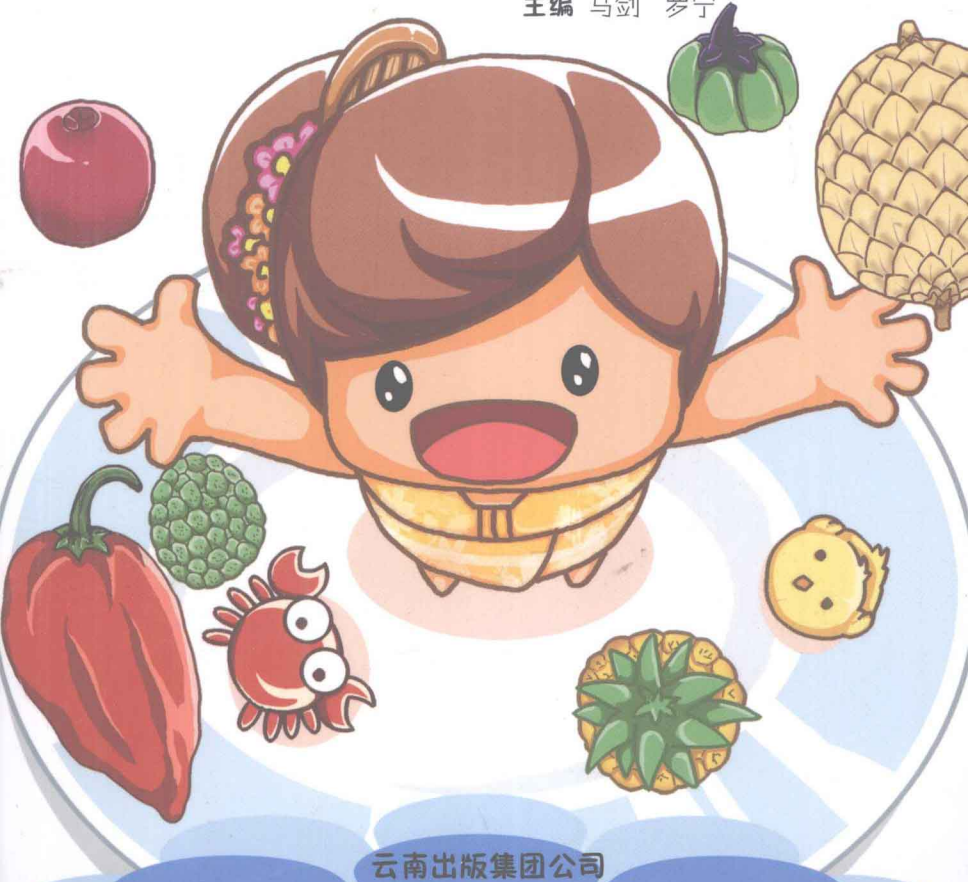


豆粉妹的芒市美食探险

漫画芒市美食

主编 马剑 罗宁



云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆粉妹妹的芒市美食探险：漫画芒市美食/马剑，罗宁主编. —昆明：云南美术出版社，2009.3

ISBN 978-7-80695-839-1

I. 豆… II. ①马…②罗… III. 饮食—文化—德宏傣族景颇族自治州—通俗读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第045164号

策划 云游文化产业发展研究所/德宏州旅游局/潞西市旅游局

绘图 陆 娴

责任编辑：杨旭恒 李 林

图书设计：陆 娴

豆粉妹妹的芒市美食探险

——漫画芒市美食

主编 马 剑 罗 宁

出版/发行 云南出版集团公司

云南美术出版社（昆明市环城西路609号）

制版：昆明雅昌图文信息技术有限公司

印刷：昆明富新春彩色印务有限公司

开本：787×1092mm 1/32

印张：3

版次：2009年3月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-80695-839-1

定价：12.80元



豆粉妹妹的芒市美食探险

——漫画芒市美食

主编 马剑 罗宁



云南出版集团公司
云南美术出版社

前言

豆粉是芒市最普通的一种小吃
出现在寻常百姓的一日三餐中
饭馆餐厅里
大街小巷的小摊上



豆粉妹妹是一个很快乐的小姑娘
有点小贪玩
有点小贪吃
有时有点胆小，有时又喜欢耍酷
她最大的理想就是吃遍天下美食，游遍天下美景

其实豆粉妹妹本来不叫豆粉
她只是一个快乐的都市小姑娘
因为一个小小的机缘吃到一碗精致的撒撇
还有一碗浓香的豆粉
于是顺着诱惑
豆粉妹妹深入芒市这片美食天地
开始了芒市的美食探险之旅

