

成都美食



成都美食的三生三世

成都，四川省省会，中国新一线城市。生活之城，休闲之都。“美食，美景，美女”闻名全国。

成都美食，作为四川美食集大成者，声名远播，无论是广州、上海、丽江、还是悉尼、洛杉矶、巴黎，都可见成都美食的身影。“MAPO TOFU”与“KUNG-PAO CHICKEN”也成为老外到中国最爱秀的中文单词。成都人无论走得有多远，一顿火锅，一道麻辣川菜，就能轻易唤起她的思乡之情。

成都美食，可以串联起几乎所有关于成都的记忆与故事。成都美食也有一段传奇的成长经历。

1.0 三辣时代（辣椒，花椒，胡椒）

明朝大航海时代，辣椒从墨西哥传入中国，与成都本地沿用上千年的花椒、胡椒邂逅。“麻”与“辣”的邂逅，瞬间迸发出美丽的味觉火花。麻辣，是成都美食的 1.0 版本，也是成都美食最顽固的记忆点。



 [goodluck-cj](#) 在很远的地方就能闻到酱料扑鼻的香味，红艳艳的色彩瞬间勾起食欲

2.0 味型时代（复合味型，干菜干味）

明清时代，湖广两地移民涌入四川盆地，亦将全国美食技法带入省会成都，经过多代人的巧妙演绎，逐渐形成“麻辣，酸辣，香辣，鱼香，怪味，椒麻”等 20 多种味型，这是成都美食的 2.0 版本。



 [湓生。](#) 麻婆豆腐

目录

- 02 成都美食的三生三世
- 03 成都小吃的各大门派
- 04 成都火锅
- 09 下馆子 | 本地人的打卡餐饮
- 13 被低估的酒店美食
- 14 传说中的“苍蝇馆子”

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

3.0 吃在成都（蚂蜂窝带你，吃遍成都）

改革开放之后，食材大爆发，成都美食的技法演绎也渐入佳境，形成“火锅”“川菜”“小吃”“宵夜”等几大类，本次蚂蜂窝《成都美食》将带你走进成都，从不同维度品尝最地道的四川味道。



 [湓生。](#) 钵钵鸡

准备好味蕾，收起口水，下一页，我们进入正文。

成都小吃的各大门派

成都小吃，只是一个地域概念。准确的说法是“以成都为展示平台的四川小吃”。也就是你在成都一座城市，可以吃到全四川48万平方千米土地上，各地区各民族的上千种小吃。

重点是“份量小，吃不胖”，“花样多，吃不腻”，“价格便宜”，“简单易携带”……在成都，一整天不吃正餐，只吃小吃，是十分十分十分正常的。365天一天换一种小吃，并不复杂。总之到了成都就两个字“逛吃，逛吃，逛吃。”

成都本地小吃：

夫妻肺片：30年代，成都的一对小夫妻，将牛肉铺的边角料凉拌之后，装在竹篮沿街叫卖。吃过的人纷纷点赞！最初人们将这两夫妻做的凉拌牛杂称为“夫妻废片”，后来改叫“夫妻肺片”。其实并没有牛肺，这是个误会。

肥肠粉：成都最普及的小吃，几乎每条街巷都有肥肠粉店。麻辣鲜爽，色红味美。成都本地人吃肥肠粉必点的套餐是“肥肠粉+节子+锅盔”，节子是打成节的猪大肠，作为“一号伴侣”出现；锅盔是脆脆的成都本地煎饼，是肥肠粉的“二号伴侣”。

担担面：源于挑夫在街头挑着卖的肉末面，最早是一个煤球炉子，架起一个铜锅，分两格，一格烧水煮面，一格摆放调料和碗筷。现在很难找到从前挑夫式的担担面，但老成都的味道一直都在。

双流兔头：如果你有成都朋友，他一定会怂恿你尝试兔头。哈哈，因为这种食物真的“非常成都”，成都人爱兔头。爆炒、凉拌、卤煮、五香、

麻辣……各种吃法都有。主要原因是兔头骨多肉少，容易入味，啃起来特别带劲！（对了，“啃兔头”在成都还有KISS的意思，要小心哦！）

四川特色小吃：

川北凉粉：原为农舍小吃，传说有“四关，八部，二十四道工序”，是豌豆制成的一种民间小吃，五十年前被朱德同志点名品尝，十年前因张靓颖粉丝团扬名。其中南充“川北凉粉”最为著名。

乐山钵钵鸡：用竹签串制的小吃，流传上百年历史。因陶器钵盛放得名，四川民间称陶器钵为“钵钵”，早年只有鸡肉、鸡皮、鸡翅等食材，现在发展为几十种荤素搭配，非常受欢迎。

宜宾燃面：川南宜宾的名小吃，因其油重无水，点火即燃，故名燃面。一般分为荤燃面和素燃面，主要特征是配料有芽菜和花生，是成都本地最常见的早餐和小吃。

三大烧烤：

乐山烧烤：成都最常见的烧烤，宵夜的主流选择，特色是食材丰富，味觉丰富。以五花肉、香肠、鸭肠最为出名。吃传统乐山烧烤，可以让老板为你上一碟香醋。乐山烧烤爱吃醋。

宜宾烧烤：近几年风头正劲的“爆款烧烤”，蘸碟是辣椒面和花生粒，生吃牛肉、包浆豆腐、土豆片是必点“网红”，特色是宜宾烧烤独有的猪鼻筋和黄耙。（后有详细推荐哦）

西昌烧烤：四川少数民族彝族的特色烧烤，又叫火盆烧烤。采用彝族最原始的烧烤方式与最特色的彝族食材。烧烤界的另类，离开四川就吃不到。（后有详细介绍和推荐）



味蕾的满足。
Albee's Journey

成都火锅

天大的事，一顿火锅就搞定

清代道光年间（1821-1851），四川酒城泸州的码头船工，休息时用大锅煮杂烩，无意发明了火锅。上游传至成都，下游传至重庆，重庆成都两地再相互交流，形成享誉世界的“麻辣火锅”。成都是火锅之都，心情好吃火锅，心情不好吃火锅，恋爱了吃火锅，失恋了更要吃火锅。天大的伤害，一顿火锅就能满血复活。

