

大理 十二县市美食 你吃过哪些

大理,这片神奇的土地,不仅有令人陶醉的自然风光,还有丰富多样的美食文化。每个县市都有其独特的美味,它们是当地风土人情的结晶,也是大理饮食文化的璀璨明珠。

喜洲粑粑 喜洲粑粑是大理白族的传统风味面点。把麦面做成圆饼抹上香油后,放入上下都有炭火的平底锅中慢慢烘烤。刚出炉的粑粑金黄酥脆,有甜咸两种口味,味道鲜美。

漾濞卷粉 漾濞卷粉用优质大米制成,口感Q弹软糯。其灵魂在于核桃酱,在洁白细嫩的粉皮上加入新鲜豆芽和泡菜,抹上核桃酱,卷起来切成两截,边走边吃,浓浓的核桃酱香味弥漫在唇齿间,酸辣可口。

祥云驴肉 祥云有句俗语:“天上龙肉,地下驴肉。”驴肉适合多种烹饪方式,清炖时汤鲜肉嫩,爆炒则香而不腻,卤制的驴肉肉甜,晾干了有嚼劲。一碗香气四溢的驴肉汤,能让你在天冷的日子里感受到满满的温暖。

宾川韭菜腌菜 韭菜腌菜是宾川餐饮文化的一张名片。将新鲜韭菜洗净晾干,切成小段,加入盐和辣椒等调料腌制。腌制好的韭菜腌菜色泽金黄,酸辣可口,既可以单独食用,也可作为炒菜的辅料,煮鱼或炒肉时加入,脆嫩爽口。

弥渡卷蹄 卷蹄是弥渡特有的传统手工技艺发酵肉制品。将猪蹄拔毛洗净、剔骨,把肉切成条块状,加入红曲米和草果、食盐等腌制,腌好的肉条塞进猪脚,用稻草扎紧后煮熟。其色泽红白透明,肉质鲜嫩,肉香浓郁,食而不腻,冷吃或热食皆美味可口。

南涧锅巴油粉 南涧锅巴油粉由豌豆粉调制而成,加上香喷喷的黄豆锅巴,一层锅巴一层粉。食用时,加入葱花、芫荽、麻辣姜、炒熟的花生碎、木瓜醋等调料,软糯的油粉裹挟着酸辣的调料,豆香弥漫在唇齿间,回味无穷。

巍山焗肉饵丝 巍山焗肉饵丝是当地盛名在外的的美食。将猪后腿肉炭火烤至焦香,再蒸至酥烂,煮好的饵丝拌上肉汤汁,加入焗肉,再放入葱花、辣椒、香菜等调料,配上泡菜和腌菜。醇香的肉汤、软糯的饵丝加上入口即化的焗肉,令人大快朵颐。

永平黄焖鸡 永平黄焖鸡的历史可追溯到千年以前。当地山区饲养的土鸡宰杀洗净后,砍成小块,配以白酒、精盐、葱香、干红辣椒等调料爆炒。黄焖鸡色香味美,油而不腻,辣而不燥,香嫩爽口。

云龙诺邓火腿 诺邓有着千年历史的天然井盐,加上独特的地理气候和精细的手工腌制技艺,造就了诺邓火腿独具的美味。火腿肉色嫩红、咸淡适中、醇香回味,腌制三年以上的可以直接生吃,鲜香而不腻。

洱源雕梅 洱源雕梅是果脯界的“白富美”,因在青梅果上雕刻花纹而得名。“小小青梅上指尖,巧手翻作玉菊兰;蜜糖浸渍味鲜美,疑是仙葩落人间”,雕梅酸中带甜,沁入肺腑,生津解渴,开胃提神,是解乏的绝佳好物。

剑川粉蒸鱼 剑川粉蒸鱼是白族人逢节或重要场合必做的美食。将鱼晾干后,抹上一层粉蒸面和辣椒面等调料,放入蒸笼蒸熟即可食用。粉蒸鱼鲜香味美,软嫩可口,米粉与鱼肉相互融合,形成独特的鲜美味道。

