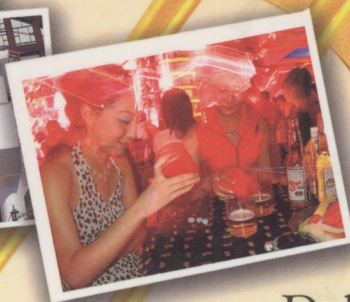
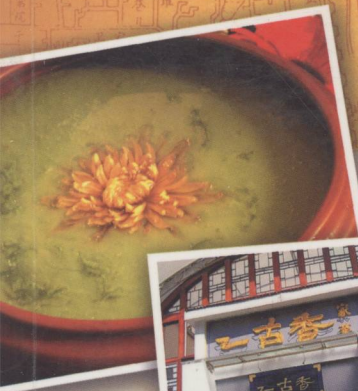




[昆明吃喝玩乐宝典]



◎孟 泽 著

Delicacy in Kunming

# 昆明美食指南

云南美术出版社



# 昆明美食指南

◎孟 泽 著

江苏工业学院图书馆  
藏书章

云南美术出版社



### 图书在版编目(CIP)数据

昆明美食指南 2004 / 孟泽著. — 昆明: 云南美术出版社, 2004.5

ISBN 7-80695-099-0

I. 昆... II. 孟... III. 饮食业—简介—昆明市—2004  
IV. F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037330 号

责任编辑◇杨朝晖 向云波

整体设计◇向云波

特邀编辑◇王建伟

责任校对◇春 梅

## 昆明美食指南

孟泽 著

---

出版发行: 云南美术出版社  
(昆明市环城西路 609 号)

印 装: 昆明富新春彩色印务有限公司

开 本: 889 × 1194 1/20

印 张: 9

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

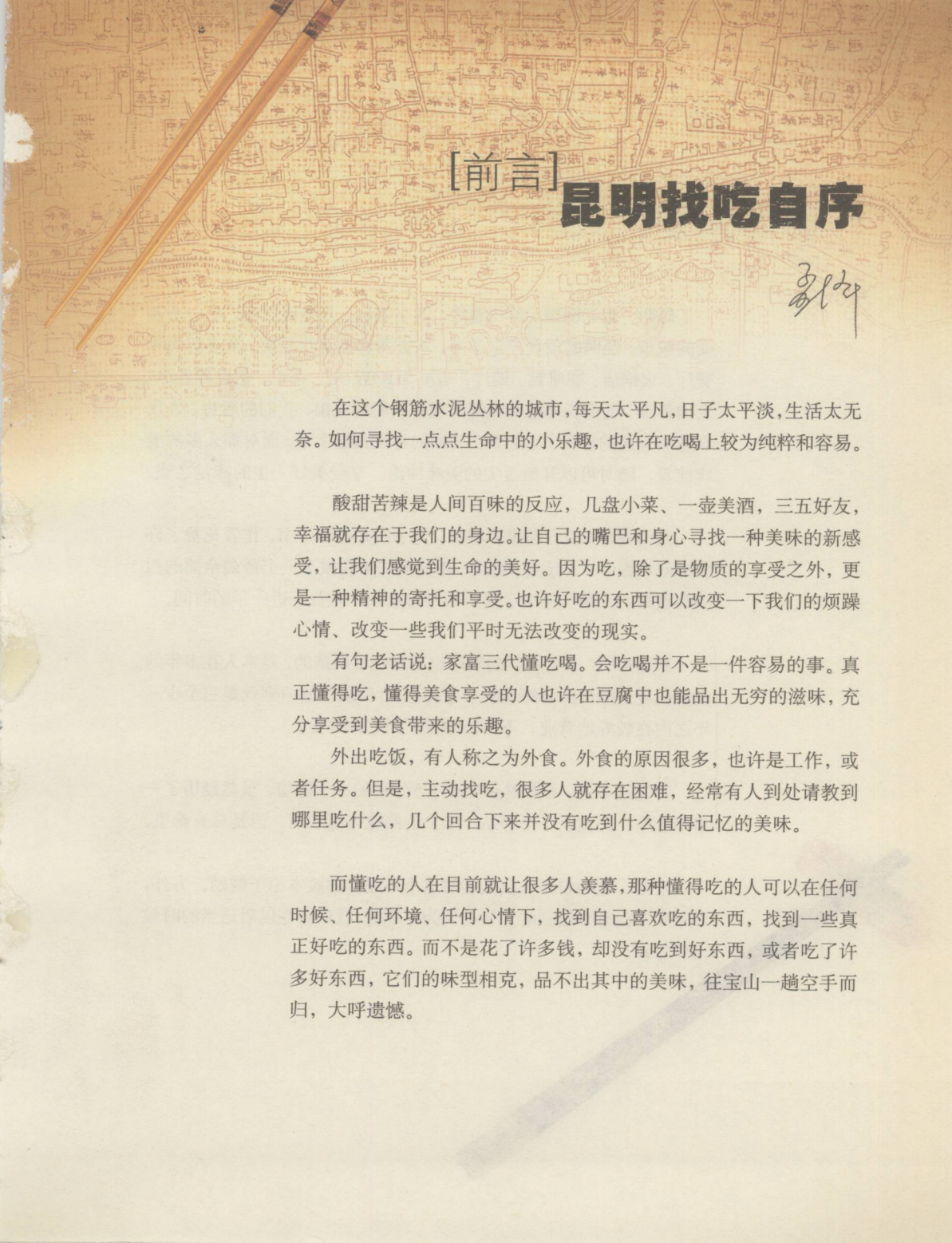
印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

