

普洱人文丛书

美人娱

昆明美食娱乐

向导

黄秀伟 编

KUNMING
MEISHIYULE
XIANGDAO

云南出版集团公司
云南美术出版社

普洱人文丛书

美人娱 昆明美食娱乐

向导

KUNMING
MEISHIYULE
XIANGDAO

黄秀伟 ● 编

云南出版集团公司
云南美术出版社

PDG



图书在版编目(CIP)数据

美人娱：昆明美食娱乐向导 / 黄秀伟编. —昆明：云南
美术出版社，2007.5

ISBN 978-7-80695-505-5

I. 美… II. 黄… III. 饮食—文化—昆明市 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第063390号

责任编辑：张晓源 陈铭阳

设计：徐江峰

美人娱——昆明美食娱乐向导

黄秀伟 编

刘捷 手绘

出版发行：云南出版集团公司

云南美术出版社

制版印刷：云南福保东陆印刷股份有限公司

开本：850×1168mm 1/32

印张：3

字数：90千

版次：2007年6月第1版

印次：2007年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80695-505-5

定价：15.00元

PDG

引言

“民以食为天”

走过蹉跎岁月，故乡异乡，

灯火阑珊处回望，

美食是人生的一种重要经历。

——杨艾军

目录

痴迷高尔夫	6
雪茄的故事	10
SPA	16
普洱茶	20
咖啡	26
瑜伽	30
酒	34
食一族	44
美食娱乐任我行	52



编者：杨艾军

鸣谢：云南报业集团春城晚报《旅游特快》专刊

云南省餐饮与美食行业协会

昆明峰格设计有限公司

昆明美人娱科技有限公司

设计：style 牛格设计
KUNMING STYLE DESIGN CO., LTD.

本书的少许文字和图片无法与著作权所有者取得联系请作者见书后及时与编者联系

温莎KTV重版

昆明

重庆



唱响中国

Sing All Over China

windsor
温莎KTV量販

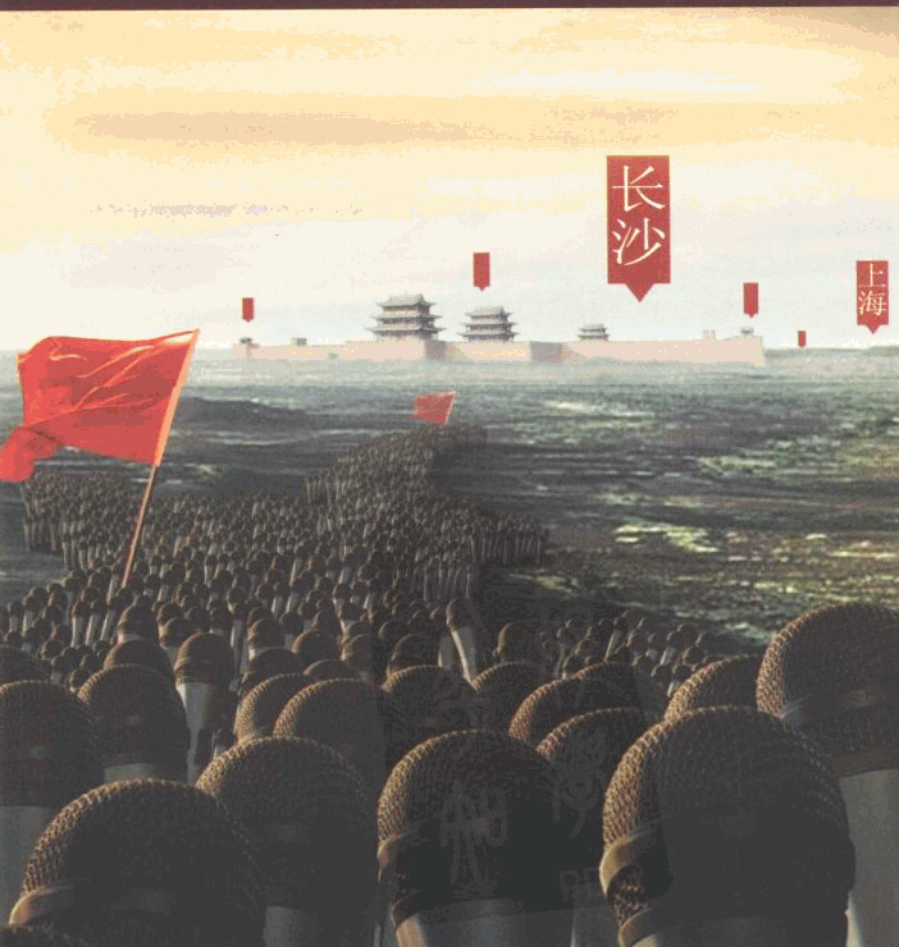
It's KTV
www.wenshaktv.com

温莎娛樂(香港)有限公司
北京·上海·廣州·重慶·長沙·昆明

客服專線(預約查詢投訴)(0871) 5344444 800 889 8787 (免費)