成都火锅的微辣，就是外地的超辣

成都火锅是豪放派！一口大锅架在街道中间，摆上几条长凳，锅里铺满辣椒！没有清汤锅，没有九宫格，没有番茄锅，没有麻酱，火锅就是要辣！好吗？第一次到成都吃火锅，有微辣吃微辣，不要相信老板的介绍，不要相信朋友的怂恿——成都的微辣就是外地的超辣。

千层肚与蚝油，必须有

成都火锅食材以内脏为主，毛肚、黄喉、脑花是标准配置。特色是千层肚，就是牛肚子的外层，切成很小很细的条状，看起来很可爱，吃起来很爽脆。很多外国朋友，第一次尝试的火锅内脏就是千层肚，因为长得美！

成都火锅必备蚝油！这种起源于广东的粘稠状调味料，是成都火锅的标配，犹如蒜泥、香油一样是必须的存在。没有蚝油的成都火锅，就是假的！

外行吃热闹，内行吃底料

传统的成都火锅，选用郫县的豆瓣、重庆的豆豉、汉源的花椒、甘孜的牛油（高原雪山地区）为原料，配合每家不同秘方和配料炒制，形成“锅底”。成都火锅好不好吃，全部在锅底。一千家火锅就有一千种锅底！

什么？你不懂。没关系，蚂蜂窝帮你找出了成都最好的火锅。就在下一页，别急。



叁叁 四川的火锅是越吃越辣呀，因为放了很多香料，越煮越有味儿

蜀大侠

来成都必吃的火锅

火锅，好不好吃？就看排队的队伍，长不长！

成都人的休闲和慵懒，深入骨髓。让爱吃懂吃的成都人排队，是不多见的。如果你在成都的街头巷尾，看见长长的队伍和一张张焦急等待的脸。不用猜，一定是蜀大侠火锅。

无论是城市地标春熙路、骡马市、熊猫基地；还是本地人扎堆的聚会地少陵路、建设路、红牌楼，只要有蜀大侠的地方，一定有长长的排号队伍。节假日如果不预约，排队四五小时也非常正常。对于成都好吃嘴来说“不排号的火锅，一定不是好火锅”！



聚天下好友，煮世间万物。火锅与侠义！

第一次走进蜀大侠，一定会被震惊！这哪里是火锅店，明明就是一片江湖地。进门是一扇“侠客行”，墙上彩绘“天龙八部”，菜品摆出“八卦图”，锅底器具上雕刻“双龙会”，浓郁的武侠风，用老板的话说：“火锅，两个字，一横一竖。聚天下好友，也煮世间万物。”



米大王 蜀大侠的菜品非常新鲜

成都火锅，万物皆能下锅。毛肚、牛肉、鸭肠，可能你外省都吃过。那么来试试蜀大侠薄如蝉翼的肝片，闻所未闻的花生芽，巴掌大的耗儿鱼……只有你想不到，没有蜀大侠吃不到。作为来成都必吃火锅，蜀大侠的菜品是正宗川味，但不会过猛！鸳鸯锅中间鲜香，外圈麻辣；反鸳鸯锅则体贴到极致，外圈是鲜香菌汤，中间是麻辣红锅，即便是不太能吃的外地朋友，也能放心享用。蜀大侠的镇店之宝“一帅九将”必须要吃！

一帅九将，摆盘很风骚，味道很霸道！

蜀大侠的“一帅九将”是以牛肉为基调的十种主打菜，适合4-6人食用。

一帅，是红遍大江南北的“花千骨”，辣油浸泡的精排，每块5cm长，肉质香嫩，一咬就脱骨。排骨，本不是火锅明星菜，但在蜀大侠“花千骨”做到了每桌必点，其绝妙成都让人遐想不止。

九将，是老板秘制的九种特色菜。推荐“大侠上上签”与“冰川鹅肠”。

“大侠上上签”将成都本地的串串香与火锅融合，一次品尝两种美味。如果喜欢熊猫更好，“大侠上上签”由熊猫大侠捧竹筒登场，非常拉风！上菜记得拍照。

“冰川鹅肠”配合干冰摆盘，仙气腾腾。冰球盛菜的创新形式，确保鹅肠冰封之后，入口更为爽脆。（冰川鹅肠，记得“七上八下”——就是火锅里反复提拉15次，火锅内的高温与火锅外的冷空气相互碰撞，确保鹅肠入口更为脆嫩。）

还有“舌尖上的蜀大侠”、“太极双滑”、“贵妃牛肉”、“大刀肝片”……每一道菜式，都是菜品与武侠典故的结合，非常有特色！



米大王 大刀肝片和花千骨

蜀大侠方便火锅！随身携带的成都味道

“成都带不走的只有你。”赵雷的一首《成都》，唱出无数人对成都的怀念与向往。一份“蜀大侠”自然熟方便锅，让你将成都味道随身携带。不插电不用火，一碗清水自然熟，真材实料风味地道，餐盒与加温技术国家认证，绝对放心。

成都你是带不走了，方便火锅还是可以带走的！

地址：

西玉龙店—青羊区西玉龙街207号（附8号），美食热线：028-86785757

春熙路店—锦江区上东大街6号春南商场2楼（西南书城对面），美食热线028-87666679

总府路店—锦江区商业街1号2楼，美食热线：028-86666757

动物园概念店—成华区荆竹中路华润·熙悦广场13栋2楼，美食热线：028-86669788

营业时间：10:00—02:00

到达交通：地铁，滴滴打车

参考价格：人均75元

打卡理由：高颜值的摆盘，侠义风的装潢，必点“一帅九将”