ISBN 7-80695-099-0/Z · 30

定 价: 30.00 元

---

The background of the page is a detailed, sepia-toned map of Kunming, China. Overlaid on the map are two wooden chopsticks, positioned diagonally from the top left towards the center. The chopsticks have a natural wood grain and are slightly worn at the tips.

[前言]

# 昆明找吃自序

舒

在这个钢筋水泥丛林的城市，每天太平凡，日子太平淡，生活太无奈。如何寻找一点点生命中的小乐趣，也许在吃喝上较为纯粹和容易。

酸甜苦辣是人间百味的反应，几盘小菜、一壶美酒，三五好友，幸福就存在于我们的身边。让自己的嘴巴和身心寻找一种美味的新感受，让我们感觉到生命的美好。因为吃，除了是物质的享受之外，更是一种精神的寄托和享受。也许好吃的东西可以改变一下我们的烦躁心情、改变一些我们平时无法改变的现实。

有句老话说：家富三代懂吃喝。会吃喝并不是一件容易的事。真正懂得吃，懂得美食享受的人也许在豆腐中也能品出无穷的滋味，充分享受到美食带来的乐趣。

外出吃饭，有人称之为外食。外食的原因很多，也许是工作，或者任务。但是，主动找吃，很多人就存在困难，经常有人到处请教到哪里吃什么，几个回合下来并没有吃到什么值得记忆的美味。

而懂吃的人在目前就让很多人羡慕，那种懂得吃的人可以在任何时候、任何环境、任何心情下，找到自己喜欢吃的东西，找到一些真正好吃的东西。而不是花了许多钱，却没有吃到好东西，或者吃了许多好东西，它们的味型相克，品不出其中的美味，往宝山一趟空手而归，大呼遗憾。



昆明，阳光明媚、鲜花遍地，四季如春，是体验之都，是一个享受的城市。昆明的美食异常丰富，八方美食也喜欢昆明。众多的美味餐厅、火锅店、咖啡馆、迪厅、表演SHOW吧、茶馆，把世界各地、全国各地、云南各地的美味都呈现在我们的眼前，我们的唇边，表现在酸甜苦辣的舌尖上。生活在美丽的春城真是幸福，面对那么多的美味佳肴，随时可以开始舌尖的美味冲浪，享受美好人生的味觉之旅。

昆明找吃，说容易也不容易。为了做好这本小书，作者花费了许多时间和银子，去寻找去感受，把昆明的美食做了一个最最全面的扫描和粗略的介绍。这个寻找的历程有点长，花费了近一年的时间。