鹤庆米糕 鹤庆米糕香糯可口,甜而不腻,是鹤庆的传统食品。常见的有切成菱形的干糕,雪白的糕块上,或点缀着粉色的花形红点,或铺满香甜的白糖和芝麻,有的中间还有夹心,口感丰富,是当地人喜爱的美食之一。

文图据“大理州人民政府网”微信公众号、风花雪月号

芒市 这些美食夜市 别错过

到芒市旅居,吃美食绝对是重头戏,而夜市正是芒市美食的“集大成者”。进入冬季,北方寒意渐浓,芒市却温暖依旧,这份宜人气候让夜市经济持续火热。夜幕降临,人们纷纷涌向心仪的夜市,用热气腾腾的美食驱散微凉寒意,围坐桌前畅谈人生快意。

芒市城区的几大美食城夜市,按口味精准打卡,特色美食会让你吃到停不下来。

烧烤首选

勐巴娜西美食城、华侨商贸城夜市是芒市烧烤的“地标担当”,烟火气十足,烧烤爱好者必打卡。这里汇集了罗记、无象、平莹、咕咕鲜等多家本地人和游客都爱的热门烧烤店,傣味、景颇味、滇东北味、贵州味、川味等多种风味一应俱全,满足不同味蕾需求。

烤五花肉、烤猪皮、烤牛筋、烤牛筋肠、烤罗非鱼是必不可少的荤菜,一杯柠檬水或牛油果汁则是完美的烧烤搭子。除了经典烧烤,还有傣味蘸水搭配的生牛肉、鲜毛肚,以及酸香开胃的木瓜煮鱼、鲜爽脆嫩的凉拌鱼皮、风味独特的腊腌菜煮猪脑等特色美食,绝对能解锁烧烤之外的惊喜。

炒菜首选

偏爱家常滋味或傣味小炒?兴昌美食街、傣族古镇美食街火候到位、风味正宗,下饭神器扎堆。

兴昌美食街集结了瑞丽活螃蟹、天然活螃蟹、柒只虾铺等特色炒菜店,爆炒活螃蟹肉质鲜甜、尖椒牛蛙鲜辣过瘾、汽锅煮鱼原汁原味,每一道都是必尝的硬菜。搭配一杯冰凉清爽的缅甸啤酒小酌,一口下去满是“边境味道”,酣畅又解压。

傣族古镇美食街更显包罗万象,除了景颇族手抓饭、酸汤牛肉等特色风味,还有韩式烤肉等多元主食选择。部分店家还没有夜间表演,带来味觉与视听的双重享受。

小吃首选

想一站式解锁芒市特色小吃?新玩厂夜市、珠宝小镇美食村堪称“小吃集合地”,边走边吃超满足。新玩厂夜市是芒市老牌特色小吃街,稀豆粉、泼水粑粑、牛肉圆子、酱帽饵丝等小吃一应俱全,舂鸡脚、拌牛皮、甩粑粑、越南小卷粉、缅甸小肉串等东南亚风味美食云集,更有贵州糯米饭、陕西肉夹馍、东北大油边等天南地北的特色小吃汇聚于此,一站式吃遍多元风味。

翻新后的珠宝小镇美食村则更具质感,就餐环境干净整洁,业态也十分丰富——烧烤、小吃、冷饮、特产、水果、咖啡、酸茶、粉面小食等应有尽有,是兼具性价比与体验感的综合性美食夜市。

火锅首选

冬日暖心,火锅就位!北站美食城的自助火锅,不仅有鱼肉、牛肉等多种锅底可供选择,食材更是新鲜实惠,性价比拉满。无论是想大口吃肉过瘾,还是想搭配蔬菜清爽解腻,这里都能满足需求,妥妥的本地人冬日必吃清单。

文图据芒市融媒体中心、德宏文旅



芒市的
火锅和烧烤

弥渡卷蹄

祥云驴肉

爆炒活螃蟹

永平黄焖鸡

剑川粉蒸鱼

喜洲粑粑

云龙诺邓火腿

鹤庆米糕