园里火锅

一座来了就不想走的火锅

广州的点都德，成都的园里

美食能最好的保留一座城市的风味，关乎习惯，关乎民生，关乎柴米油盐琐碎小事。如果说“点都德”保留了广州的茶餐文化，那么“园里”则最大程度传承了成都的火锅精髓。

城南繁华 CBD 之间的清雅小楼，藏着这样一座充满成都意味的火锅。没有匆匆忙忙，不必正襟危坐，休闲的氛围能让你不知不觉就忘了时间。慢餐、细品、轻聊，全身心都在一口红锅面前放松了下来。

如果说上个年代的成都人打发时间的方式是在茶馆里翘着二郎腿喝茶摆龙门阵，当代的成都人的休闲方式则是去园里，点上一口锅。



火锅界的爱马仕，不是说价格

园里的主张是“让你对火锅的期待多一点”，最大程度满足和延伸了人们对火锅的想象。从下午 5 点开始一直持续到晚上 10 点，人群络绎不绝。

火锅开始之前，有甜甜滑滑的开胃蛋糕和有机酸奶帮你打开味蕾；火锅途中，要来碗冰冰凉凉园里冰粉和鲜榨果汁，中和一下火锅的热辣；习惯吃米饭的朋友，推荐“折耳根蛋炒饭”，鱼腥草（成都叫折耳根）与芽菜、土鸡蛋的结合，飘香四溢，每桌必点。火锅之后再再来杯“通江有机银耳”，解腻去燥还能润下肠。

甜点酸奶开胃，果汁冰粉配餐，银耳绵绵冰组合，超级蛋炒饭压轴，园里的就餐方式恰到好处的将火锅分割成 3-5 个小节，让人不禁想起了西餐的搭配和讲究。



孕妇小孩老人都在扎堆儿吃

园里作为成都高品位人群宴请的第一火锅选择，对食材非常考究：首先锅底是不添加任何香料，只用辣椒，牛油，姜，花椒和豆瓣出香的古法火锅，入口清爽，胃部没有负担，衣服也不会沾味。

园里菜品更是用心：特制的麻辣脆，只烫 12 秒，口感爽脆无比；极品毛肚，当天新鲜运送，整片铺冰上桌，服务员现场依照食客喜好用剪刀剪成不同大小；生吃牛肉，移植神户牛肉刺身的标准，可以配上海鲜酱生吃，也可以在火锅中烫至 7 成食用；功夫鱼片，包浆豆腐，鲜虾滑，极品鹅肠，极品千层肚，极品黄喉，各种现制作的牛肉系列……每一道都精彩至极！

现场经常还能看到其他火锅店不常见的老人小孩甚至是孕妇，都是冲着新鲜放心的食材和那一口鲜香无添加的锅底。



一直被“网红”，从未被超越

几乎每天都能遇见美女网红在园里直播吃火锅。毕竟园里真的算是成都火锅界的颜值巅峰了。上乘柚木，清漆红砖，素色石头，入口精雕细琢，转角又别有洞天。园里静动结合，相邻无直视的错落布局，让人就餐时既有私密感和归属感，又不乏火锅店应有的热闹和融洽。环境舒服到来的人都要拍拍拍，以致山寨模仿跟风者众多也无一超越。

园里的网红体质除了环境，还有很多刷屏级的高颜值的甜品，红丝绒蛋糕，拿破仑，热带雨林果汁，加入醪糟，花生，芝麻，小汤圆的“三鲜冰粉”都是网红们的最爱。爱吃还爱美的朋友，一定不要错过园里火锅。



地址：天府三街大源国际中心 1 栋 3 楼

联系方式：028 - 6112 5050

营业时间：17:00 - 3:00 (营业到凌晨三点哦)

到达交通：地铁 1 号线—天府三街站

参考价格：人均 120 元

打卡理由：最具休闲感的火锅店

电台巷火锅

火锅界的小野二郎

为了拜进师门，他花了整整7年，2555天…

看起来是一家朴实无华，有些陈旧的店，甚至连菜品都没有任何摆盘。白色的招牌，干干净净的五个字“电台巷火锅”，就是这样一家店，要想吃到它，饭点时间来需要排队2小时以上。这种感觉，几乎是任何一款最地道的美食，所应该呈现的样子，就像二郎家的寿司…四川火锅的味道，全在锅里，而不在碗里。电台巷火锅的老板唐一，为了学习这门手艺，花了7年才拜入师门，10年时间学成而归。



辣椒需要整整22个小时的处理，才能下锅炒制

电台巷火锅，精选四川、重庆、河南三地的三种不同种类的辣椒，从煮辣椒、吹辣椒、冰辣椒、剥辣椒到下锅炒制，每一道工序都由老板唐一亲自把关，绝不能由他人代劳。特别是炒制辣椒的过程，必须“察言、观色、闻香、听动静”，不仅需要不停的闻气味的变化，感受火力气场大小的变化，甚至需要听辣椒细微爆裂声的变化，来准确拿捏火候，让一锅辣椒在每一层香味上，都有足够的爆发力。这么神乎的技艺，我们凡人是不懂的，火锅好吃就对了！电台巷的火锅味道确实霸道，每天下午4点半就开始排队，一直延续到晚上10点以后，门口排队的人群才渐渐恢复平静。建议马蜂窝的朋友们避开高峰期，否则电台巷会让你排队排到怀疑人生。




只有一种锅底，不卖鸳鸯锅

电台巷火锅没有微辣、中辣、重辣之分，更没有鸳鸯锅！老板花10年锤炼的手艺，就只有一种做法，爱吃不吃，就这么任性。电台巷的招牌是嫩肉片，据老板亲自介绍，做嫩肉片的肉，每头猪身上只有2块，而且需要提前“按摩”30分钟左右。最重要的是，嫩肉片的制作不添加任何调味料！直接煮食！说是怕多余的调味料，会打乱这口锅底的纯正味道。这样用心的打造一口锅，可见一斑，同时这样的做法，也展示了老板唐一对手艺的自信，以及骨子里的任性。