郑重声明：本书介绍的餐厅也不是胡乱编造的，是本人在多年的美食记者生涯里深有感受的一些札记，介绍餐厅的原则就是它至少一年之内在较好地营业，不会让你找不到它的踪影。

写完这本书，心想终于完成了5年前的一个愿望，虽然经历了一串串旅途，到达了一个驿站。未来的路也许更坎坷，但是总有希望。

最后，衷心希望大伙儿能对这个不完整的版本给予鼓励。另外，如果本书没有介绍到的大伙儿认为好吃的，我们将在以后适当的时候再作订正。



# [目录] Contents



## 一、昆明餐饮精品素描 ——昆明美食地图 / 1



### 3 婷婷的活色生香

坐在黄昏的西餐厅里，看夕阳在天边慢慢落下；耳边隐隐约约传来柔和的音乐，桌上浪漫的烛光，品着法国进口的葡萄酒，开始了一个最美好的夜晚。



### 9 激荡人心的一锅红艳

昆明火锅市场异常热闹，吃法异常丰富，云南各地乃至全国各地的火锅都可以找到踪影。



### 15 清水本味压千香

著名的作家汪曾祺先生对云南的汽锅鸡最为推崇，把它称为昆明菜的“代表作”，他曾经说过：“中国人吃鸡之法有多种，其最著名者有广东盐（焗）鸡、常熟叫花鸡，而我以为应数昆明汽锅鸡为第一。汽锅鸡好处在哪里？曰：最存鸡之本味。”

### 18 游走在意味边缘

### 20 情人美味升温大法

很多的爱情是从餐桌开始，吃饭是一个最好的借口，餐厅是一个最适合培育感情的地方。

### 22 青梅竹马的回响

爱上一碗豆花米线，就像爱上一个青梅竹马的小伴。



### 24 “江湖一盏灯”

云南在中国的源远流长的烹饪王国中，做精、做深方面暂时可能比不过川、粤、鲁等八大菜系，但在烧烤烹饪方式上，任何一个省份的烧烤水平和品种都无法和云南相比拼。





## 28 隔壁瓜菜香

贵州和云南紧紧相连，黔味和滇味有着一个共同的特点，就是讲究香辣，味厚味浓。



## 30 飘荡在大街小巷的豆香

昆明烧豆腐是来自滇南地区的风味小吃，每块约20克重，是采用优质黄豆经磨豆、去壳、泡发、磨浆、煮浆、滤浆、成型、滤水、发酵等十余道工序制成。



## 32 山里的滋补药膳

自古就有“神草”之称的天麻是一种名贵的药材，对头痛眩晕、风湿、中风等病症都有显著的疗效，是一种非常好的滋补佳品。



## 36 漫步云端的羊汤锅

羊肉在云南这个高原地区，有着深厚的群众基础，因为云南的羊肉是绿色生态食物。云南山羊以青草为食，以泉水解渴，自然味美爽口。

## 40 历史角落的佳肴

在昆明吃狗肉有两种地方，一是烧烤宵夜摊，二是专门卖狗肉火锅的餐厅。烧烤摊上，有清汤、烧烤、凉片，各个部位都可以吃到。狗肉火锅以黄焖为主，相对单一。

## 42 冲浪世界美味

在昆明国际化旅游城市进程中，蜂拥而进的外来美食不仅是地州、外省，还有来自法国、意大利、美国等欧美国家的西餐，泰国、越南、韩国、日本、巴西等具有各国风味的美食。昆明美食家们完全可以不出远门，就完成一次次的舌尖冲浪，周游列国。



## 46 现代与复古的五彩拼盘

现在的时尚餐厅，基本上已经脱离了过去的楚河汉界原则，把西餐厅的欧式装修风格、酒吧的艺术型休闲氛围、中餐厅的美味合口味菜肴等好的元素，都和谐地融合在了一起。



## 49 从山中到城市的麻辣游走

## 51 追忆老房子的风味岁月

岁月在人们心里留下一些白发苍苍的回忆，岁月在昆明这个城市留下的只是仅有的几栋老房子。也许，这就是文化，这就是历史，这就是韵味。而对于舌尖上的记忆，却从来都是日久弥深。