★ 芒市美食的四大特点

绿色天然



独特的气候和地理条件为芒市美食提供了取之不尽的天然绿色食材。

民族性★

傣族、景颇族、阿昌族、德昂族、傈僳族等多民族的风味组成了芒市美食。



差异性

不同于传统的汉族饮食文化，是滇菜的重要一支，有着独特的地域风格。



★ 包容性

芒市自古是中国连通东南亚和南亚各国的交通枢纽，周边各地的美食与文化一同汇聚芒市。



目录

前言 2

地理位置 6

气候特征 7

傣味

撒撇 8

撒大鲁 9

菠萝饭 10

竹筒饭 11

包烧 12

香茅草烤鸡/鱼 13

炸昆虫类 14

炸昆虫类之炸蜂蛹 15

烤肉蘸腌菜膏 16

茶叶菜 17

酸扒菜 18

苦凉包 19

傣味酸汤 20

帕哈 21

蚂蚁蛋拌莴笋 22

芭蕉叶包肉/包烧鱼 23

柠檬凉菜系列 24

柠檬凉菜系列之柠檬拌树毛衣 25

傣家小锅米酒 26

炒棕包 27

马鬃鱼/挑手鱼/沙鳅鱼 28

酸笋 29

涮涮辣 30

洋番茄 31

常用佐料菜 32

景颇菜

33 鬼鸡

34 春菜

35 绿叶宴

36 竹筒菜

37 鸡肉稀饭

38 杂菜汤

39 揉菜

40 洋番茄拌干巴

41 酸木瓜炒牛肉

42 火烧肉

43 白参煎鸡蛋/生姜拌鸡蛋

44 叶子包鱼

45 景颇水酒

小吃

46 稀豆粉

47 稀豆粉米线

48 米线/饵丝

49 阿廖泡菜

50 特色水果腌制类

51 马打滚/傣族油条

52 猫耳朵

53 泼水粑粑

54 缅甸奶茶

55 甩手粑粑

56 缅甸油面

57 牛肉圆子

58 辣鸡脚

59 擦粉

60 过手米线

61 烤乳猪/大烧

62 华丰烧烤城

63 芒市辣螃蟹

64 炒田螺

水果/冷饮

- 桂圆 65
- 菠萝蜜 66
- 芒果 67
- 石榴 68
- 西番莲 69
- 胭脂果 70
- 羊奶果 71
- 无眼菠萝 72
- 缅甸桃 73
- 甘蔗 74
- 甜/酸角 75
- 蛇皮果 76
- 人参果 77
- 泡鲁达 78
- 柠檬水 79
- 木瓜牛奶 80
- 西番莲汁 81
- 嬷嬷喳喳 82

特色食品购物

- 83 遮放贡米
- 84 芒市水牛奶
- 85 后谷咖啡
- 86 边境食品
- 87 火烧干巴
- 88 生态茶叶

知名餐馆推荐

- 89 峡门傣家风情村
- 90 景颇园
- 91 傣荷庄
- 92 润美酒家
- 93 勐焕食府
- 94 芒市方言
- 95 后记

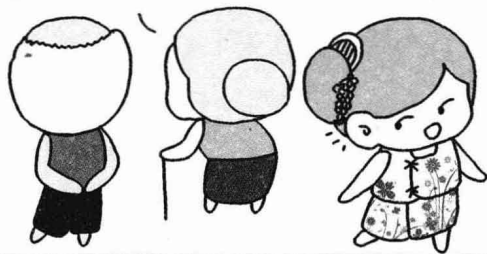


地理位置

知识课堂

芒市（潞西市）是德宏傣族景颇族自治州的首府，是通往瑞丽直
到缅甸的交通枢纽和物资集散地，自古以来一直是中国与印度洋
国家沟通的最前沿。

好久没吃过缅甸甩手粑粑咯~还真有点想吃
啊!