PS. 电台巷火锅两家店，分别位于少陵路和四川大学，都是成都最热闹的夜场地带，吃完火锅，直接转场！



 **蘇朵朵** 电台巷火锅虽然辣，但是吃完以后嘴巴不发苦还回甘，是香料好且没有添加剂的味道。建议通过各种美食APP提前排号，曾经晚上9点去还要等40多桌，排队到怀疑人生

地址：

一店：少陵路置信北街8号附3号（舞东风超市旁）；

二店：科华北路121号（禅心禅茶楼下）

联系方式：028-81350809；028-85596501

营业时间：16:00 - 02:00

参考价格：人均60元

打卡理由：只有一种锅底，不分微辣重辣！

醉码头火锅

最有颜值的火锅店

码头三醉：醉锅底，醉意境，桃花醉

一般人进入醉码头，没开吃就已经醉了！火锅上桌，沸腾的油面，先用70度白酒浇一圈，浓郁的酒香瞬间弥散开，先把火锅灌醉，这是第一醉；浓郁的码头文化，老四川原滋原味的木桌木凳，随处可见的大酒坛子，立体的摆盘，这是第二醉，醉意境；醉码头的特色饮品是三生三世白浅姑姑最爱的桃花醉，入口回甜，桃气十足，酒精度数很低，不胜酒力的朋友，也可以开怀畅饮，这是第三醉。



醉特色：上菜时，把船开进醉码头

醉码头最大的特色是风骚妖艳的摆盘！诸葛亮的“草船借箭”，17版射雕英雄传的“侠肝义胆”，铁肩担道义的“山城棒棒牛肉”，已经足够惊艳！王牌颜值担当“翻江毛肚”更是夸张，直接将一艘船开到你面前，更重要的是，还有音乐！滚滚长江东逝水……快快快，拍照发朋友，几乎每桌都这么干！

抛开醉码头风骚的颜值，充满仙气的桃花醉，醉码头可是地地道道的老火锅，是最正宗的成都味。想去醉码头的朋友，除了带好相机，更要提前预约或者排队。反正醉码头老板带朋友去吃，也要在外面乖乖排队。



地址：

八宝街店 地址：金色夏威夷广场2楼

电话：028-83338288

金牛万达店地址：金牛万达金街步行街4号门前行100米

电话：028-87771878

营业时间：10:00 - 24:00

参考价格：人均70元

打卡理由：火锅界最（醉）有文化，就是她。

小龙坎火锅

据说是成都最爱排队的火锅

排队5小时，然后被味道彻底征服

听起小龙坎，70%成都在朋友圈晒过，20%正在排队，10%在看着别人排队。到小龙坎排队已经成为成都人民的习惯。春熙路店的最长纪录是5小时，排队5小时就为了小龙坎。外地朋友可能理解不了，在成都这座火锅城市，火锅店排队越长，证明本地人越爱。

小龙坎的布置并不花哨，青砖红墙，简简单单，主要是味道好。传说中独一无二的“玫瑰圆子”、“冰球鹅肠”、“功夫腰片”、“小龙坎毛肚”，还有看似凶险，但被很多人推荐的“霸王牛肉”、“野猪肉”等等，即便排队5小时，也会彻底被味道征服。



因为排队太夸张，分店只能开在隔壁100米

同样春熙路，不到100米居然有两家小龙坎，其中一家还是24小时概念店。据老板得瑟：“因为之前接到很多投诉，小龙坎排队太恐怖了，有一次是上午不到11点排队到晚上凌晨3点才吃到。客户都疯了！”为了节省粉丝们排队的时间，老板很任性的在原址旁边直接开了一家分店！

其实就是生意太好，怕被其他火锅店抢了客户，于是自己抢自己的客户。可见小龙坎的味道之霸道！人气之火爆！

地址：下东大街36号郁金香广场2F(太古里)

联系方式：028-61999807；028-62107523

营业时间：10:00 - 24:00

参考价格：人均65元

打卡理由：排队最夸张的火锅，不去白来成都



下馆子 | 本地人的打卡餐饮

“下馆子”是成都民间说法，意思就是上街吃饭。成都人民爱上街，因为街上有很多好吃的馆子。有开了三十年从未装修过的老店，有凭借手艺闯江湖的外地大厨，有学校外面专做学生生意的摊贩，有背包客从高原冰川带来的异域美食……他们都拥有固定的粉丝。

成都人恋旧，常常祖孙三代都吃一家肥肠粉，过夜饭都固定在一家酒楼；成都人喜新，只有听说哪里出现一家很好吃的馆子，常常三五好友开车三五小时，也要去一探究竟。总之成都人爱下馆子，是因为那里有最好吃的美食，和最熟悉的味道。



 **叁叁** 成都市井



 **老玉米** 成都美食大阅兵


付小姐在成都

记忆中的成都味道，又回来了

谁是付小姐？只有老成都人才能回答你

20年前，付小姐在宽窄巷子附近的泡桐树大街，开起了第一家“手提串串”店。20年后，已在上海，北京，杭州，温州开设20多家分店的付小姐又“杀回成都”，在20年前的老地方（泡桐树街），开启了这家“付小姐在成都”串串店，将20年前的成都味道原汁原味的还给成都。



 **蘇朵朵** 付小姐在成都非常好找，就在宽在巷子旁边

干拌串串+成都小吃！20年前的味道一次吃够本

付小姐在成都，将“干拌串串”与“成都小吃”相结合，配方还是20年的配方，食材更为健康。牛肉选取清真牛肉，肉质细嫩，入口脆弹，红油激淋之后，与香菜芹菜碎花生等十几种调料一起干拌，口感浓厚。吃的时候，把肉和菜全部弄到盘子里，不要竹签，更带劲！