400 889 8787 (手機撥打, 只需付市話服務費)

投訴專線 13769177555 (24hr) www.wenshaktv.com



长沙

上海



痴迷高尔夫

欲平知

好學

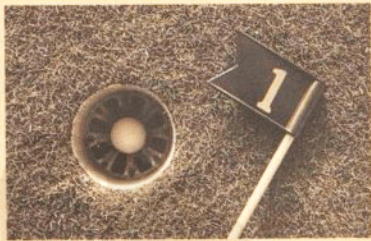
PDG



16世纪初期，高尔夫运动开始向苏格兰内地发展，可能是被苏格兰国王的孙子，詹姆斯四世国王带入内地的。到1501年，他的财政部长给Perth的弓箭制造商支付了14先令，让其提供高尔夫球杆。从那以后，皇家曾几次为购买高尔夫球付款，甚至还为他打赌付过账。

苏格兰女王玛丽是个痴迷的高尔夫球手。女王曾和一个叫Mary Seton的佣人打高尔夫球。因为她输了而送给这位佣人一条至今仍很名贵的项链。

正是皇家的影响为高尔夫球运动在全国的普及，并最终推向国外起到了推波助澜的作用。尽管这项运动已经普及，但是在它形成组织以前又经历了150年。第一个成立的正规组织产生于17世纪，一套广泛被接受的规则初现雏形。





有文件记载最早的俱乐部是“雷斯绅士球手”，后来于1744年成为“爱丁堡高尔夫球手荣誉公司”。当时，第一个高尔夫球固定在爱丁堡城市委员会赠送的银球杆上。第一个胜利者，John Rattray，被授予“高尔夫首领”称号。银球杆获胜者将成为下一年的“首领”，这一法则成为传统。这就是为什么，今天圣安德鲁皇家高尔夫俱乐部的首领要亲身参加9月举行的俱乐部秋季奖牌争夺赛的开场赛。为了保持优胜者担任当年首领的传统，优胜者是比赛唯一的参赛者，一旦他击出第一杆，他就自动成为优胜者。加农炮的轰鸣标志着奖牌赛的开始，捡回首领击出的高尔夫球的球童被授予一枚金币。

1754年，圣安德鲁高尔夫球手协会买下了银球杆，但直到1834年威廉姆四世国王才将现在的名字圣安德鲁皇家高尔夫俱乐部授予给他们。19世纪后半叶，随着许多新球场的建立，苏格兰的高尔夫运动有了重大发展。铁路交通网的发展起了很大作用，1880年前后古塔胶球的出现是高尔夫运动在苏格兰以及更大范围迅速普及的唯一重要因素。高尔夫，是时尚，是运动，还是游戏？运动都是游戏，任何游戏也离不开运动的形式，高尔夫也自然不例外，当时的高尔夫更是时尚的话题。

《韦氏词典》（Webster's Dictionary）对高尔夫的释义是“高尔夫是使用若干支球杆，用尽量少的杆数在通常为十八洞的球场按照一定的规则打球，在各个球洞连续击球进洞的运动”。

对于GOLF，有各种各样发挥想象力的解释，更不乏幽默感和哲理。

“G”，代表绿色（Green），在绿意盎然的大自然环境中打高尔夫球是回归大自然，享受大自然；而Green除了绿色是大自然的主色之外，在高尔夫术语中又表示“果岭”这个绿中绿的所在。

“O”代表氧气（Oxygen），有绿色植物的地方就有氧气，生命也会因此而充满生机，朝气蓬勃。打高尔夫球，就其运动量与强度来看，在运动生理学上叫做“有氧运动”（aerobic sport）。

