

怒江漆油鸡

庆贺佳节招待客人的必备美食

漆树,是我国非常重要的经济树种,云南省怒江傈僳族自治州多有漆树分布或栽培。人们将采摘的漆树果实舂碎后放入锅中翻炒,再压榨出漆油,冷却后凝固可以保存较长时间。对漆油颇有研究的怒江居民王靖生介绍:“漆油在整个怒江流域饮食文化当中是比较重要的一个成分、一个元素。”

用漆油烹制的菜肴是怒江州的代表性美食,以漆油鸡最为著名。漆油鸡,不仅是当地人喜爱的传统食品,也是庆贺佳节或招待客人的必备美食。漆油是这道菜的灵魂。

厨师和贵荣介绍:“鸡下锅之前,火不要太大,把漆油多炒一下,主要是把漆油的香味炒出来,然后放点草果,把鸡肉放进去,慢慢地翻炒,炒至鸡肉金黄就可以加水,煮30分钟左右就可以出锅享用。最关键的是炒制过程中要小火慢炒,把鸡肉的香味炒出来。”

漆油鸡鸡肉香嫩,鸡汤浓郁,有着漆油独有的清香。常见的鸡肉因漆油的使用而独具特色,同时,也承载着怒江人的文化和情感。

食客杨凯说:“吃漆油鸡,第一个感受就是觉得鸡肉特别香,因为它先经过火烧制,然后再炒、再煮,吃着口感特别好。吃着那鸡肉,喝着那鸡汤,和记忆当中的味道一样,挺好吃的。”

“以前生活贫困,植物油充当了家庭里面比较重要的一个元素,大家都觉得这个是比较珍贵的。待客时拿出漆油,炖一只漆油鸡,就是给客人最尊贵的待遇。我们今天生活好了,也把这种习俗传承下来。今天到怒江少数民族群众家里做客,不仅有漆油鸡这道美味,还有用漆油炒鸡、煮酒做成的‘侠辣’,也是我们怒江人民待客比较重要的饮食。”王靖生说。

漆油鸡虽然美味,但也要注意,如果是过敏体质,要谨慎食用。

王靖生介绍:“漆油好吃、有营养价值,但也会导致过敏,比如对漆油过敏的人,不仅不能吃,也不能到漆树附近或者触摸漆树的枝干、叶子。不过,过敏现象是个别的,大部分人都是可以吃的。对于外地客人,我们先问有没有过敏体质,或者是让他先少少地尝一下。”

据央视新闻客户端

文山“三七宴”

把三七花、茎、根都变成美味佳肴

时下,云南文山州的3万多亩春三七迎来采收期。当地通过举办“三七美食节”“七王争霸赛”以及推出康养旅游线路等活动,为农户创造增收渠道,多方位延伸三七产业链。特别是独具特色的“三七宴”,将三七的花、茎、根须都变成美味佳肴,经过煎、炸、炖、煮等烹饪方式,各具风味,吸引了众多游客和市民前来体验。

目前,文山州已形成集种植、加工、市场、科研等为一体的完整三七产业链。2023年,以三七为主的生物医药产业实现了综合总产值351.51亿元。

据央视新闻、文山发布

楚雄风味卷粉

软嫩与香脆在舌尖碰撞

凌晨4点半,在楚雄彝族自治州武定县狮山路的一条小巷里,卷粉铺的主人李艳开始了忙碌的一天。

准备木炭,生火,打米浆、搅匀、蒸熟、冷却、取出,再裹上葱花、香菜等佐料,抹上辣椒油,一份可口的卷粉就热辣出炉了。

卷粉的米香与佐料的香气混合,趁热咬上一口,软嫩与香脆在舌尖碰撞,成为当地人念念不忘的美味。

这份用炭火烹制而成的卷粉,李艳从小吃到大,如今她从妈妈手里接过这门手艺,想让更多的人品味这份温暖。

人生的滋味和淡淡乡愁,这一刻浓缩在这小小的卷粉里。

据云南发布

楚雄卷粉 武学成 余林强 摄

食 在云南



江边辣



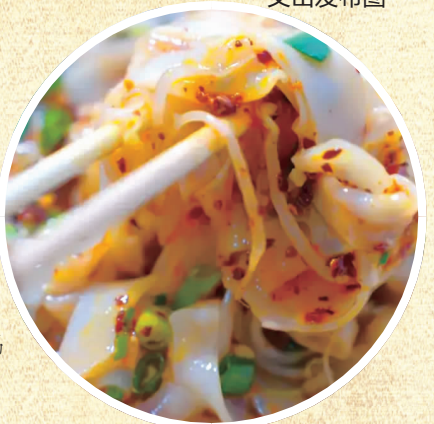
米灌肠 网络截图



漆油鸡 总台记者 熊逸 摄



三七宴
文山发布图



丽江美食 “三名”出炉 米灌肠江边辣等入选

11月22日,丽江市商务局对2024年丽江美食“名店”“名菜”“名小吃”评定结果进行了公示。公示称,为培育丽江餐饮市场主体和打造丽江美食品牌,经企业自主申报,丽江市商务局组织相关部门,对丽江美食“名店”“名菜”“名小吃”申报材料进行评定,确定评定名单如下:

丽江美食名店

丽江市古城区金生水餐饮管理有限公司(龙潭别院)
星厨汇生态干锅黑猪肉白华总店
古城区隔壁老王餐厅金虹路店(花巷店)
古城区土道家火锅店花马街店
丽江市古城区永辉漆油土鸡火锅店
丽江姚园农庄有限责任公司(世外桃源休闲农庄)
永胜县片角镇热河人家饭店
华坪县新华东酒楼
宁蒗县宁利乡郭记汇鲜源饭庄
永胜县永北镇杨记带皮大肥羊餐馆

丽江名菜

米灌肠(纳西血米灌肠) 腊排骨
纳西铜火锅 江边辣
华坪油底肉 华坪炒滑肉
宁蒗坨坨肉 摩梭猪膘肉
仁里牛汤锅 三川火腿

丽江名小吃

鸡豆凉粉 纳西蜜饯
纳西传统黄饼 丽江粑粑
宁蒗凉粉 苦荞粑粑
三吹三打火烧粑粑 水酥饼
华坪包谷粑粑 涛源饵块

据丽江发布