为了偿还亏欠成都食客们20年乡愁，付小姐三顾茅庐，专门从都江堰请来已收山的但师傅，做出那道20年前红遍成都的“四川三粉——川北凉粉，伤心凉粉，酱香凉粉”和“红糖三宝——红糖粽子，红糖冰粉，红糖糍粑”满满的童年味道，一次吃够。

干拌串串，四川三粉，红糖三宝，凉糕，凉面，甜水面，付小姐的每一道菜，都是乡愁的还原以及对老成都味道的复原。曾经消失的成都味，在付小姐全部找到。



 **蘇朵朵** 成都人吃串串喜欢点一堆小吃

地址：泡桐树街24号附3号近中同仁路口

联系方式：028-69004936

营业时间：11:00 - 24:00

到达交通：地铁4号线—宽窄巷子站

参考价格：人均59元

打卡理由：20年前的干拌串串，20年后的成都小吃

豪虾传龙虾馆

卤煮龙虾，四川独有的龙虾味型

开宗立派！开创中国龙虾的全新味型

“小龙虾，呷呷呷……”，豪虾传的总店在春熙路地标—太古里对面的郁金香广场二楼，店门口每天循环播放的投影幕布上，汪涵、陈乔恩、瞿颖等明星狂吃小龙虾，那是2016年豪虾传受邀参加芒果台《天天向上》的节目。作为四川唯一被邀请的龙虾店，原因只有一个：他们家开创了小龙虾的第四种味型——卤煮龙虾，专属四川的龙虾味道。

2009年豪虾传创立之前，成都没有专门的龙虾店，豪虾传是成都第一家专门经营龙虾的餐厅，用川式卤菜工艺，结合湖北烹煮特点，自创卤煮技法，成功打开成都市场，改变成都不吃龙虾的消费习惯，让成都也变成一个到夏天就疯狂吃龙虾的城市，同时，也成功把四川卤煮龙虾做成继江苏十三香，湖北油焖大虾和湖南口味虾之后，中国小龙虾的第四种味型。



专注的力量！唇指留香的卤煮世界

豪虾传八年来，在成都坚持只做卤煮一种口味，把这个味道用在各种食材上面：衍生出卤煮龙虾，卤煮脑花，卤煮田螺，卤煮甲鱼，卤煮藕片……全都广受好评。豪虾传总店采用全透明厨房和开放式明档，把店内所有菜品从原材料到成品上桌的全过程都展示在消费者面前，打造最让消费者放心的专业龙虾馆。

推荐卤煮龙虾，辣嘴不辣心；卤煮脑花是各路明星最爱的单品；手工土豆饼是进店必点小吃。



地址：

【郁金香店】下东大街36号郁金香广场二楼（春熙路太古里对面）

【抚琴店】抚琴西南路四号附一号（抚琴派出所背后）

联系方式：028-86677317

营业时间：上午11:00-凌晨2:00

到达交通：地铁2号线—春熙路站

参考价格：人均90元

打卡理由：创立于成都的全国第四个龙虾味型，来成都必去的代表餐厅！

醉西昌

少数民族的烧烤，有点猛！

原汁原味的彝族烧烤！外地真没有！

在四川南部的攀西高原地区，有一个古老的名族叫“彝族”，他们有一个传统的节日叫“火把节”，彝族最出名的美食就是“火盆烧烤”，也叫：“西昌火盆烧烤”。

“醉西昌”就是这样一家原汁原味的西昌火盆烧烤店，烧烤用的网格，炭火，食材，都是老板从442公里之外的西昌运回来的，因为西昌火盆烧烤独有的小香猪，五花肉，猪小肠，必须要彝族地区土生土长的高原乌金猪才正宗！这与城市中的猪肉完全不同，香鲜糯无法代替！



火盆烤！火把烤！醉虾！这个烧烤很霸道！

“醉西昌”的烧烤分为网格和竹签两种，网格是最原始的方式，小香猪，黄牛肉，猪小肠在网格上烤的“滋滋”作响，要烤到外壳爆裂，爆油出来才算烤熟，真正的做到“外酥里嫩”“满口飘香”！竹签是超大号的，差不多一米长，灵感来自于彝族的“火把节”用的火把，专门用来烤制小香猪肉和鸡翅，颇有江湖儿女“大口吃肉大碗喝酒”的豪爽风范。小香猪、猪小肠、包浆豆腐、酸菜汤，都是独一无二的彝族特色，必须体验。

胆儿大一点儿的朋友，完全可以尝试一下“醉虾”，就是西昌邛海里的透明小虾崽儿，直接用少许料酒和各种秘制酱料“溺死”，虾崽儿在调料中慢慢醉倒，食用时虾还活蹦乱跳，既有生虾的鲜嫩也有酒香，值得一试。



地址：成都高新区盛华北路169号

联系方式：18108180890

营业时间：17:00-23:00（超过00:30，老板要强制打烊）

参考价格：人均64元

打卡理由：少数民族的传统烧烤，小香猪肉和醉虾。

成都吃客

逛宽窄巷子，吃成都吃客

宽窄巷子旁边，就是成都吃客



成都的美食都藏在巷子里，隔着红砖墙和爬山虎，听见麻将声就算“找对了！”这样的巷子在成都有两处，“一处是宽窄巷子，一处是奎星楼街”。两条街隔了500米，前者针对外地游客，后者藏着成都吃货。而成都吃货最爱扎堆的地方，当属——成都吃客。

敢取名“成都吃客”，一看这个招牌，就知道老板人不是一般人！大众点评

必吃榜餐厅，节假日晚上7点就不接受排队了，成都“新派川菜店的担当”。老板对菜品非常自信，老板说了：“我们没有——主打菜——每一道菜——都是主打菜。”

