



# 茶马古道上的 风味美食

云南丽江自古是茶马古道上的重镇，是整个大香格里拉地区最适合人类居住的地方。这里由于海拔和气候的原因，有着很多别的地方没有的食品。

在云南丽江，聚集着许多少数民族，有着独特神秘、丰富多元的民族文化，壮丽的自然景观，这都赋予了丽江永恒的魅力。丽江盛行云南菜，又称“滇菜”，由三个地区的菜点特色构成，选料广，风味多，以烹制山珍、水鲜见长。其口味特点是鲜嫩、清香回甜，酸辣适中，偏酸辣微麻，讲究本味和原汁原味，酥脆、糯、重油醇厚，熟而不烂，嫩而不生，点缀得当，造型逼真。

丽江懒散而悠闲的生活节奏注定了它的饮食习惯也是散漫而不拘一格的。丽江没有享誉海内外的名菜名点，然而它的小吃文化却决不输于有“美食之都”称号的广州、成都。其实去云南之前，很多游客都会搜罗网上的美食攻略，仔细做功课，不过功课做来做去都是千篇一律，那就不好玩了，所以还是在前人经验的基础上自己随便走随意吃，才有新意。

## 特色小吃

### 鸡豆凉粉

丽江特产的一种鸡豆（又名“鸡碗豆”）磨面滤浆做成的一种凉粉小吃。凉粉外表呈现黑色，所以人们又称做“黑凉粉”，旧时吏官不知个中就里，在乾隆《丽江府志》中，曾把这种风味小吃称作“食黑豆腐”。

几百年来，鸡豆凉粉这种风味小吃在丽江经久不衰，暑吃凉，寒吃热，凉吃拌以醋酸酱油调料之类，能消暑开胃、止车晕浪；热吃将凉粉在平底锅内用香油双面煎黄、佐以调料，虽然其貌不扬，但味道质地却极其细腻爽滑、适口，是下饭佐酒的一道风味好菜。

### 米灌肠

丽江特有的一种风味食品。它是由猪血、米饭及各种香料，按照一定的配比拌在一块儿，然后灌入加工过的猪肠子而制成的米饭肠。加工制作米灌肠是纳西族的传统习惯。等到杀年猪时，几乎每户纳西人家都要做一些米灌肠。如果家人在外学习或工作，还要想方设法请人把家制的米灌肠捎去。

米灌肠在食用时需切成圆片，或用热油煎炸，或用蒸锅蒸熟。米灌肠色泽古朴油亮，香味浓郁，营养价值高，是补血补气之佳品。

### 丽江粑粑

位于祖国西南边疆的丽江，居住着勤劳的纳西族人民。纳西族人民在长期的生活实践中，创造出多种食品，其中尤以丽江粑粑闻名滇西一带，素有“丽江粑粑鹤庆酒”之称。

丽江粑粑是纳西族独具风味的食品，有着悠久的历史，明代《徐霞客游记》中即有记载。其特点之一是色、香、味俱佳，其制作的主要原料是用丽江出产的精细麦面，加注从玉龙雪山流下来的清泉合成面团，在大理石石板上抹植物油，再擀成一块块薄片，中间包入芝麻、核桃仁等，再抹油，撒上火腿末或白糖后卷成圆筒状，两头搭拢按扁，再以平底锅文火烤熟煎成金黄色，即可制成。

### 纳西三叠水

三叠水是纳西人的“满汉全席”，因使用三套大小不同的餐具，即六个大碗、六个小碗和六个盘子，共十八道菜，所以又称作三叠水。在有贵客来访的时候，纳西人的最高礼仪就是“三叠水”。按所上菜肴的口味分三次上席，第一叠是以甜点类为主的，如米糕、蜜饯、果脯、时鲜的果类食品；第二叠，是凉菜类，其中包括丽江特产，吹肝、凉粉，还有火腿、豆腐干等；第三叠才是熟食类，主要以蒸菜为主，又根据季节出产的物产有所不同。这三叠水中包括了山珍海味，纳西族地方风味和特产小吃，所以说这是纳西人的“满汉全席”。

## 特色餐厅

### 盛火塘餐厅

盛火塘以纳西传统火锅为主，炭火居中的餐桌替代了传统餐桌，火锅用炭火加热烹制食物。餐饮器皿全部是云南土陶器皿，带给顾客聚丽江火塘文化氛围和传统餐饮吃喝为一体的创新餐饮体验，同时兼顾团体商务餐饮服务。提供正宗的牦牛肉、纳西土鸡、野山菌，他是丽江为数不多的餐厅之一。

### 樱花美食广场

樱花美食广场外是形宛如樱花的暖屋，店内的招牌菜有木府欢腾雪山羊，羊肚菌炖土鸡，纳西烤肉，鸡豆凉粉，纳西米肠等，请各位远方的朋友来这里欢聚，感受一下美若樱花却胜似樱花的美食吧。樱花美食广场位于七一街印象古城广场文苑对面。有650个餐位，可供朋友们欣赏丽江的柔软时光。

### 顺水楼

顺水楼的老板是个当地的纳西人，纳西本地菜做得很好，而且价格也比较实惠。豆豉烤鱼是顺水楼的招牌菜，郑重推荐。胆子大的人可以尝尝水蜻蜓和竹虫。顺水楼的环境相对比较幽雅，临窗靠河，可以边吃边看街上游走的人。

（晓宇）

