的重要原因。

云南美称“彩云之南”，这里有26个少数民族，是全国少数民族最多的省份。在云南旅游、品味美食，是名副其实的“民族盛宴”。贵州就在神秘的夜郎古国上，又是古代骆越民族迁居之地，因为地形坎坷而使“十里不同风”，民族的原始生态特别好。四川和重庆素有“天府之国”美称，是古代巴人、夔人和濮人的发祥地，加上“蜀道之难，难于上青天”的交通闭塞状况，众多民族如今依然民风纯

朴，千百年传延下来的饮食文化，使“川菜”成为八大名菜之一，实至名归。广西地理环境复杂，有丘陵、盆地、平原、海岸，物产多样，品种繁多。秉承了岭南粤菜传统，从海里游的，到天上飞的，都可以做菜。而渊源自古代百越民族的壮族，不但是中国少数民族中人数最多的民族，其饮食文化也是源远流长；生活在雪域高原的藏族，在险恶的自然环境下，创造出独特的饮食文化，成为许多旅游者心目中最神秘的民族。

为了满足各位老饕们的口腹之欲，我们编辑出版了这本《中国西南美食之旅》专辑，目的是向广大旅游者介绍中国西南地区美食、美景，帮助读者认识和了解中国西南饮食文化和当地少数民族风情，为读者到西南旅游提供实用而详细的资料。

中国有句俗语，叫做“百闻不如一见”，要想真正认识和了解西南地区，感受他们纯朴的民风，了解他们的独特习俗，欣赏他们的灿烂文化，品尝他们的美味佳肴，最好还是亲自到实地去，这是任何其他方式所无法替代的。



目录

P.4-5	前言
P.14	西南美食代名词
P.18	多彩民族 美食盛宴
P.20	中国西南美食地图
P.23	川菜(成都、川南、川北)
P.28	“世界美食之都”成都
P.28	成都火锅 皇城老妈·大妙概念火锅·蜀九香·宽坐· 冷锅鱼·麻辣烫 / 串串香·钵钵鸡·冒菜
P.32	成都名小吃 夫妻肺片·葱胡子龙眼包子·钟水饺·赖汤圆· 担担面·陈麻婆豆腐·龙抄手·郭汤圆
P.34	传统川菜 巴国布衣·努力餐·老房子
P.36	新派川菜 花间·宽3·九一堂·银杏酒楼·上席
P.38	茶泡成都 顺兴老茶馆·鹤鸣茶社·锦江悦来茶园·武侯祠大戏台
P.41	天府古镇 川西小镇黄龙溪·民国小镇安仁· 客家小镇——洛带
P.46	川西水乡平乐 奶汤面·甜皮鸭·李家大院农家菜
P.48	怀远三绝 叶儿耙·冻糕·豆腐帘子·鸡冠山吃鱼生
P.50	川南美食 西坝豆腐·乐山美食·跷脚牛肉·东坡墨鱼·清蒸江团
P.52	峨眉山素斋 雪魔芋·棒棒鸡·东坡肘子

P.54

自贡盐帮菜

下酒凉菜·梭边鱼火锅·水煮牛肉·火边子牛肉

P.56

蜀南全竹宴

竹笋·竹燕窝·竹毛肚·竹荪炖鸡汤

P.58

名酒之乡

宜宾烧烤·臭豆腐·兴文烤鱼·燃面

P.60

李庄美食

一花·二黄·三白

P.62

川北美食

剑门豆腐·川北凉粉·南充羊肉米粉·女皇蒸凉面·灯影牛肉·营山板鸭·大英卓筒鸡·岳池米粉·阆中牛肉面·保宁白糖蒸馍·张飞牛肉

P.69

彝菜(四川、云南、贵州)

P.74

云南彝区

宣威火腿·燕麦炒面·东川面条·麂子干巴·荞凉粉

P.76

四川彝区

砣砣肉·苦肉聚·邛海醉虾·鸡火丝·海菜·杆杆酒·烤小猪·素烧“大脚菇”·醉豆花·血肠

P.80

贵州彝区

威宁荞酥·天麻鸳鸯鸽·苦荞粑粑·草海细鱼·威宁火腿·烙锅

P.83

滇菜(滇中、西北、西南、东南)

P.88

滇中美食

人参汽锅鸡·宜良烧鸭·过桥米线·大救驾·青椒松茸·路南乳饼·昆明酸腌菜·破酥包子·黑三剁

P.92

滇西北美食

鸡豆凉粉·丽江粑粑·白芸豆酥肉·水蜻蜓·糯米血肠·纳西烤鱼·三叠水·纳西烤肉·土豆泥·腊排骨火锅·乳扇四味·活水煮活鱼·大理木瓜水·三道茶·大理饵块·喜洲破酥粑粑·大理砂锅