“L”代表阳光（Light），阳光是一切生命的开始，享受阳光就是享受生命。

“F”代表步履（Foot），打高尔夫球的主要运动形式是走完几公里长的球道和用杆击球。在绿草如茵的球道上从第一洞走向第十八洞，自由自在地呼吸着郊野树林草地上充满的新鲜空气，沐浴着温暖的阳光，健步迈向目标。这就是高尔夫运动的魅力所在。也有人说F代表友谊（Friendship），这是球手们在打球的过程中遵守高尔夫的礼貌和礼仪，在竞争的过程中建立起高尚的人际关系。友谊重于比赛的胜负，也是高尔夫运动所追求高尚文明的最终目的。

当然，有的高尔夫球迷把GOLF的每个字母的意思说成“迈步走向锦绣前程”（Go to the light future）。打高尔夫球，培养自信心，勇于克服困难，大胆面对人生和未来，追求事业的成功。





雪茄的故事

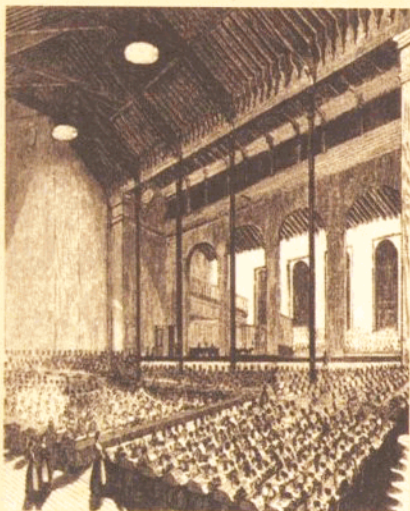
故事
解
PDG

雪茄一词起源于玛雅语中的“sikal”是抽烟的意思。1612年，美国弗吉尼亚（Virginia）州率先开辟了烟草种植园。当时，美洲殖民地居民抽烟仅用烟斗，而雪茄则一直到1762年，才由伊斯雷尔·帕特南（Israel Putnam）从古巴返回时引入。在古巴时他还只是一名在英国军队服役的军官，后来在革命战争中成为一名美国将军。他带着上等的哈瓦那雪茄和大量的古巴烟草回到自己的家乡康涅狄格（Connecticut）州。17世纪后，那里先是印第安人后是拓荒居民开始种植烟草。不久，雪茄烟厂在哈特福德（Hartford）地区建立，人们尝试种植古巴烟草，1820年开始生产烟草，时至今日，人们对康涅狄格烟草的评价仅次于古巴。到了19世纪初，美国不仅大量进口古巴雪茄，而且国内的雪茄生产也有了飞速发展。

欧洲的雪茄风潮是从西班牙传至各地的。西班牙的塞维利亚（Seville）自1717年以来就采用古巴烟草制造雪茄。到1790年，雪茄制造已传到了比利牛斯（Pyrenees）山北部，法国和德国境内都有小型烟厂相继建立。但是直到对抗拿破仑的半岛战争（Peninsular War, 1806-1812）之后，雪茄才在英国和法国成为风潮。退役的英、法士兵将他们在西班牙学会的抽烟习惯带回国内，雪茄成为一种新的时尚。

然而，欧洲对高品质雪茄的需求日益增加，因此，西班牙的塞维利亚（Sevillas）雪茄的销售份额逐渐让位于古巴雪茄（古巴当时仍是西班牙的殖民地），这主要是受1821年西班牙国王费迪南德七世（Ferdinand VII）颁布的法令的影响。此法鼓励古巴雪茄的生产，并由西班牙国家垄断。当时，抽雪茄已在法国和英国广为盛行，欧洲的火车上有吸烟车厢，在俱乐部和旅馆有吸烟室，抽烟的习俗甚至影响服装行业，并推出了吸烟上衣。在法国，系黑领结的礼服一直被指定为吸烟服装。19世纪末，餐后喝波特酒和白兰地，再抽根雪茄已成为约定俗成的风尚。当时英国的威尔士王子（即后来的爱德华七世）酷爱抽雪茄，极力倡导，并领导时尚，此事还引起他的母亲维多利亚





女王的懊恼，她一直不主张这种习俗。

19世纪初期，虽然美国第六任总统约翰·昆西·亚当斯（John Quincy Adams）和稍后的尤里塞斯·格兰特（Ulysses Grant）都是雪茄的忠实拥护者，但雪茄一直未能成气候，直到南北战争之后，才蔚为风行。那时，美国采用古巴烟草，生产大量昂贵的国产雪茄——纯哈瓦那（clear Havana）。现在，哈瓦那（Havana）已俨然成为雪茄的带名词。

19世纪后期，在美国雪茄已经成为地位的象征，其品牌变越来越重要。因此，有些雪茄品牌如亨利·克莱（Henry Clay）就以国会议员的名字命名。19世纪70年代的减税政策使雪茄变的更加大众化，更易购得，同时也鼓励了雪茄的生产。

