

# 雲南美食

到過雲南的朋友,你們除了參觀昆明的祿豐世界恐龍谷、金殿、石林、麗江古城、虎跳峽、名勝景點之外,你們有仔細品嚐雲南美食嗎?



這次再來到雲南,在這十天,幾乎天天吃旅館餐廳提供房客享用的早餐,其中包括雲南「過橋米線」,百吃不膩。較忙的旅館,他們的廚師先煮好一碗碗的米線放在哪裡,客人拿了隨著自己的喜愛配搭;乾撈著吃或配上高湯吃,一樣美味可口。他們的米線是我們說的粗米粉,米粉煮熟之後,加上熟肉碎、青菜、韭菜、薄荷葉、豆芽、香蔥、木耳絲、煎蛋絲、火腿絲、芫荽等等;還有主要的多種佐料香油、辣椒油、花生油、胡椒麵、辣椒麵、花椒麵和醋等等任君選擇。當然,這只是旅館餐廳供應的速食法,如果要吃的再講究一點,請你在中餐或晚餐時點一份地道「過橋米線」嘗一嘗,你會發現各餐館的用料考究,烹飪精湛,吃法又更勝一籌。建議大家開始一兩天只吃小辣,接下來才慢慢加辣,這樣吃法讓腸胃慢慢適應較好。

過橋米線至今已有一百多年的歷史,這道招牌菜經過廚師們不斷鑽研和改良,已經成為雲南的特色佳餚。現在的過橋米線:湯、肉片和米線、佐料等幾部份組成,首先在一個容量很大的碗內放入調料,然後將滾開的湯盛入碗內,湯端上桌後,選擇要吃的:蛋、生肉片、魚片、豬肝片、腰片及肚頭片依次放入,用筷子輕輕攪動,當肉片熟透顏色呈現白色時,放入米線和各種蔬菜即可以享用滋味醇美的過橋米線了。現在餐館有他們獨門配料,各有特色。



在昆明市興呈路的廣場附近,吃了一大碗川味冒菜,也挺讓人回味無窮!食材近百種,素的:多種豆腐、腐皮、各式蔬菜、菌類、筍絲、粉絲等。葷的:各種海鮮、各種肉類、各式丸子、餃子等等。自己先選出要吃的材料,選了大大一盤,一盤不夠就兩盤交給師傅,他們分別將葷素食料重,告訴你價格,配料方面可以選擇不辣、小辣、中辣、大辣和麻辣。付錢後耐心等待,不久服務員給你端上一大盆香噴噴的菜,看起來沒有什麼特別,吃下去葷素材料各有層次,雖然都是在一大盆,但是味道分明,香氣十足,這盤冒菜唏哩嘩啦很快吃完,本來每人只吃半碗一碗白飯,後來都添加了,可見它的滋味吸引人,口齒留香!



「鮮花餅」前幾年來沒有看到這種小吃,可能當時沒有時間逛街,錯過了這個美味。鮮花餅採取自大地的素材,細心烘培成真實樸素的美味。餅的內餡是用鮮花花瓣製作,餅皮酥脆和內餡混合在一起,咬下去清新香氣四溢,非常值得推薦。本來用玫瑰花製作鮮花餅,後來也有菊花、桂花,各種可食用的鮮花作材料,自家享用或送禮都是最佳選擇。

試了好幾家鮮花餅,每一家都不一樣!有些鮮花內餡不多,但是酥餅加了部分酥油和牛奶,使口感更酥鬆,酥皮方便比較香一點。有些酥餅沒有那麼酥鬆,可是鮮花內餡卻是飽滿,一口咬下去,花香四

溢,味道很棒。無論買到那一個牌子都不會讓你失望,值得一試!!也可以去街邊賣鮮花餅小攤販,買幾個不同口味的鮮花餅嚐嚐,一個個鮮花餅還在大烤盤烤著,用小紙袋裝著一個個的鮮花餅,邊走邊吃,這樣就不用擔心燙手,熱乎乎的鮮花餅實在好吃呀!記得下次來到雲南,要嚐嚐真正雲南土產「鮮花餅」。



在小巷內有幾個小攤賣「烤乳扇」,是用牛奶放在鐵板上烤乾,烤成一片片有奶香味的小吃;不過,在美國吃習慣了濃鬱乳酪,會覺得這個「烤乳扇」味道稍淡了一點,但是亞洲人吃來卻是剛剛好。