P.98

滇西南美食

版纳炸竹虫·香茅草烤鱼·香竹饭·昆虫剁生·鲜鱼剁生·毫糯索·夹棍烤竹鼠肉·油蛙牛皮·腌酸鱼



P.102

云南茶叶

普洱茶·滇红·大理沱茶

P.104

滇东南美食

竹筒煮肉·暴腌芭蕉心·雀肉松·肉粥·石头汤·蜂蛹酱·哈尼族长街宴

P.109

藏菜(西藏、青海、四川、云南)

P.114

藏区美食

宫廷菜·炸灌肠·萝卜炖牦牛肉·蒸牛舌·生牛肉酱·甜茶·烤羊排·肉包子·土豆咖喱·青稞酒·酥油·酸奶·酥油茶·糌粑·风干肉·手抓肉·吹肝·吹肺·蘑菇羊肉·虫草炖雪鸡·人参果饭·鲁朗石锅鸡·藏香猪·松茸汤·巴河鱼·波密木耳·然乌鱼·羊肚菌·青海湖湟鱼·馍馍·灌肠·蘑菇

P.134

西藏珍贵药材

冬虫夏草·灵芝草·天山雪莲·红景天·麝香·青稞·贝母·人参果·藏红花

P.137

渝菜(重庆市区、三峡、乌江)

P.142

重庆火锅

赵二火锅·老厂猪圈火锅·小天鹅美人美时尚火锅·老字号桥头火锅·龙湖鸭肠王火锅·德庄美美火锅

P.146

重庆吃鱼

翠云水煮鱼·独门冲烤鱼·豆花鱼·六合鱼

P.148

新派渝菜

陶然居·顺风123·歌乐山辣子鸡·南山泉水鸡

P.150

重庆风味小吃

胖子妈正宗盐水鸭·胖子妈串串·好又来酸辣粉·麻辣小面·鼎食居·老麻抄手·过桥抄手

P.152

古镇美食

鸡杂·毛血旺·烟熏豆腐·石板糍粑·陈麻花·豆花饭

P.154

大足美食

荷花鱼·香肠·冬尖·邮亭鲫鱼·田凉粉

P.156

三峡美食

三峡河鲜·三峡烤鱼·桃花鱼

P.158

三峡农家美食

水果入菜·鬼城麻辣鸡·涪陵榨菜·炕土豆·农家豆腐

P.160

乌江美食

乌江鱼·黔江酸汤鱼·黔江鸡杂·武隆山菌烧山鸡

P.163

黔菜(贵阳、黔东、黔南、黔西、黔北)

P.168

贵阳美食

烤豆腐·恋爱豆腐果·丝娃娃·米豆腐·包谷粑·肠旺面·牛肉粉·豆腐圆子·贵州夹沙肉·脆皮肥肠·黄粑·状元蹄·青岩古镇酒·豆腐脑·糕粑·鸡辣角·青岩豆腐

P.176

黔东美食

苗家干锅鸡·苗家姊妹饭·苗家酸汤鱼·苗家拦门酒·苗家鱼冻·苗家鸡稀饭·侗族百家宴·侗族打油茶·侗族腌鱼·水族鱼包韭菜

P.182

黔南美食

盐酸菜·虾酸·臭酸

P.184

黔西美食

折耳根炒腊肉·黔西麻辣臭豆腐干·贵州辣子鸡·毕节汤圆

P.186

黔北美食

遵义豆花面·遵义米皮·遵义羊肉粉·遵义鸡蛋糕·贵州茅台酒

P.189

桂菜(桂北、桂东南、桂西、滨海)

P.194

桂北美食

酿菜·荔芋扣肉·桂林荷叶鸭·桂北醋血鸭·漓江啤酒鱼·桂林松糕·尼姑素面·喝螺·白果炖老鸭

P.198

桂东南美食

邕州鱼角·梧州纸包鸡·龙虎凤烩·蚝油柚皮鸭·梧州龟苓膏·挂绿爽肉果

P.200

桂西美食

芒叶田七鸡·巴马香猪·豆腐圆·巴马油鱼

P.202

滨海名菜

虾子饼·春梅红烧参片·白灼沙虫·蛤蟆炖鹰龟·北海特色烤鱼

P.204

民族菜

蕉叶糍·五色糯米饭·白切鸡·清蒸豆腐圆·龙胜竹筒饭

P.206

特色小吃

桂林卤味米粉·桂林马肉米粉·卷筒粉·梧州豆浆·酸品·八宝饭·老友粉·柳州螺蛳粉·粥品

