

云南这些“下饭神器” 哪一款你最中意

云南美食名扬天下，有些充满地方特色的美食更是以独特的口味、特殊的做法、大开脑洞的搭配令人尝过一口便从此爱上。今天就来盘点一下云南这些小众又受欢迎的美食。

西山区碧鸡火烧小米辣 尝过一口忘不了

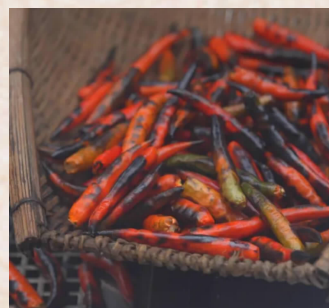
西山区碧鸡街道黑养母村是一个拥有100多年历史的小村落，因其得天独厚的自然条件和世代传承的古老技艺孕育出了一道令人难以忘怀的美食——碧鸡火烧小米辣。

黑养母村地处海拔2100米以上，这里的光照充足，雨水充沛，温差适宜，为小米辣的生长提供了绝佳环境。这里生长出来的小米辣，肉质厚实，色泽鲜亮，不仅香气扑鼻，更是辣味十足。

新鲜采摘的小米辣，遵循老一辈的做法，经过晾晒、烧制、泡制等多道工序后，再封入土坛罐

中，静静等待45天，这45天里，小米辣与大蒜、花椒等调料在罐中相互融合，相互渗透，最终成就了一款风味层次丰富多元的火烧小米辣。打开碧鸡火烧小米辣，一股浓郁的香气扑鼻而来，那是小米辣独有的辣香，与大蒜、花椒的鲜辣交织而成的美妙气息。夹起一筷子放入口中，唇边瞬间感受到了火辣般的刺激触觉，那种“痛”并快乐着的感觉让人欲罢不能，回味无穷。

碧鸡火烧小米辣不仅可以直接食用，还能做调料。火烧小米辣炒肉、炒菜均可，融合了小



米辣的独特风味，非常下饭。

如果你是一位热爱美食，敢于挑战辣度的食客，西山碧鸡火烧小米辣绝对是你不可错过的佳肴。

据行走西山

一棒一臼 春菜果然“费饭”

说到酸酸辣辣的美食，在云南，可一定不能错过春菜。

“春”作为一种历史悠久的粮食加工方式，曾在中华大地上被广泛使用，而在云南，“春”慢慢演变成为一种常见的食材制作方法。

“春菜”就是将鸡肉、猪肉、牛肉、蔬菜、水果等配上云南傣族常用的鱼腥草、木姜子等香料，放进石臼里舂制而成的凉拌菜。

云南“春菜王国”

春鸡脚：知名度最高的春菜当数春鸡脚。作为一道傣味菜，柠檬、小米辣、芫荽必不可少，青红椒、萝卜丝、大蒜等佐料也来增添滋味，与Q弹爽滑的鸡脚一起在春桶里共舞，佐料与鸡脚接触得越发紧密，片刻之后，酸辣开胃、清香四溢的春鸡脚就可以端上餐桌。

春鸡脚筋与冲鸡脚类似，是傣味春菜中的常见菜品，以鸡脚筋为主，洋葱、柠檬、小米辣、胡萝卜丝、香菜为辅，在春杵一起一落之间，弹奏着一曲酸与辣的

协奏。

春苦子果：苦子果又叫刺茄、野山茄，是一种绿色的山野美味，烹饪方式有油炸、爆炒、泡菜、春菜等。苦子与青椒一起在炭火上烘烤，烤至外皮略焦，散发香味，再放入春桶加入盐、小米椒、大蒜、花椒等调料，突出其独特苦味。尝一口，满口苦香，咀嚼过后略微回甘，搭配上一碗米饭，简直是一道“下饭神器”。

春牛干巴：牛干巴是牛肉加上各种香料腌制过后，再经过烘烤制成的一种云南小吃。牛干巴撕成细条备用，加入柠檬、辣椒、芫荽、大蒜等，在春桶的作用下，佐料汁水渐渐浸润肉丝使得干硬的牛干巴口感湿润，富有嚼劲。入口酸爽弹润，伴着柠檬清香，又是一道下饭的好菜。

春茄子：炭烤后的茄子软糯焦香，剥去外皮，将内瓢撕成粗条状备用，加上大蒜、小米椒、芫荽、盐等佐料跟随春杵的起落，

跳一支热烈的舞蹈。茄子的汁水与佐料融合发生奇妙碰撞，清爽可口、少油、富含植物纤维，是一道减脂期也能享用的美食。

春螃蟹：春螃蟹是德宏景颇族拿手的一道小菜，小螃蟹油炸备用，加入香柳、缅甸芫荽、大蒜、花生、核桃、豆豉、折耳根等佐料，形成独特风味的景颇族春菜，口感丰富，又香又辣，绵软的折耳根包裹着香脆的螃蟹碎，配上香喷喷的米饭，舌头简直就是超爽享受。

春黄笋：黄笋是云南傣族常吃的一种蔬菜，人们经常将其制成酸笋，搭配鸡、鱼、牛等肉类，烹饪出酸笋煮鸡、酸笋炒牛肉等，是极其下饭的傣味菜品。

但若论下饭，春黄笋也同样有优势，干黄笋下锅煮熟，捞出后与小米椒、辣椒面、花生粉、盐等佐料，利用春桶春拌均匀，鲜甜爽口的黄笋混着满口馥郁的佐料，一口接一口，根本停不下来。

据云南共青团、沧源融媒

百香果烩排骨

百香果煮鸡

龙陵百香果宴 酸甜解腻

保山龙陵县得益于优越的生态条件，就地取材，以果入菜，烹制出各式各样，颜值与味道俱佳的“百香果宴”。

菜谱

百香果煮鸡：鸡肉与黄金百香果的果肉一同煮制，鸡肉充分吸收果汁后，变得醇香，鸡汤则带有酸甜味，清新解腻。

百香果煮鱼：把稻花鱼切成段，放入猪油，油锅冒烟后加入水、葱、姜、小米辣、缅甸芫荽、黄金百香果果肉等调料，水开鱼熟后起锅，味道甘甜，滋补解腻。

百香果烩排骨：排骨过水后炸至金黄，炒糖色后加入黄金百香果果肉和番茄，浓厚酱汁包裹下的排骨，色香味美，果香浓郁，开胃消食。

黄金百香果煮牛肉片：将黄金百香果、番茄等调料放入锅中炒香后加入开水，再放入新鲜牛肉片煮熟，最后加入当地特有的香柳、缅甸芫荽、花椒叶、小米辣起锅，牛肉香辣酸香，是一道“下饭神器”。

百香果柠檬鸡爪：将鸡爪与百香果、柠檬等搭配凉拌，口感酸辣，清爽可口。

据龙陵文旅

百香果煮鱼