哎，那明天早
上早点起床，
咱们到缅甸吃
早点去。



也行，顺便买
点菜回来。

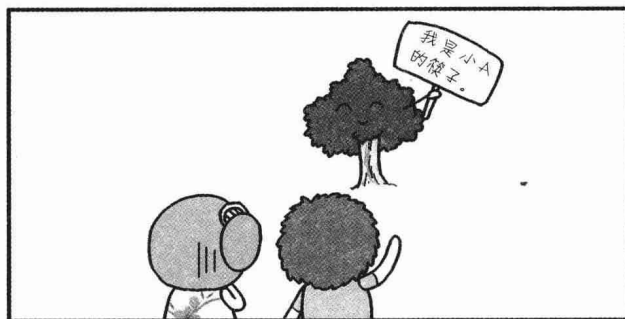
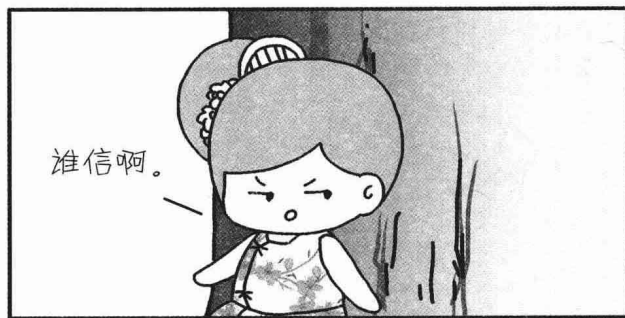


呃。。





气候特征



知识课堂

德宏位于祖国的最西南端，属于典型的亚热带气候，年平均气温14℃~18℃，日照长，温差小，四季温暖，雨量充足。

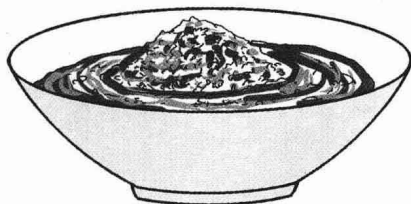




撒 撇

中国有句古话叫“难得糊涂”。这句话同样适合在芒市吃撒撇。

撒撇是一种在精致与简单之间百转千回的傣族美食，它的精华在于那碗碧森森的神秘蘸水。



知识课堂

傣族的撒撇有苦撒、鱼撒、柠檬撒等，在芒市地区又以苦撒最为受欢迎，那碗蘸水的主料是在杀牛时取出来的，是牛吃下去经过反刍后留在胃里的食物，虽然听起来很恶心，但吃起来味道苦且凉，而且有清热解暑的功效。

是美滋滋地吃一顿什么都不问，还是刨根问底地再明白，这是一个问题。

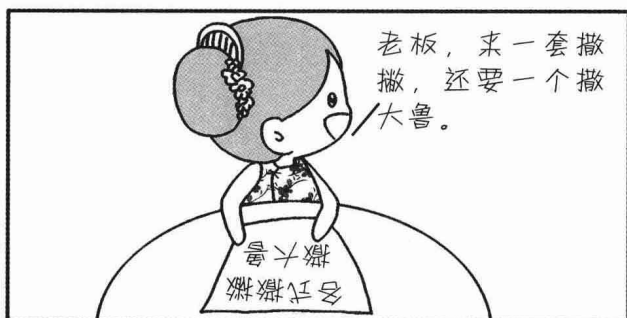


我不听我不听。

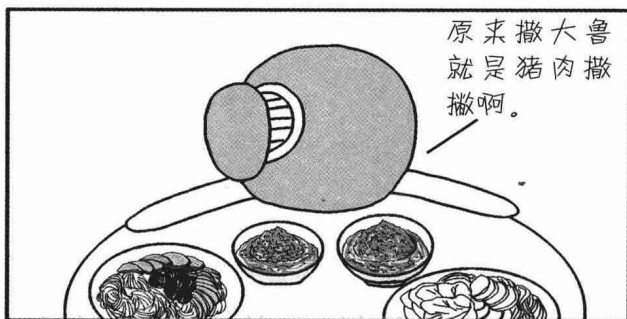
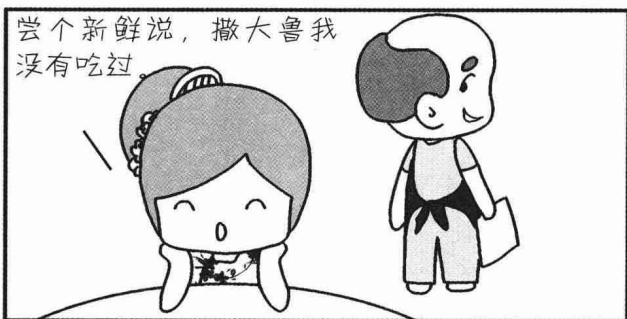


