

去麗江邂逅一個人 遇見一堆菜

麗江，是一個以慢節奏聞名的地方。去麗江一定不能走馬觀花的玩兒，要極盡當地民情之特色。睡到自然醒，出去吃個中飯，下午再小睡一覺，接著就去茶室發呆，晚上在鎮上繼續吃……只有這樣的安排，才算是真正融入了麗江生活。

當然，即便只是在鎮上逛逛，也必然少不了吃。麗江美食以納西風味為主，兼具四川、貴州的口味，當口中延續著納西菜肴的餘味，周身浸染著麗江的氣息時，品嚐就不僅是美食和風景。

麗江美食佔據著與美景同等的地位！現在，就讓小編一邊流著口水一邊給大家推薦一些麗江獨具特色的美食吧。

納西洋芋土雞火鍋

麗江的土雞味道和你在城市裡吃的不同，純天然的飼料和放養方式，吃過之後你會再也不想吃菜市場買來的雞了。

滇東高原盛產馬鈴薯，民間習慣稱之為“洋芋”。兩者比例一般是洋芋比雞稍多一些，這道菜口感舒適，滋味鮮美，洋芋搶了雞肉的風光，險些成為主角。

黑山羊火鍋

麗江人喜歡吃火鍋，不得不提到的就是黑山羊火鍋了，火鍋裡可添加的菜樣很多，有帶皮的黑山羊肉、驢肉和內臟類，肉都是大塊大塊的，這裡羊肉都是稱斤賣的。

接著就是吃涮菜了，菜的種類很多，有蘑菇、土豆、海帶、青菜等，當季的蔬菜基本都有。最後別忘喝一口味道鮮美的濃湯呦！

石鍋魚

石鍋選用秘制高湯，魚的味道很鮮美，土雞+野生菌更是難得的美食。味道純正，健康養顏，這就是麗江石鍋魚的獨到之處。

吃過石鍋菜肴的人都為其神奇清香、麻辣適中、溫胃清火、祛毒養顏，“色味保健一體”的特點所折服！

納西烤魚

在吃納西烤魚時會覺得口感比較像豆豉鯪魚，但稍辣。油炸後淋上稍有麻辣的佐料，辣椒花椒與花生鋪滿了魚身，皮脆肉嫩，外香裡鮮。

納西族代表名菜，魚肉要先進行醃制，散發溫潤辣味，焦香的魚身鋪著辣椒、花生米、香菜，賣相絕佳。

麗江臘排骨火鍋

納西名菜三疊水第三疊——熱烈疊中的一道主菜。它的做法並不複雜，用秘制好的臘排骨下鍋清燉，不加任何調料，麗江的餐廳幾乎都可以吃到臘排骨。

由麗江臘排骨、土豆、豆芽、冬瓜、樹番茄一鍋煲出，排骨軟糯不離骨。若吃到一半不過癮，還可加份麗江酥肉，就算燉久了依然香脆。

納西烤肉

納西烤肉是納西人的最愛，是麗江茶馬古道上流行的一道傳統馬幫菜，主料為新鮮五花肉經過香料醃制，



放在自製的烤爐內用當地特有的栗碳文火精心烤制。

看上去油光閃閃，實際一點不油膩。烤的那層豬皮顯得金黃鬆脆，吃起來脆香嫩爽，一定要蘸當地的辣椒粉，不一會兒盤子就能見底。

麗江粑粑

麗江粑粑是納西族獨具的風味食品，採用麗江出產的精細麥面，加注從玉龍雪山流下來的清泉合成麵團，在大理石石板上抹搽植物油，中間包入芝麻等佐料，文火烤制而成。

在古城四方街，有許多專營麗江粑粑的鋪子，多為麗江本地人經營，他們有著嫺熟的技巧和精湛的手藝，生意紅火，顧客盈門。

麗江粑粑過去曾經是馬幫商隊備用的乾糧，就因其放置多日不會變質變味，倍受旅人喜愛。

米灌腸

米灌腸是麗江特有的一種風味食品，由豬血、米飯及各種香料，按照配比拌在一塊，灌入加工過的豬腸製成的米飯腸。營養價值高，是補血，補氣之佳品。

每到到殺年豬時，幾乎每戶納西人家都要做一些米灌腸。如果家人在外學習或工作，還會想方設法請人到家制的米灌腸捎去。

雞豆涼粉

雞豆是麗江特產名豆，遠銷東南來各國。將雞豆泡透磨細過濾成漿，然後煮熟為灰白色，置入各種容器冷卻成形，便是雞豆涼粉。

雞豆富含人體易吸收的18種氨基酸及鈣、鉀、鋅等各種維生素營養物質。長期食用則具有降低血糖、調理溫性、開通阻滯的獨特功效。

吹肝

吹肝是滇西北各民族常採用的豬肝做法。將新鮮豬肝用插入的麥芽兒吹脹到最大，然後將脹大的豬肝用蒸籠蒸熟，切片後涼拌。

吹肝是鶴慶的特色食品，就連沖洗豬肝的水，都是用從玉龍雪山上淌下來的純自然雪水，獨具風味。有人說，麗江是一個尋找心靈慰藉的地方，可對於八方尋味的吃貨們來說，更希望在麗江能夠來一場美食的邂逅。



保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥314-363-8435 傳真314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車

Auto

房屋

House

商業

Commercial

健康

Health

人壽

Life

餐館

Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG

張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com

COLDWELL BANKER

GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供

最好的房地產經驗和最高質量服務



www.weichuanusa.com

山東手藝

內餡鮮美道地・外皮勁道十足

不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!



Made in USA

美國農業部駐廠監督製造

Find us on