## 54 吃的就是生态，就是传统

说起昆明的草墩屋，让人想起的就是农家小菜，家常、便宜、可口、简单。

## 58 昆明洋芋地图

洋芋做得好的地方很多，一般有两个地方。一个是小吃摊上，随到随吃，解馋过嘴瘾。一个是餐厅中，有拿它当主菜的，有拿它当一道风味菜的。

## 63 米线中的“功夫菜”

小锅米线是一道“功夫菜”。



## 65 穿梭在酸辣风味中

酸汤是一种苗家人的吃法，云南的文山有酸汤鸡、酸汤鱼，贵州的凯里也有酸汤鸡鱼。文山的酸汤用菜，贵州的酸汤用淘米水。

## 67 邂逅风情与飘香

中国最早出现的咖啡并不是在上海，而是19世纪80年代的昆明。



## 72 在欢乐中调配人生七滋八味

昆明民族菜是云南菜中一个很重要的部分，它的分布广泛性和丰富性、深刻性，已经融入了我们生活的方方面面。只有民族性的、地方性的美食，才具有它的独特价值。



## 76 当真要和你有一腿

许多人对火腿的嗜好可谓上瘾难戒，天天都要吃。甚至有的人为了云南的火腿，而在云南扎下了根，吃着云南的火腿远远遥望家乡。



## 80 有一种生猛成就了一段传奇

粤菜是中国最著名的菜系，无论从味道，还是追溯文化底蕴，它的影响力度都十分大。

## 86 天籁造化野生菌

野生菌，这种上苍赐予我们最好的食物，一年四季都可以上餐桌。

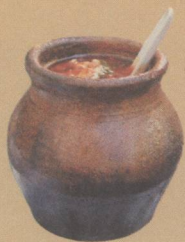
## 90 快乐就是请客吃饭

快乐就是请客吃饭。现在吃饭是一种时尚和一种品位，到什么餐厅吃饭、与什么人吃饭是最为讲究的，也是最为重要的。



## 97 百菜百格、麻辣鲜香的川味





川菜的魅力在于吃了忘不了，吃了还想吃。因为它与滇菜味厚油重、香辣鲜酸的特点十分相似，特别是川菜红通通的那汪红油，特别吸引云南人。

## 100 体会舌尖的五彩花瓣

昆明的风味小吃可谓丰富多彩、洋洋大观，它们一般不会躲在小巷中，一般都会集中在闹市区。

## 103 出汗才是休闲

现在有一句俗语，说请客有两个步骤：一要请客吃饭，二要请客出汗。吃饭就是吃龙虾、鲍鱼等山珍海味，出汗就是好好洗上一次桑拿浴。

## 二、幸福就在你的身边——昆明美食街全图/105

### 107 昆明 21 个美食片区

今天，除了云南传统的过桥米线等滇味老传统之外，昆明逐步形成的 21 条美食街，让美食家、老饕们可以了解昆明现在的流行美食。



**107** 西市区美食

**110** 关上片区美食

**114** 滇池路美食

**117** 景星美食区

**120** 世博大道美食

**124** 金星、金实  
北辰小区美食

**128** 官南大道美食

**129** 双龙桥的美食

**131** 祥云街美食

**109** 西坝片区美食

**113** 北京路美食

**116** 三市街及附近街区美食

**119** 翠湖美食

**121** 北大门美食

**126** 新迎美食

**129** 松花坝的鱼塘农家乐

**130** 丰宁小区美食

**132** 和平村美食



## 132 东城区美食

## 132 牛街庄美食

## 133 昆都美食



## 三、在那遥远的地方——美味云南地州行 / 135

### 136 行走建水

建水是一座雕梁画栋的千年古城，历史积累让这里的美食充满了细腻、精制和深远。当千百年的儒家文化被建水古城中的井水浸泡之后，这井水就带着浓郁的书香，形成了独一无二的烧豆腐，以蒸气为汤加上千年古陶形成了美味无比的汽锅鸡，以十多个小时的精雕细刻，形成了看似简单实则繁杂的宫廷菜遗风。

### 140 行走石屏

夏天要数石屏的山最绿色了，有着满山遍野的杨梅树，数上结满了通红诱人的果实。当地的人叫杨梅节，从“五一”至“六一”，整整一个月，可以让人有机会亲近树上累累的果实，爱谁摘谁、爱谁吃谁，红红绿绿、酸酸甜甜，放开肚皮张开馋嘴使劲地吃、拼命地摘。



### 143 行走文山

到文山，可以把风景之旅和三七之旅结合起来，在欣赏大自然的绮丽风光之余，还可以参观、了解一下全世界最大的三七批发交易市场，欣赏一下文山独特的地方特色美食餐厅，在把三七当成蔬菜吃的原产地，可以来一个三七之旅、美食之旅。



### 149 阳春三月下宾川

宾川，徐霞客云南考察生涯的最后一站。在一个阳光明媚的阳春三月的午后，我们满怀激情，前往大理宾川。



### 150 丽江美食浮光掠影

逛丽江，住农家乐最能体会本地美食的情景合一。当早晨的阳光斜斜地打在结满苹果、橘子、柿花的树枝上，满园的鲜花在晨风中摇曳，小鸟欢快地跳跃在青石板上，推开雕龙画凤的木门，坐在竹椅上，喝一杯本地特有的雪茶，一天就这么美好地开始了。