豆粉妹妹，就请让我告诉你这碗蘸水是用什么做的吧。





撒大鲁



知识课堂

撒大鲁简单的解释就是生猪肉撒撒，大家的错误。大家千万别犯和豆粉妹妹一



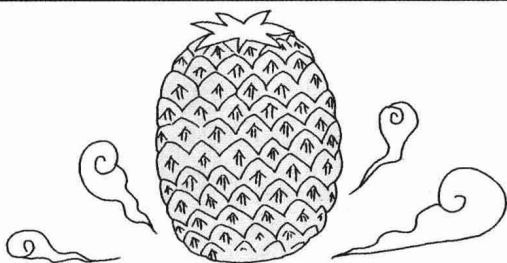


菠萝饭

知识课堂

菠萝饭是傣族菜的代表之一，用糯米和菠萝做成，酸甜开胃，而且原料简单，操作方便，完全可以自己动手DIY。

菠萝波罗蜜，变！



菠萝也可以当饭吃吗？



菠萝的酸，菠萝的甜，糯米的香，糯米的软，老板再来一个！





竹筒饭



老板，再来一份竹筒饭，打包带走！



你还要吃啊？



我要把竹筒饭种在院子里，秋天来了，长出很多很多的竹筒饭……

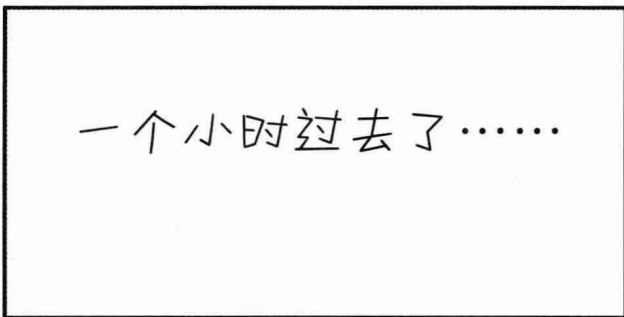
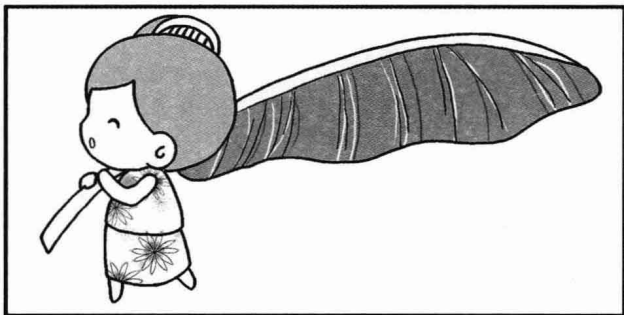
知识课堂

竹筒饭顾名思义就是把米放进竹筒里蒸出来的饭，吃时用刀将竹皮剥开，米饭被竹膜所包，米粒香软可口，清香扑鼻。





包烧





香茅草烤鸡/鱼

知识课堂

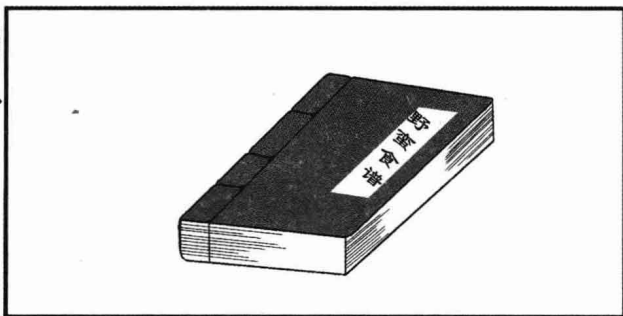
傣族地区流传一句俗话：没有香茅草，不吃傣家鸡。香茅草是一种草本植物，具有增香去腥的作用。用香茅草烤的菜品种很多，如烤鱼、烤肉、烤鸡、烤竹笋、烤菌子等等。



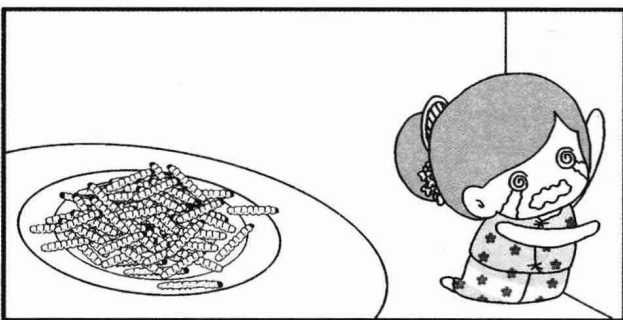
炸昆虫类

知识课堂

傣族地区潮湿炎热，昆虫种类繁多，用昆虫为原料制作各种风味菜肴和小吃，是傣族食物构成的一个重要部分。经常油炸食用的昆虫有蝉蛹、蚕蛹、竹虫等，味道鲜美而又有丰富的蛋白质。



嘎嘎，终于给豆粉妹妹我得到了这本食谱。





炸昆虫类之炸蜂蛹

知识课堂



油炸蜂蛹是云南传统名菜，其蛋白质含量较高、营养极为丰富，被称为「营养宝库」，而且喷香可口，是难得遇到的云南佳肴。