40年后，机器制雪茄的生产技术成熟才使得雪茄价格下降。但在过去20年内，美国各类雪茄的销售量已由1970年的90亿支下降到了现在的20亿支。

1920年后，古巴普遍采用机器生产雪茄，波尔拉腊尼牙加（Por Larranaga）公司最先采用机器生产雪茄，由此导致美国手制雪茄的市场占有率由1924年的

90%，猛跌至20世纪50年代的2%。在古巴情况则大不相同，在那里雪茄已成为国家的象征。到19世纪中期，烟草的自由贸易开始出现，哈瓦那等城市内的烟草种植园和工厂如雨后春笋般地涌现，种植园达到9500家，烟草工厂有一时期多达1300家（但到了20世纪初仅存120家左右）。此时，雪茄产业羽翼已丰。这段时期，雪茄的品牌及规格逐渐多样化，雪茄的盒子和标签（band）也开始进入市场。



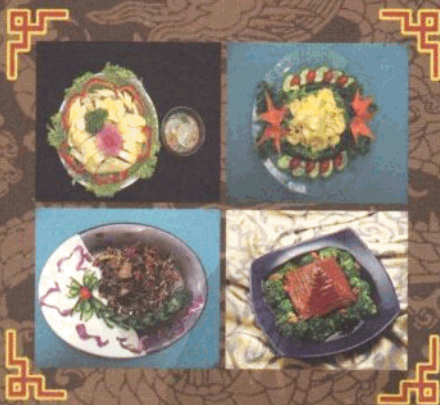
另外，牙买加已有一百多年的雪茄生产史，几个中美洲国家如墨西哥、洪都拉斯、尼加拉瓜，其雪茄制作传统更是历史悠久。厄瓜多尔也制造品质上乘的烟草，取名为“Ecuador/Connecticut”。巴西在雪茄的制造上也有自己的独特风格。再者，印度尼西亚的爪哇

和苏门答腊，长期以来一直为荷兰、德国和瑞士等国的雪茄制造商供应烟草，而菲律宾则为西班牙供应烟草。非洲的喀麦隆则为全世界提供高品质的、浓郁的、颜色深沉的烟草。

进入20世纪中后期，随医学的发展和人们保健意识的增强，“吸烟有害健康”已成为社会共识。但长期形成的社会文化习俗仍难一时根除。雪茄企业也开始降低烟草中的有害成份。今天许多国家和地区都已禁止在公共场所吸烟。雪茄的市场也将越来越小，人们对雪茄的享受将主要是文化的感悟。

粗茶淡飯

中華菜館



粗陶夜光滿樓間，茶自無心水自閑。淡泊心緒何處覓，飯盡杯藏醉陶然！

“粗陶夜光满楼间，茶自无心水自闲。
淡泊心绪何处觅，饭尽杯藏醉陶然！”

这首由昆明著名电台DJ云风创作的七言绝句藏头诗精妙概括了“粗茶淡饭中华菜馆”及“寒舍清境庭园茶馆”的内涵。如果说从前昆明的茶餐厅还停留在简单快餐的层面上，那么，由台湾著名设计师创作设计，秉承“寒舍”传统与现代相结合之精髓的“粗茶淡饭中华菜馆”和“寒舍清境庭园茶馆”，才从真正意义上实现了茶馆与餐厅的完美组合，这样一个“食尚”酒楼，它的出现将昆明“吃”与“喝”的时尚化竞争推向高潮。