不负盛名的“新派川菜”，每一道菜都有彩蛋

非吃不可烤鱼片：12种鱼中挑选最适合烤炙的黔鱼，切薄片、串竹签，裹上秘制酱汁，烤出浓香，再用熟油辣椒淋汁。香味和辣味渗透进鲜嫩的鱼片中，配上彩蛋——菠萝，清清爽爽刚刚好！鱼头鱼骨用地道的成都酸菜鱼做法，炖成酸菜粉丝汤，与鲜辣的烤鱼片搭配，让你享有不同的味觉体验。

裸奔坨坨虾：新鲜大虾去虾线虾壳，用“水煮鱼”的做法，裸奔的虾身浸泡在先声夺人的红辣椒有相当入味。彩蛋是深埋在红辣椒油下的芋头，软糯可口。

酸辣美蛙：红酒瓶剖开横放，摆盘风骚，蛙肉酥烂入味，好吃的不要不要。

逛完宽窄巷子，直接来成都吃客，尝尝新派川菜的味道。

地址：奎星楼街8号（附近宽窄巷子500米）

联系方式：13666192694

营业时间：午餐 12:00 - 14:00，晚餐 17:00 - 21:30

到达交通：地铁2号线—人民公园站，地铁4号线—宽窄巷子站

参考价格：人均69元

打卡理由：逛宽窄巷子，吃“成都吃客”



秋金小炒

一定要尝试的四川味道

秋金，川菜最生动的味觉符号

成都本地吃货基本上都知道秋金。一周一次，或者一天一次，不吃就难受！秋金特殊的味觉符号源于东汉末年成都200公里之外的自贡，这里是盐帮菜的发源，也是川菜最有记忆的组成部分。

秋金是盐帮菜在成都公认的形象担当。大厨快火爆炒，文火小煎，主料“蛙、兔、牛、鸭”由配料“仔姜—小米辣—二荆条”带出的味蕾刺激。“麻—辣—鲜—嫩—脆”是秋金的欲罢不能的五字真言。不辣不过瘾！

超级菜品推荐，不吃不开心

仔姜美蛙：传承盐帮菜现点现杀，保证口感！美蛙配合精选仔姜，小米辣与二荆条，旺火快烧，“一半仔姜，一半美蛙”，人气超高的必点菜！秋金冷吃牛肉：一家盐帮菜正不正宗，就看冷吃牛肉的功力。牛肉丝丝棉软入味，辣椒用手工剪成丝，复合香味绵延不绝，下饭佐餐的灵魂拍档！秋金麻辣兔头：卤水入味，大火翻炒，再裹上红红火火的辣椒。看似麻辣，却入口酥脆，口感更像点心。是最受外国食客喜爱的开胃菜。隐藏菜单：“水果沙拉”是终极炸弹，辣度指数七颗星！被食客调侃为“前任沙拉”或者“分手沙拉”，爽到泪奔！！吃完一碟沙拉者，直接买单（怒吼！我要去！）

如果你爱一个人，带他去秋金。如果你恨一个人，带他去秋金。



小宏'HONG

地址：锦江区龙王庙正街13-15号（春熙路IFS，太古里附近）

联系方式：028 - 61326862

营业时间：11:00-14:00，17:00-02:00

到达交通：地铁2号线，春熙路站E出口，步行800米

参考价格：人均70元

打卡理由：不可不尝试的川味，超刺激的味蕾体验



小宏'HONG

大龙燚火锅

娱乐圈的半壁江山来成都必“打卡”
屏霸纽约时代广场，让世界爱上成都味！

我要如何介绍大龙燚(YI)呢？周星驰，谢霆锋，范冰冰，陈坤，邓超，权志龙……毫不夸张地说，娱乐界的“半壁江山”一到成都都会在大龙燚火锅打卡。大龙燚曾作为四川麻辣火锅的代表，参加湖南卫视《天天向上》角逐争霸赛，还在2017年作为中国第一家餐饮企业，率先登上纽约时代广场大屏，REAL牛。

人气持续旺，本地外地人“打卡之地”

“辣”是大龙燚的特色，大龙燚原味锅曾经让每一个成都人大呼“辣得菊花开”。辣牛肉、麻辣排骨、大刀毛肚、大龙燚千层肚、天味香肠成就“大龙燚五大天王菜系”。从2013年发迹与成都玉林的第一家店，到2017年全国170余家加盟店，以及即将陆续绽放的奥克兰、洛杉矶、利物浦、纽约等海外店，大龙燚这短短四年时间创造了“火锅圈现象级神话”。多年来，本地人周末排队6小时也必须要吃到大龙燚麻辣火锅；外地人跟随“爱豆”的步伐，一下飞机拖着箱子就到大龙燚打卡，人气可见一斑。

精确到分毫，炒料的都是精算师

大龙燚每一个细节都要求极致，精确到分毫。辣椒水煮3分钟，红花椒冷水泡10分钟，油温100度炒牛油，油温120度炒火锅料，1250G火锅油与650G火锅料混合熬煮！每份菜单都将菜品，售价，食材特点，涮烫时间印刷清楚，食客一看便知！每张桌子都有USB插座和手机充电架，食客落座后第一时间送上眼镜布、手机套、橡皮筋，超贴心！带小孩的妈妈也不用担心，棕北店还有母婴室哦。

推荐菜品：麻辣牛肉，在油锅里烫三到五分钟，嫩滑爽口；大刀毛肚，当天新鲜送至，嚼起来爽脆十足；大龙燚千层肚和猪鼻筋，外地朋友一定要尝试。PS：他们家冰粉一定要点，解辣良品。