## 152 寻找武定壮鸡

土鸡的价钱是洋鸡的一倍，因为它少而精。也更因为它健康，是绿色食物，与饲料、激素不搭边。



## 156 易门美食行

当我们真正置身那片郁郁葱葱，空气清新，景色秀丽的森林中，闻鸟鸣、听水声，恍惚中进入了世外桃源：当我们品尝到让人唇齿留香的羊全席、家常小菜，并认为这就是难得的绿色食品；当我们喝下清澈见底奔流而下的龙泉水，并为之激动。我想，此次易门之旅真的不虚此行。



## 四、昆明娱乐地图 / 161

## 159 浪漫总是从夜晚开始降临

浪漫总是从夜晚开始降临，放松总是要等下班以后，享受生活给我们带来的快乐和幸福的感觉，只有在夜晚才会真正到来。当我们展开身体、放开喉咙，用各种美酒将自己漂浮在尘世之上，当我们无拘无束地纵情欢乐之后，我们才更有一点信心继续活下去，不被许许多多烦恼的事情淹没溺死，不被许许多多窝心的人气死。



## 附录：昆明美食速查 / 166



# 壹

## 昆明美食地图

## 「昆明餐饮精品素描」

- ◇昆明洋芋鸡地图
- ◇昆明老房子地图
- ◇昆明草墩屋地图
- ◇昆明洋芋地图
- ◇昆明小锅米线地图
- ◇昆明酸汤地图
- ◇昆明咖啡地图
- ◇昆明民族菜地图
- ◇昆明火腿美食地图
- ◇昆明粤味美食地图
- ◇昆明野生菌美食地图
- ◇昆明商务宴请地图
- ◇昆明川菜美食地图
- ◇昆明小吃街地图
- ◇昆明桑拿地图

- ◇昆明西餐地图
- ◇昆明川味火锅全图
- ◇昆明汽锅鸡寻宝图
- ◇昆明另类美食地图
- ◇昆明情侣美食地图
- ◇昆明豆花米线地图
- ◇昆明烧烤地图
- ◇昆明黔味地图
- ◇昆明烧豆腐地图
- ◇昆明天麻鸡地图
- ◇昆明羊肉地图
- ◇昆明香肉美食地图
- ◇昆明域外美食地图
- ◇部分特色外省美食







## 穿越在酸辣中的 另类美食







# 婷婷的活色生香

——昆明西餐地图



## 穿越在酸辣中的另类美食

“我不在家，就在咖啡馆，我不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上。”这句名言常被昆明的西餐厅咖啡馆写在门上。咖啡馆、西餐厅已经成为昆明人时尚生活的一个组成部分。喜欢热闹的人大都去中餐馆，喜欢情调的人大都

去西餐厅。坐在黄昏的西餐厅里，看夕阳在天边慢慢落下；耳边隐隐约约传来柔和的音乐，桌上有浪漫的烛光，品着法国进口的葡萄酒，开始了一个最美好的夜晚。十年前的昆明人去樱花酒店西餐厅，以会摆弄刀、叉吃牛扒为时髦，如今的昆明人去大大小小的西餐厅，以会吃西餐为时尚标志。据不完全统计，昆明的西餐厅已超过一百家，发展势头也极为迅速。樱花酒店、可食屋、莱茵堡、42街、青鸟、金太阳、海逸酒店、圣地陶沙……一年一个新台阶。

昆明西餐仍以美式、墨西哥式、意大利式、法式为主导，口味走向更纯正和更本土化两大特色。更纯正讲究正宗，用料精良、制作严格、口味原汁原味，专门对付老外；更本土化是讲究改良，在正宗的基础上，加味加盐加辣椒，又有情调又过瘾，专门对付时尚的昆明人。像佳华酒店的卡个金人西餐是以辣为主；圣地陶沙的比萨饼底面香脆，中间还有小米辣。

前几年的西餐厅是时髦、热闹，这两年的西餐厅更讲究环境和气氛的营造。过去投资三五万元就建好一个西餐厅，现在投资一百万元以上能建出一个很有气氛的西餐厅就不容易了。圣地陶沙翠湖店投资90万元、金碧店投资了180万元，单单一个现磨现煮的咖啡机就值3万元人民币。