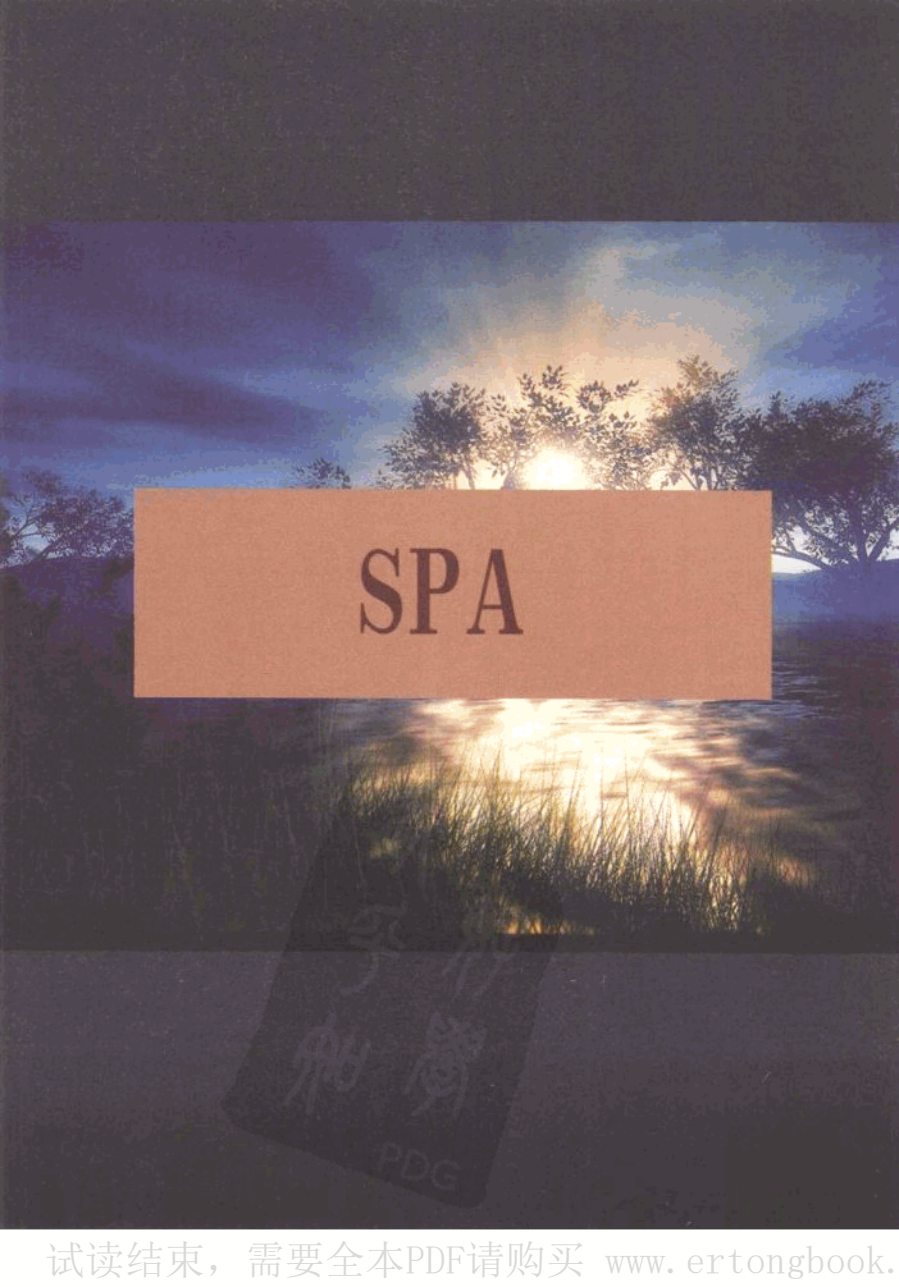
如果“种棵歪脖子树，村姑来服务”是一个时期餐饮企业追逐的流行色，那么今天，人们终于从沉醉了多年的乡土文化回到了都市。现代文化开始在餐饮市场蔓延开来。“粗茶淡饭中华菜馆”，让昆明人在美味之外吃出了个性，耗资数百万的装修、系统的服务以及摆盘精美的川、滇、粤菜……将使“粗茶淡饭中华菜馆”成为春城食客钟爱的场所。它独特的中心花园景观计设，绝对会让食客及同行刮目相看！说它是一个精品酒楼，不如说是都市人享受生活、品味生活的驿站，精心设计的环境、精美的菜肴、精细的环节，营造出的是更精致的生活和感受。

到过“寒舍”的朋友都会惊讶地发现，在喧闹的都市中，居然有这样一块闹市中的净土！这里甚至成为了全天候的休闲场所，从早到晚，你可以窝在这里品香茗、鉴美食，或是和三五好友打打牌、聊聊天，忙碌的人生同样需要适度的放松和启迪……“粗茶淡饭中华菜馆”、“寒舍清境庭园茶馆”恭候热爱生活、懂得享受人生的您和您的亲朋好友光临！



订座电话：3312689 3312768

地址：新迎小区盘龙分局往胜利花园方向前行50米

A serene sunset scene with a body of water in the foreground, reflecting the golden light of the setting sun. Silhouettes of trees are visible against the bright sky. A large, solid orange rectangle is centered over the image, containing the text 'SPA' in a dark, serif font.

SPA