



来普洱 做个

臭味相投

的吃货

在普洱,人们对“臭味”有着独特的理解,从臭豆腐煮鱼到酸笋煮田螺,每一道“臭食”都藏着令人上瘾的魔力。今天就来解锁普洱的“臭味菜单”,一起做个“臭味相投”的吃货吧。

臭豆腐煮鱼

臭豆腐煮鱼堪称普洱的招牌菜!葱、姜、蒜、辣椒、秘制豆瓣酱先下锅爆香,放入鲜嫩的鱼肉大火煮,再加入臭里藏香的臭豆腐。所有作料煮至入味,臭味与鱼鲜交织,入口先是霸道的“臭”,随后鲜辣回甘。汤汁拌饭堪称一绝。



臭豆腐煮鱼

臭菜煎蛋

臭菜气味浓烈似榴莲,切碎后与鸡蛋液混合,煎至两面焦香。蛋饼外酥里嫩,臭菜的独特气息渗透每一口,初尝皱眉,细品却会上瘾,搭配酸辣蘸水更显风味。



臭菜煎蛋

浸豆腐

将豆腐浸泡于秘制卤水中自然发酵,当表面布满菌丝,内里质地如慕斯般细腻,直接凉拌或油炸后蘸辣椒面,臭味浓烈,却带着豆香的回甘,是普洱人最爱的下酒小菜。



浸豆腐

酸笋煮田螺

酸笋与田螺堪称“臭味 CP”!

田螺熬汤底,加入酸笋、腐竹、花生,汤头酸辣鲜爽,臭味直冲鼻腔,螺肉弹牙,酸笋脆嫩,吸饱汤汁,一口嘬下,酸、辣、臭、鲜在口腔炸裂,越臭越上瘾。



酸笋煮田螺

傣味豆豉烤鱼

把香菜、葱、姜、蒜、辣椒切碎舂细,加入香油和傣家人腌制的豆豉,均匀涂抹在罗非鱼内部。鱼身折叠用香茅草捆好,夹到竹棍中间,刷上酱料用炭火炙烤 15 分钟,充满独特香味的傣家豆豉烤鱼让人垂涎欲滴。

此外,普洱人还会制作豆豉炒芭蕉心、豆豉炒酸尖、凉拌豆豉折耳根等菜品,每一道菜都令人“上头”。

文图均据普洱市融媒体中心



傣味豆豉拌折耳根