地址：玉林总店：成都市武侯区二环路南三段9号附3号（如家酒店一楼）
电话：028-85226200
太古里店：成都市东大街下东大街段42号2层（晶融汇对面）
电话：028-61190606
棕北店：成都市武侯区科院街5号（近棕北中学）
电话：028-85210521
营业时间：11:00-05:00（玉林店、棕北店营业到凌晨5点）
参考价格：人均70-85元
打卡理由：地道四川麻辣火锅，人气服务都很棒。来成都，不试试？

瓦烤

坝子里的四川烧烤！超休闲，吃货风！

烧烤是成都最常见的宵夜，宜宾烧烤则是近几年成都最火爆的小鲜肉！瓦烤，宜宾烧烤的代表作。与省外烧烤不同，瓦烤配了碎花生粒与干辣椒面混合的蘸碟，非常带劲！

包浆豆腐：全手工古法制作，宜宾当天快递到成都。生吃牛肉：选用牛肉最嫩的部位切片，加上酱油和芥末生吃，从舌尖爽到喉咙。瓦烤在成都一共三家店，一家在宽窄巷子附近，一家在城南紫荆附近，一家在沙湾（老会展对面）交通非常方便。

地址：吉祥街27号；紫薇东路78号；金沙北一路38号附13号

联系方式：028-81478863；81478463；81435663

营业时间：16:00 - 01:00

参考价格：人均45元-75元

打卡理由：地道四川烧烤，夜生活必签到



炒作大师

最本土最有味的麻辣爆炒

成都人顿顿离不开麻辣爆炒，第一次来成都的游客，除了火锅和串串，建议一定要来一次“入乡随俗”。麻辣爆炒开创者《炒作大师》，作为成都最火爆炒店，用爆炒这种烹饪方式最大限度的保存食材的新鲜口感，使用脆性材料以油为主要导热体在大火上，用极短的时间里把新鲜食材放在200度的油温里加入秘制炒料，短短几分钟就是脆嫩爽爽的销魂成都味道！

地址：红星路三段银石广场5楼，奎星楼街55号，金凤路13号附14号

联系方式：028-65419125，86256007，87363143

营业时间：10:00-22:00，10:00-24:00，10:00-24:00”

到达交通：地铁二号线

参考价格：人均75元

打卡理由：火锅串串之外不得不尝的成都辣



最难忘，巷口的那一碗冒菜

“冒菜是一个人的火锅，火锅是一群人的冒菜”，对于外地朋友，可能很难分清火锅，冒菜，串串，钵钵鸡，麻辣烫，冷锅串串的具体区别。简单的说：有竹签的是串串，麻辣烫，钵钵鸡，没竹签的只有火锅和冒菜。

成都人民偏爱冒菜，朋友接待，加班外卖，熬夜追剧，麻辣过瘾又热气腾腾的冒菜，一直是成都人民的优先选择。来成都，一定要站在巷口，大吼一声：“老板，冒碗粉！”



帽牌货冒菜

全国首家冒菜上市企业

帽牌货冒菜，堪称成都冒菜的教科书。帽牌货的创始人最早是“摆地摊”出身，推着小车游走于大街小巷，因为食材新鲜味道出众，生意异常火爆，很快就租起了“门面”；后来老板突发奇想，将一份一份的冒菜，改成了按照斤两称重的方式，荤菜多少钱一斤，素菜多少钱一斤，瞬间火爆全城！也改变了整个冒菜的市场规则（现在成都冒菜几乎都是按斤卖）。现在全国加盟店已超过 3000 家！公司总部也搬到了成都最贵的春熙路最中心位置！并于 2015 年成功上市！帽牌货冒菜逆袭的过程，就是四川冒菜发展的过程。从街头巷尾走到江湖之远，又从江湖之远登上庙堂之高。



帽牌货冒菜，用二荆条与朝天椒制作底料，加入人参，牛棒骨，鸭掌骨熬制的高汤，“川香多宝”，“白玉香糖”，“五味药膳”，“冬阴功”等众多冒菜系列，鲜香四溢；上百种新鲜食材，想吃什么拿什么！来成都一定来品尝帽牌货冒菜。

地址：成都市武侯区武侯祠大街 113 号付 5 号（武侯祠店）

成都市青羊区吉祥街 14 号附 10 号（宽窄巷子店）

成都市武侯区玉林东街 16 号附 11 号（玉林店）

联系方式：400-0838-683

营业时间：11:00 - 21:00

到达交通：地铁、打车

参考价格：20 - 200 元

打卡理由：好吃不上火，真材实料不帽牌

被低估的酒店美食

客观的说，地道的成都味，并不在酒店之中；同样客观的说，最好厨师最好的厨房，都在高端酒店之中。

酒店拥有履历显赫的厨师、比社会餐饮更好的就餐环境和服务、甚至不比网红餐厅高昂的价格。

近几年，随着成都越发国际化，餐饮习惯也得到很大转变。酒店餐饮在成都的高收入地区显得越发重要，空运的海鲜自助餐，正宗的德国自酿啤酒，本地的串串火锅，婚宴私房菜，全部在酒店焕发全新活力。



成都首座万豪酒店

荟世界美食，迎四海宾朋

1200 年前，有位叫杜甫的诗人走在成都的巷陌，遇见一路银杏飘落河边，留下了“万里桥西一草堂，百花潭水即沧浪”的温润记忆。这是独属于成都的古朴秀丽；1200 年后，成都首座万豪酒店用装饰细节与道道美食，将杜甫的诗歌入画。

澳洲龙虾、新西兰羊排、法国鹅肝……品尝每种食材都是一次跨国美食之旅；广州烧腊、大连辽参、成都串串……每一次呈现都是记忆中味道的还原。这里不仅是中国西部顶级人士风云际会的圈层舞台，更是体验成都人闲情雅致的绝佳场所。

