



# 昆明十大必吃美食,尤其第一种,不吃等于白来!

昆明,这座被誉为“春城”的云南明珠,不仅以四季如春的宜人气候闻名,更是一座令人垂涎的美食天堂。

若问昆明有何必尝美味?且让我们为您细数十大不容错过的舌尖盛宴——它们或传承百年,或创新融合,但都承载着这座城市最地道的烟火气息,等待着为您的味蕾开启一场难忘的云南之旅。

## 1.汽锅鸡

来昆明,不吃汽锅鸡等于白来!这可是传承百年的滇味经典。老昆明人吃汽锅鸡最讲究时令。雨季配新鲜松茸,冬日加天麻片,初夏则要撒一把金黄的菊花瓣。最地道的吃法要先舀一勺清汤润喉,待舌尖适应了甘醇的滋味,再夹起颤巍巍的鸡腿肉,蘸着糊辣椒蘸水送入口中。鸡肉纤维里饱含的汁水会在齿间迸发,与蘸料的辛香形成绝妙平衡。

藏在文林街的老字号店里,老师傅至今坚持用武定壮鸡,这种放养在山林间的土鸡,肉质比普通饲料鸡紧实三分。后厨墙角堆着的汽锅都包着浆,据说用得越久的陶锅,煮出来的鸡汤越有灵魂。常有食客专程来买未调味的原汤,带回家给坐月子的媳妇补身子,这大概就是滇味最温暖的传承。

## 2.烧饵块

烧饵块是昆明当地的一种民俗小吃。老昆明人吃烧饵块讲究“三翻九转”:左手托着油纸包,右手要不断转动饵块,让酱料均匀渗透每一寸米饼。这些年出现了不少新派吃法,有人往饵块里夹油条、煎蛋,甚至包进鸡排和芝士。但巷子深处的老摊主仍固执地守着传统,他们说:“米饼要现烤,酱料要现调,就像滇池的水,看着没变,其实每天都是新的。”当晨光爬上金马坊的飞檐时,那些捧着饵块匆匆赶路的行人,咬下去的何止是早点,分明是一口活着的昆明。

## 3.红烧鸡枞

红烧鸡枞之所以能成为昆明独有的美味,离不开当地得天独厚的自然馈赠。老昆明人烹饪鸡枞颇有讲究,需用本地压榨的菜籽油将蒜片煸至金黄,待油温六成热时下鸡枞片急火快炒。这时灶台边要备好昭通酱与拓东甜酱油,前者赋予醇厚的酱香,后者能吊出菌子天然的甘甜。最妙的是收汁时淋一勺鸡枞油——那是用去年存下的菌帽慢熬而成的精华,琥珀色的油脂里沉淀着时光酝酿的鲜味。

## 4.老奶洋芋

老奶洋芋是昆明美食之一,最地道的吃法是用木勺舀起一勺,在

碗边轻轻压实,让洋芋泥形成可爱的半球形。趁热送入口中,先是感受到外皮的酥脆,接着是内里的绵软,猪油的醇香与土豆的清甜在舌尖交融,偶尔咬到的葱花又带来一丝辛辣的惊喜。老昆明人喜欢配着腐乳或腌菜吃,咸鲜的滋味更能衬托出洋芋的本味。

## 5.宜良烤鸭

宜良烤鸭是云南昆明宜良县的一道经典名肴,吃宜良烤鸭讲究“一鸭三吃”:先趁热片下酥脆的鸭皮,蘸着秘制甜酱卷进荞麦饼;再将带骨的鸭肉与本地皱皮椒爆炒,辣香中透着回甘;最后把鸭架与新鲜菌菇熬成浓汤,撒上薄荷叶提鲜。老食客们总爱配碗苦荞饭,金黄的饭粒裹着鸭油香,能把最后一点肉渣都扫得干干净净。

## 6.豆焖饭

昆明豆焖饭是选用刚摘下的鲜嫩蚕豆,搭配上好的火腿丁和米饭一同焖制而成。当锅盖掀开的瞬间,豆香混合着火腿的咸鲜扑面而来,米饭吸饱了汤汁,粒粒饱满油亮。最妙的是蚕豆焖得恰到好处,外皮微微绽开,露出里头翡翠般的豆瓣,用筷子轻轻一压就化作绵密的豆泥。

吃豆焖饭要配一碟腌萝卜条,酸甜脆爽的萝卜能化解火腿的油

腻。昆明人喜欢端着碗坐在天井里吃,四月的风带着海棠花的香气,偶尔有花瓣飘落在碗边,便成了最风雅的佐餐小料。讲究的食客会专门舀一勺带着金黄锅巴的饭,咬下去时能同时尝到蚕豆的甜糯、火腿的咸香和锅巴的酥脆,三种口感在唇齿间交响。

## 7.小锅米线

在春城昆明的大街小巷,飘散着一缕缕令人垂涎的香气,那便是闻名遐迩的小锅米线。这道承载着昆明人味蕾记忆的市井美食,以其独特的魅力吸引着八方来客。老师傅们常说,真正的美味永远藏在巷子深处——那口被岁月磨得发亮的铜锅,那碗飘着油星的酸浆米线,才是昆明人心中最地道的乡愁。每当华灯初上,最后一锅米线出锅时,整条街都弥漫着令人安心的香气,仿佛在诉说这座城市的烟火故事。

## 8.鲜花饼

作为滇式点心中的璀璨明珠,鲜花饼以其独特的制作工艺和令人陶醉的风味,成为云南美食文化的一张烫金名片。这款匠心独具的酥饼,其灵魂在于精选自苍山洱海间生长的可食用玫瑰。花农们在天光微熹时采摘带着晨露的重瓣玫瑰,经过古法腌制,将鲜花的

芬芳完美封存。当酥脆的饼皮与馥郁的玫瑰馅相遇,便成就了一场味觉的盛宴:金黄酥皮如千层云片般轻盈松化,内馅则似朝露般晶莹剔透,每一口都能感受到玫瑰花瓣在唇齿间绽放的曼妙滋味。

## 9.野生菌

昆明野生菌是大自然馈赠给云贵高原的珍贵瑰宝,这片被称作“真菌王国”的土地上,孕育着超过250种可食用菌类,其种类之丰、品质之优,堪称华夏之冠。经验丰富的买家用指甲轻刮菌柄断面,通过氧化变色的程度判断新鲜度;主妇们则细嗅菌香,寻找那抹混合着松露、杏仁和泥土的复合气息。这些来自深山的精灵,即将在汽锅鸡、火腿焖饭或辣椒爆炒中完成生命的华彩终章。

## 10.牛肉冷片

牛肉冷片是昆明的传统菜肴,属于清真菜。这道菜看似简单,却蕴含着昆明人对美食的独特理解。选用上好的黄牛肉,经过精心卤制后切成薄片,肉质紧实却不失柔嫩,卤香浓郁却不过分厚重。最地道的吃法,是蘸着特制的蘸水——用花椒油、辣椒油、芝麻酱和少许醋调和而成,入口先是卤香的醇厚,随后是蘸水的麻辣鲜香在舌尖绽放,让人回味无穷。



6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理  
欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生蝴蝶
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

# 莲花园

## Lotus Garden

诚聘  
全职企管和抓码师傅

请电: 电话: 703-255-9888  
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面  
陕西刀削面美味正宗

yanzinoodle.com  
10955 Fairfax Blvd, Suite 108  
Fairfax VA 22030

# 燕子螺蛳粉

## Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

凭本广告来店消费  
享受首次9折优惠

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

\*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, UberEats, Doordash, Fantuan

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: Yanziluosifen@gmail.com