



贵阳的美食真的很有特色，酸辣鲜香，充满了浓郁的地方风情和民族特色。我们整理了一份贵阳美食指南，希望能帮助你更好地探索这座城市的味道。



贵阳美食：舌尖上的城市烟火气

亮点精华

酸辣开胃的独特风味：贵阳美食以酸辣为主，酸汤鱼、丝娃娃等菜肴使用了自然发酵的酸汤和本地辣椒，开胃爽口，是其最突出的特点之一。

丰富多样的小吃文化：从早餐的肠旺面、糯米饭到夜市的烙锅、铁签烤肉，贵阳的小吃种类繁多，且许多小吃背后都有有趣的故事和历史。

融合民族智慧的饮食哲学：贵阳美食深受苗族、侗族等少数民族饮食文化影响，如酸汤鱼源自苗侗人家的待客之道，体现了当地物尽其用的智慧。



贵阳十大必吃美食

肠旺面 贵阳早餐首选，寓意“长旺”。猪大肠+血旺+脆臊+鸡蛋碱面，汤底鲜红香辣。

推荐店铺：蒋家肠旺面、南门口肠旺面、金牌罗记肠旺面（蔡家街）

丝娃娃 贵阳最具代表性的小吃之一，口感丰富，DIY 趣味性强。薄饼卷十余种蔬菜丝，浇上酸汤或蘸水食用。

推荐店铺：丝恋红汤丝娃娃（连锁）、杨姨妈丝娃娃（飞山街）

花溪牛肉粉 贵阳八大名小吃之一，汤头鲜美，米粉爽滑。牛骨熬制清汤，本地黄牛，搭配酸菜和糊辣椒。

推荐店铺：花溪王牛肉粉、飞碗牛肉粉（花溪十字街）

酸汤鱼/酸汤牛肉 苗侗传统美食，酸香开胃，联合国非遗美食。红酸汤（毛辣果发酵）为底，鱼肉鲜嫩或牛肉爽滑。

推荐店铺：老凯俚酸汤鱼、贵厨酸汤牛肉（小十字）

雷家豆腐圆子 贵阳八大小吃之一，外酥里嫩，口感独特。酸汤豆腐炸制，中空有蜂窝，灌入折耳根蘸水。

推荐店铺：雷家豆腐圆子（总店/分店）

青岩卤猪脚 软糯咸香，肥而不腻，寓意“金榜题名”。十余种香料卤制，可蘸糊辣椒食用。

推荐店铺：青岩古镇内多家老店（如王万妈等）

恋爱豆腐果 名字浪漫，外焦里嫩，街头小吃代表。烤制碱豆腐，填入折耳根辣椒蘸水。

推荐店铺：街头巷尾小摊。

但家香酥鸭 麻香酥脆，适合做零食或伴手礼。先卤后炸，撒上花椒等调料，连骨头都是酥的。

推荐店铺：但家香酥鸭。

脆哨/洋芋粿 贵阳人对土豆的挚爱，香脆软糯。土豆泥煎炸成饼，外皮焦脆，内里绵软，常拌入脆哨。

推荐店铺：街头巷尾小摊。

糯米饭 是贵阳特色早餐，咸甜辣交织。油亮糯米包酸萝卜、脆哨、葱花等。

推荐店铺：街头巷尾小摊。

知名餐厅与美食街区推荐

1. 丝恋红汤丝娃娃（多家分店）：连锁品牌，“红酸汤丝娃娃”是其招牌，“芽菜脆哨炒饭”也备受推荐。环境通常不错，适合初次体验。

2. 老凯俚酸汤鱼（省府路店等）：品尝酸汤鱼的上佳选择，酸汤酸辣适中，鱼肉鲜嫩。

3. 金牌罗记肠旺面（蔡家街店）：人气很旺的肠旺面店，面劲道，脆哨是点睛之笔。

4. 民生路/正新街/蔡家街：这三条街道相近，是小吃集中地，可以找到但家香酥鸭、厕所烤馒头、脆皮糍粑、油炸洋芋粿、恋爱豆腐果等众多小吃。

5. 护国路：会聚了不少老字号，如南门口肠旺面、雷家豆腐圆子，以及湖南面等。

6. 青云市集：夜市首选，烙锅、烤鱼、香酥鸭、酸汤牛肉等各种美食云集，烟火气十足。

美食体验实用建议

吃辣能力：贵阳美食普遍偏辣。如果不能吃辣，一定要提前告知老板“不要辣”或“少辣”。本地人所说的“微辣”对外地人可能已是中辣水平，须有心理准备。

折耳根（鱼腥草）：这是贵阳美食中常见的配料，例如恋爱豆腐果和雷家豆腐圆子的蘸水，以及丝娃娃配菜中，都可能含有它。其味道特殊，初尝者可能需要适应。如果不习惯，记得提前询问并说明不加。

品尝节奏：贵阳小吃种类繁多，建议每样点一小份，多尝试几种，避免眼大肚皮小。

伴手礼：可以考虑购买但家香酥鸭、脆哨、刺梨干、青岩玫瑰糖或酸汤底料作为礼物带回家。在本地超市购买通常比特产店更实惠。

贵阳还有这些小吃不容错过

蛋包洋芋

街边的小吃摊上，黄澄澄的土鸡蛋被打散，倒进热锅滋滋地烙成厚厚的蛋皮，煮熟的洋芋被老板剥得烂烂的，加了葱花、酸萝卜、折耳根，厚厚的蛋皮将剥好的洋芋紧紧包住，蛋皮的嫩滑，配上洋芋泥的绵软，葱花、酸萝卜、折耳根的鲜香，真是人间值得。



素瓜豆+素粉

在一年里最热的时候，接出场的就是“贵州省汤”素瓜豆。嫩南瓜和四季豆用清水煮熟，不加任何调料，吃的就是食材本身的清甜。特别是刚吃完一碗酸辣开胃的酸粉后，喝一口素瓜豆汤，完美！对了，素粉里有老板的秘制辣椒酱和西红柿酱，搅拌均匀才好吃，记得再加一个溏心蛋。

冰浆

夏至不喝冰美式，贵阳人靠冰浆续命！西瓜、芒果等新鲜水果，混着冰块和糯米打碎，再撒上果脯、花生碎、黄豆面……口感绵密得像云朵，甜丝丝又解渴。捧着一碗凉悠悠的水果冰浆，走在贵阳23℃，绿树成荫的街头，哎嘛，这夏天！真爽！

豆米火锅

立冬寒气第一波，贵阳人选择豆米火锅。四季豆煮熟以后被碾成豆泥（增加汤底的浓稠度），五花肉腌制以后炸成“软臊”，放在汤底里咕嘟咕嘟。

鱿鱼炖鸡

最近开始降温了，吃鱿鱼炖鸡的时候到了。鱿鱼的鲜混着鸡肉的香，炖得汤浓肉烂，喝一口，从喉咙暖到脚底板。辣椒蘸水是灵魂，大块鱿鱼在又辣又香的辣椒水里一裹，跟着白米饭一起吃，那感觉不摆了！