

在贵州的许多传统节日和庆典中，粑粑都扮演着重要的角色，贵州人可谓有着特别的“粑粑饮食文化”。贵州粑粑的制作过程常常需要一家人共同完成，不仅是制作食物，更是一项凝聚家庭情感的活动。大家来看看，贵阳这些独具风味的粑粑，你吃过几种呢？

## 贵州风味粑粑大揭秘

### 糍粑包豆腐

糍粑包豆腐是贵州毕节地区代表性的传统小吃，起源于黔西县的街市摊贩经营，最早可追溯至20世纪初黔西县的街市摊贩经营。糍粑包豆腐以手工捶打的糯米糍粑包裹特制豆腐制作而成。其核心工艺包含三大工序：先将糯米浸泡蒸熟后捶打成软糯糍粑薄片；再将嫩豆腐经碱水腌渍后烙至定型，填入肉末、折耳根、榨菜等秘制馅料；最后将豆腐包裹于糍粑中控制塑形，通过烙、炸等手法形成外酥内软的口感层次。该菜品兼具糍粑的绵密弹牙与豆腐的鲜嫩爆浆特质，佐以折耳根的野性香气和辣椒的焦香，形成独具黔地“咸鲜微辣”的风味，在黔西县传承百年并辐射至大方等地。



糍粑包豆腐

### 小粑粑

威宁小粑粑是毕节地区的传统特色食品，入选《中华食文化大辞典·黔菜卷》。其面皮以当地特产荞麦粉为主料，包裹威宁火腿、豆腐、腌菜等炒制的馅料，经油煎烙形成表面松软、底面焦黄香脆的独特形态。成品外酥里香，常搭配包谷稀饭或苦荞稀饭食用。作为黔菜代表之一，该小吃凭借鲜明地域风味成为威宁饮食文化符号，在街头店铺全天候供应。



小粑粑

### 饵块粑

饵块粑是布依族特色食品，原产于黔西南州。制作时先把“香糯米”簸净、泡水、蒸头道，放簸箕里冷透，分解散开再蒸二道，然后放进碓里春，揉成扁圆形锤体。吃法多样，可煮、炒、蒸、炸，还可切成厚片用火烤，蘸豆豉辣椒水或放上果酱吃，均别有一番滋味。



饵块粑

### 猪儿粑

赤水猪儿粑是流行于贵州遵义等客家聚居区的传统小吃，因煮熟后形似小猪而得名。用竹叶包裹，其面皮以糯米粉为主料，包裹猪肉馅等食材后，采用莴笋叶或白菜叶衬垫蒸制而成，具有“软糯香滑不粘牙”的独特口感。猪儿粑起源于明清时期客家移民的节令饮食习俗，旧时作为春耕插秧期间的劳动补给食品，现已成为当地日常特色美食。



猪儿粑

### 黄粑

黄粑以遵义、清镇和黔西为代表，用包谷叶包裹捆扎，与四川人用竹叶或者粽叶包不同，吃法上，贵州人喜欢烤或者烙。从馅料上划分，还衍生出加花生、核桃、黑糯米等品种。



黄粑

### 花田粑

花甜粑是贵州思南人的必备年货，它集中国南北年糕文化之大成，是全国唯一一种在食品内部进行艺术创作的食品。它的神奇之处在于不管粑体有多长，把它横向依次切成薄片，每片花甜粑上都有一模一样的“花”（图案），山水、文字、花鸟鱼虫，都能在粑里生动呈现，堪称“中华一绝”。这也是思南花甜粑经久不衰的原因。食用花甜粑时需切成半厘米厚的片，加热发软即可食用，蒸、煮、烤、炸均可。



茅香粑

### 茅香粑

茅香粑是贵州省黔西地区特色时令食品，以茅香嫩芽、糯米及粘米粉为主要原料制成，常见于清明节前后。其制作工艺包含采摘新鲜茅香草、捣汁混合米浆、包裹馅料后蒸制或烤烙，成品兼具清香口感与冷食便携特性。作为土家族、苗族等少数民族传统饮食文化载体，该食品在黔西大方县、毕节等地盛行，被纳入地方特色美食名录。



豆沙粑



花甜粑

### 豆沙粑

豆沙粑是贵州传统特色小吃，以糯米和红豆沙为主要原料，通过蒸、包、煎炸或烤制而成，口感软糯咸香，兼具营养与风味。其制作工艺多样，常见于兴义、兴仁、晴隆等地，并衍生出高粱、小米等不同口味。豆沙粑外皮酥脆（煎炸）或软糯（烤制），内馅豆沙咸香绵密，部分版本加入葱、姜、花椒提升层次感。贵州兴仁刘家豆沙粑采用家族传承工艺，获地方名优称号。



泡粑

### 泡粑

泡粑用大米做成，吃起来松软软软。泡粑与众不同的地方：一是色如凝脂，二是口感舒适，回味清甜，三是小而薄，一般只蘸碟大小，中间最薄处也只有两三厘米厚，四是经济实惠。因此，适宜于老年、幼童、青年妇女以及病人吃。



蕨粑

### 蕨粑

蕨粑产于海拔一千米以上的深山老林，纯野生天然食品，完全按照传统手工模式压榨而成。加工过程不添加任何食物添加剂，纯手工制作。在贵州东部、湖南西部是比较常见的一种以山野植物为原料制作而成的小吃菜品之一。

蕨根中含有丰富的淀粉，被收录在《黑色保健食品》之中，既可食用又可入药，富含铁、锌、硒多种微量元素和维生素及多种氨基酸。《本草纲目》载其性微甘、凉，具有滑肠通便、消脂降脂、通经活络、降气化痰等功效。

### 红苕粑

红苕粑是以红心鲜苕（红薯）与糯米为主要原料制成的传统食品，在贵州、四川等地具有广泛的地域代表性。制作时需将蒸熟的红薯捣成泥状，与糯米粉或面粉混合揉制后，通过油炸或煎制形成外酥内软的口感。部分做法会包裹红糖馅料或保留红薯原味，成品兼具香甜软糯的味觉特征。



红苕粑

### 洋芋粑

洋芋粑是贵州织金街头一种常见的传统小吃。

将洋芋煮熟后，捻成泥状，然后加盐、味精、葱花、少量的水和面粉，将其捏成饼状（可以用小锅盖或是杯盖压制成型），然后再放置到平底锅里煎到两面都呈金黄色，吃的时候用小盘盛出，在洋芋粑上浇少许稀释的甜酱和辣椒粉（麻辣味的），有的地方还有一些凉拌的小菜（如遵义的折耳根、酸萝卜、酸莲花白），吃起来外焦里嫩，香脆可口！有洋芋的清香甜味。



洋芋粑

据百度百科 天眼新闻