极致推荐：招牌火焰和牛，空运食材，火枪喷燃，鲜嫩无比；限量供应的小米炖辽参，上好顶汤熬制，鲜咸醇香，养血润燥。

地址：成都高新区天府大道北段 999 号（蜀锦嬉全日制餐厅）

联系方式：028 - 8808 8888 转 8855

自助餐营业时间：17:30 - 22:00

到达交通：地铁 1 号线金融城站

参考价格：价值 258 元 / 位

打卡理由：俯瞰成都最高大上的夜景，荟萃世界美食的亲民自助餐



SKYLINE 鲜酿啤酒餐吧

俯瞰成都全景，亚洲最高

上海东方明珠，广州小蛮腰，成都龙之梦 - SKYLINE。每到一座城市，体验当地最高的餐厅，都是浪漫的美食体验与最佳的拍照场地。

位于成都龙之梦大酒店 42 楼的 SKYLINE，是目前已知全球最高的鲜酿啤酒餐吧。168 米的半空露台，可以全景俯瞰整个成都，龙泉山，流云落霞，新城老街全部尽收眼底！超大户外 LED，全天候播放各项赛事，世界杯 NBA 超级碗就是它了！门口两台漂亮的红铜鲜酿酒罐非常惹眼，大厨烹饪德式烤猪肘，外皮酥脆，肉质鲜嫩，独有的德式风味，成都再无第二家！成都“最高端”“最高颜值”的钵钵鸡，配秘制辣椒面，口味出奇的好，也是每桌必点！

超强推荐：露台烧烤 + 自酿啤酒，无敌美景与美食的组合，经常可以遇见求婚，告白等浪漫情节上演。

地址：成都嘉陵江路 8 号（近东站）成都龙之梦大酒店 42 楼

联系方式：028 - 6128 0000 转 8809

营业时间：17:00 - 01:00

到达交通：地铁 2 号线 - 东客站

参考价格：180 元每人

打卡理由：成都第一餐或者告白餐，鲜酿啤酒 + 猪肘 + 地道川式美味



传说中的“苍蝇馆子”

“苍蝇馆子”是成都本地人眼中潜伏在闹市区，卫生环境很一般，味道非常不一般的路边摊。他们有庞大的粉丝群，不乏宝马奔驰车主，身家百万的富商；也有延续 3 代人的粉丝家族，外地求学的大学生。总之“苍蝇馆子”是真正成都的街巷味道，不同的宽窄巷子锦里，“苍蝇馆子”多藏在居民区，破旧的老街巷。那里有成都最草根的味道。

甘记肥肠粉

红薯粉软软的吃起来很爽，肥肠蛮多的，而且清洗得很干净，没有异味，冒节子就是里面有一大汪肥油的肥肠，吃起来要注意不要咬到鼓起的地方。

地址：成都市金牛区马鞍北路 16 号

洞子口张老二凉粉

文殊院附近最出名的凉粉店，成都本地人尤其老年人是他家常客。



maggie 琼叨叨

贺记蛋烘糕

这家蛋烘糕是成都唯一一家有实体店铺的蛋烘糕。以前也是像其他蛋烘糕一样推着小车卖的，现在有了一个实体店铺，不仅卖蛋烘糕，还卖其他面食，一般营业到晚上九点，随时去都有人排队。这家店的蛋烘糕比街上的贵五毛，2.5 元一个。

店铺地址：青羊区文庙西街 1 号附 8 号（成都石室中学对面）



一步一世界

明婷饭店

号称“成都苍蝇馆子中的战斗机”

地址：成都市金牛区外曹家巷一街坊 21 栋 31 号（近马鞍南路）

小谭豆花（西月城街店）

成都味道的代表之一，承载着几代人对于成都味道的记忆。

地址：西月城街 25 号



沙茶殿

王妈手撕烤兔

王妈是专营兔肉的店铺，成都市内已有多家分店。据传玉林的这家的生意最好，每天店外的队伍都排的很长，不等上一个小时左右是吃不上这家的兔肉的。

红星兔丁

地址：武侯祠大街 180 号



晓阳 Chosen

清真皇城坝牛肉馆（三桂前街店）

地址：太升路 三桂前街 51 号



晓阳 Chosen 粉蒸牛肉，上面加了大量的蒜，半开之后非常香，如果少放点盐，他就可以超越西安的粉蒸肉成为我目前吃过的最好吃的粉蒸肉了

老妈蹄花

蹄花汤熬的很是浓，非常淡，有种家里做的味道，蹄花炖的超级烂，一碰就开了，提供蘸水一碟，可沾可不沾。



晓阳 Chosen

何眼镜芋儿鸡

开了十几年的芋儿鸡，远远没有绝城出名，但味道却是毫不逊色的！在“抗震救灾”一样的棚棚头吃饭，环境有点艰苦，还好美味可以治愈一切。

不仅有鸡肉还有兔肉，而且里面可以加各种菜，又耙又糯的芋儿是正经原配，魔芋、笋子这些小三、小四也是“各领风骚”味道不摆了！

地址：成华区双桥路 51 号小区 13 栋

三无餐馆

最开始因“无店名无招牌无发票”被称为三无餐馆，其实也无环境、服务可言。后来有了招牌，它还是“三无”。

卖“蒸拌烧”三类菜，最让人惊艳的菜莫过于樱桃肉和粉蒸肉，樱桃肉肥而不腻，粉蒸肉浇上蒜水和香菜回味无穷。

罗记甜不辣

一个奇葩的小区，却发展成了美食小区，里面好多苍蝇馆子，比如罗记就是非常著名的一家。就是小时候的老味道，蘸碟有两种，一个甜辣的，一个辣的。

地址：成华区水碾河北二街小区内

实惠啤酒鸭

一份啤酒鸭 58 元分量大到两个人吃不完，麻辣味道十足，让人又爱又恨。特色卤味串串更是一绝，小龙虾夏天必须要点的，价格一样，鱼香味超麻辣但带甜味，虾都去了头，壳是脆的，可以直接吃。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

