



大理美食：边走边吃 陶然而醉

古城大理，不仅是著名的文化名城和旅游胜地，而且是美食佳肴的王国。

在大理，一道名菜往往蕴含着一个美丽的民间故事或典故，深深吸引着来客。珠海餐厅的白族“三道茶”，田庄宾馆的杨梅醋鲫鱼、八达饭店的洱海螺蛳羹、感通山庄的烤全羊、杏花村的花椒油香鸡都散发着浓郁的民族特色，打开了销路和名气。大理每日要接待游客成百上千人次，风雅的客人边品酒尝菜，边读苍山洱海间风花雪月的文章书籍，不觉陶然而醉。

白族“八大碗”

白族用于红白喜事宴客的“八大碗”是白族传统饮食文化的集中表现。宴桌是八仙桌，一般8个人为一桌，菜肴上8个，俗称“八大碗”。白族“八大碗”荤素搭配合理，肥而不腻，素而不淡，营养丰富。炸、酥、炖、煮齐全，有蒸有炒，色泽鲜艳多彩，突出白族饮食以酸辣口味为主的特色。席面用料简单，但形式和礼仪隆重，所用器皿一般是本地产的土碗、红竹筷子等，很少用高档瓷器，但宴席并不显得粗糙和简陋。所用餐桌很考究，一般选用剑川土漆雕花八仙桌，餐桌一般摆在婚礼彩棚下，加上菜肴色泽搭配美观，显得古色古香。

白族“八大碗”中的菜各有一套烹饪方法。主菜“红肉大炖”把肥瘦相间的猪肉切块，再用白酒浸泡的红曲米将肉染红炖熟，红白相间，富有喜气。“酥肉”是将半肥半瘦的猪肉切块上调料，用蛋糊包裹后下油锅炸至金黄色，冷却后再煮，装碗后撒上些芝麻，黄白相间香气诱人。“千张肉”，即酸菜扣肉，色金红，味酸甜，肉皮呈波纹状，外观

爽目。“粉蒸肉”是将较肥的五花肉煮熟切片，拌上调料和炒得喷香的米细粒，装碗上笼蒸熟，肉肥而不腻，香气缭绕。“干香”(拼盘)是“八大碗”中唯一的一碗凉拌菜，将卤熟的猪肉、肝、肚切片，盖在用酸菜或泡萝卜垫底的碗上，淋上又酸又辣的配汁，其味为酸、辣、凉。“煮白扁豆”、“煮竹笋”、“杂碎汤”是富含碳水化合物、植物纤维素的素菜和汤菜。

大理护国路

大理最好的餐厅大部分集中在古城中，要品尝大理美食可前往古城中的护国路，具有白族、藏族等少数民族风格的西餐咖啡厅在这里随处可见，聚集着许多外国旅游者。

在护国路上，许多餐馆兼售中西餐，游客可以品尝到云南风味的菜肴以及当地的白族菜，其中以拥有白族“三道茶”及藏族“酥油茶”而驰名海内外的太白楼堪称代表，来这里饮茶的外国人很多。

当然，古城吸引人的不仅仅是食物，更在于这里的咖啡馆和餐厅都提供了宁静而轻松的气氛，在这里，人们可以听着音乐，喝着冰啤，度过一个悠闲的下午。

早饭可以去洋人街找个小铺买烤饵块，只有早上有，咸甜都有。梅子井酒家旁边菜场一进口处有一家店铺卖豌豆做的糊糊和冻冻，很好吃，当地人很多买，不过要早去，大概过了10点就全部卖完了。

午饭可再回首凉鸡米线(只有中午卖，下午六点后就关门了)，铺面很小，但非常有名，问当地人就知道，离著名的梅子井酒家很近；益恒饭店，白族风格饭馆(三房一照壁建筑)，在梅子井对面，内部环境很整



洁。可以喝青梅酒，吃鲫鱼沙锅。

晚饭待天黑了以后，可以去洋人街，有一条街有很多家卖烤串的店。喝大理的“风花雪月”啤酒，最好吃的串有：蘑菇，鲫鱼，羊肉，还有大理的卷粉、烤串和饵块等。

(林晓)

◆ 特色美食



白族米糕

白族米糕，口味特别，分干糕和水糕两类。制作干糕先将上等白米泡软后，压磨成粉，用薄荷、橙皮汁加红糖将粉碾细，用细筛筛好，再用刀小心划成长2寸、高1.5寸，厚0.5寸的小块，用大火蒸熟。水糕，是高粉制成后，加百分之一的糯米面，蒸发亦如干糕，但不加糖，待糕蒸熟后再把红糖撒在上面，待糖蒸发后在撒上芝麻或苏子而成。干糕，又以喜庆干糕为上品，喜庆干糕又分夹层糕和色糕两种。夹层糕呈菱形，色糕呈正方形。



乳扇

乳扇是产于大理洱源的奶制品，形状制法较为独特，是一种含水较少的薄片，呈乳白、乳黄色，大致如菱角状、竹扇形，两头有抓脚。乳扇是鲜牛奶煮沸混合三比一的食用酸炼制凝结，制成薄片，缠绕于细竿上晾干制成。是一种干酪。乳扇可作各种菜肴，凉拌、油煎、烧烤皆可。当地名菜夹沙乳扇酥酥，入口即化。乳扇套炸、椒盐别具风味，可藏数月，便于远途运输，远销东南亚各地，很受欢迎，馈赠亲友别具新意。



大理砂锅鱼

大理砂锅鱼是大理地方名菜之一，将嫩鸡片、冬菇等十余种配料加鱼慢炖而成。游客在游船上，在大理各大饭店均能品尝得到这道名肴。砂锅鱼一般20元/锅，足够3到4人食用，味道非常鲜美。大理砂锅鱼选用祥云出产的好砂锅，洱海中捕来的弓鱼、黄壳鱼、或鲤鱼加丰富多彩的配料炖制而成。上席时以菜叶铺垫的大盘衬垫，锅中沸滚，飘红映绿，色彩绚丽，清香扑鼻。趁热食用，鱼肉鲜嫩、味道鲜美，营养丰富。