「青稞酥」自明代所創,至今已幾五百年歷史,歷代地方官員入朝進貢品,全手工製作青稞餅是用青稞麵和蜂蜜、青稞、核桃、金葵、芝麻、花生等調製烘培而成的一種食物。

# 百福 Buford International Travel 亞特蘭大國際旅行社

青稞 hulled barley 是禾本科大麥屬的一種禾穀類作物,因其內外穎殼分離,籽粒裸露,故又稱裸大麥、元麥、米大麥。主要產自中國西藏、青海、四川、雲南等地,是藏族人民的主要糧食。青稞在青藏高原上種植約有3500年的歷史,從物質文化之中延伸到精神文化領域,在青藏高原上形成了內涵豐富、極富民族特色的青稞文化。有著廣泛的藥用以及營養價值。



另一款非得一試的美味是「野菌火鍋」。雲南多產菌類,是食野生菌類最佳地方,全中國第一,到了雲南應該找個晚飯時間好好吃頓菌火鍋。雲南菌類:谷熟菌、青頭菌、雞枞菌、奶漿菌、北風菌、喇叭菌、珊瑚菌、豬肚菌、羊肚菌、牛肝菌、雞油菌、黃牛肝菌、紅牛肝菌、塊菌、松茸、雞腿菇、猴頭菇、百靈菇、杏包菇等。



「野菌火鍋」湯底是用大豬骨、雞和多種野菌熬成,有侍應生為大家服務,首先把較難熟的食物放進鍋裏,如新鮮牛肝菌、雞腿菇之類,在湯內煮熟,要煮至少六至八分鐘才行,接著放進其他菌,大概每家火鍋會提供五、六種菌至十多種吧!也要看當時那一些菌類最佳食用。

菌湯煮熟透後的菌香特濃,還沒有開動前已經讓人享受那陣菌香,也是一種味覺的饗宴。客人先喝一碗純菌湯,接下來侍應生分幾個階段把其他配料:雞、肉、丸子、豆腐、蔬菜、餃子一一放在湯裏煮熟,一碗碗的分給客人,一碗一碗的慢慢享用吃到最後,侍應生放下一大碗的麵線在湯裏,繼續花兩三分鐘將麵線煮熟,聰明的侍應生先拿一點給一位客人試吃,客人說OK了,她才分給大家,她說,這樣做法,為了避免到時有些客人怪她煮得不好,那麼要怪就怪那位試吃客好了,這就是經驗累積下來的智慧吧!果然煮熟的麵線吸取了菌湯的精華,的確鮮香無比,最後終於填飽肚子了。

吃火鍋的桌面除了火鍋之外,其他配料是放在桌子旁邊的多層推車,好讓侍應生取拿。調味料全部擺放在桌面上;店家配好的辣椒醬和醬油蘸料,還有辣椒、蔥花、蒜茸、香菜,自己要什麼就往自己碗裏加。菌含胺基酸,可加強身體免疫力,有養顏作用,對於尿酸者卻是不宜多食。雲南美食多不勝收,下次有機會再分享吧!

(亞特蘭大百福國際旅行社)

# 百福 亞特蘭大國際旅行社 Buford International Travel

已經經營三十年 經驗最豐富

\*能為您找到最優惠票價

\*能為您提供最專業服務

電話:(770)451-1212

傳真:(770)452-8082

外州:1-800-390-2888

bufordtravel@hotmail.com www.bufordtravel.com

2000 Clearview Avenue, #203, Atlanta, GA 30340

哈爾濱冰雕七日遊 \$149.00

越南東埔寨7日遊 \$199.00

亞洲名城新加坡,鉅金江南11日遊 \$49.00

韓國經典6日遊 \$199.00

臺灣環島7日遊 \$249.00

神奇印度世界文化遺產6日遊 \$449.00

沙漠奇跡,迪拜超值享受4日遊 \$299.00

日本關東關西溫泉6日風情遊 \$299.00

泰國曼谷、芭提雅6天精華遊 \$99.00

泉城濟南,東嶽泰山7日遊 \$99.00

長沙張家界鳳凰7天 \$99.00

奇山秀水桂林6天 \$99.00

奇秀黃山,夢裡江南8天遊 \$49.00

舞動北京5天 \$49.00

天府之國-傳奇九寨8天 \$99.00

(不含機票)  
包食、宿、導遊

請聯系我們獲取其他廉價旅行團

Proud member of ARC, CLIA, IATA

- ★經驗豐富
- ★熱誠服務
- ★代辦各國簽證
- ★代理各國航空公司機票
- ★代理美國本土旅遊及外國旅遊
- ★價格合理
- ★國內外特廉機票

自即日起  
凡在本社購機票者  
即附贈送  
三十萬元旅行保險  
(僅限用於從美國出發  
的美國居民)