昆明常吃西餐的主要还是一些时尚的年轻人，情侣相聚，找一个浪漫、迷人、优雅的西餐厅。烛光、音乐、通心粉、牛扒、红酒、咖啡已和他们的感情合为一体。还有一些IT行业、电器业、旅游业的金领、白领人士，志趣相投的三五个好友，年龄在30岁





到50岁之间，不谈生意、不打麻将、不打扑克，品品红酒，喝喝咖啡，天南地北地闲聊一会儿，然后各忙各的事业去了。

摇曳的烛光、血色的红酒、漂亮的水果色拉、神秘的花式咖啡等高贵和洋气的西方美食，常常与本地的酸辣面、蛋炒饭混杂在一张桌子上。昆明人慵懒但不固执，喜欢享受而不分东西南北的风味，那种严谨而浪漫的西餐，在昆明被图解得很好笑。一板一拍的西餐在昆明已经面目全非，但是据说是许多真正的老外都会感到奇怪和喜欢。而对于经营者来说，为迎合白领、小资们而坚守“最正宗”原则的餐厅常常难以维继，敢于“乱整”的经营者却大行其道。西餐在英文中准确的写法是Western Foods，意为欧美各国菜肴的总称，它常指以法国、意大利、美国、英国、俄罗斯为代表的菜肴。在昆明西餐厅中，东方的泰式海鲜酸辣汤却非常受欢迎，东方的菜肴也引进了昆明的西餐行业，例如：日式、韩式、川味、滇味等菜肴都被拿来揉进西餐的菜谱中。如果说西餐在别处是拿来吃的，那么在昆明却是拿来玩的。

## 好玩的地方就有西餐

昆明现有一百多家各式各样的西餐咖啡厅，在昆明的各个城区，越是休闲好玩的地方，西餐厅就越多。三年前最集中的是白塔路，当时有著名的樱花西餐厅、久期西餐、42街西餐、树林西餐、妈妈付西餐等等许多西餐咖啡厅。而现在，昆明的西餐厅最集中的地方就是翠湖周边，海逸酒店、青鸟、圣地陶沙、茴香巴黎西餐厅、金太阳、金嘎纳、金海岸、蓝调厨房、半打啤酒、比萨比萨等许多家，大概占了昆明西餐的1/3。在







三市街有上岛咖啡，同仁街有圣地陶沙、可食屋，在花鸟市场有意大利人开的乐客比萨和浙江人开的豪客来，在拓东路上有哈哈园和骆驼西餐酒吧，在新迎小区有金海岸、台北斗牛士，盘龙江边有枫丹白露，昆都有戴安娜红酒坊、杰客西餐厅。还有一些酒店宾馆也有西餐厅，锦华酒店、佳华酒店、昆明饭店、海逸酒店等地方也有西餐，这些酒店的西餐较为正宗，厨师的创新不如非酒店西餐厅大胆和随意。而社会餐厅中作得较好的厨师，大多数是从这些酒店中出来的，师出有门，也有老外厨师教过而成为西餐厨师的。在酒店，做菜的标准是纸上严格的标准，在非酒店西餐厅，做菜的标准是美食客的一张嘴，食客喜欢吃什么厨师就做什么、食客喜欢怎么吃厨师就怎么做。

## 美酒加咖啡的地方

昆明的西餐与咖啡美酒结合得非常好。在翠湖边上的圣地陶沙咖啡酒语茶西餐厅，晚上坐满了喝咖啡的人群。咖啡是它的主营，它最早引入世界各国咖啡展示、世界咖啡地图、桌边服务、现磨咖啡，曾经引领了昆明咖啡的时尚。这里的苟师傅做的圣地陶沙比萨（28元/份）最有名。在茴香酒馆巴黎西餐厅，在晚上经常坐满了喝啤酒的年轻人、喝洋酒的白领。而在白天，这里的法式西餐以吉利牛扒、洋葱牛扒、法式鳕鱼扒较有特色。大师傅范涛制作的法式鳕鱼扒味道独特（98元/份），它选用了挪威鳕鱼制作，配有热带水果色拉、鳕鱼奶汁、土豆泥、柠檬汁，成为昆明西餐族的请客首选。昆明的骆驼西餐厅现在的名声主要在娱乐，人们更多把它叫做酒吧。夜色中的骆驼，挤满了各式背包老外、帅哥辣妹。在这些地方，吃并不重要，找到一种好玩的感觉和热闹的气氛





才是大部分人的目的。也有西餐厅专门以正宗的西餐为主，阿波西雅西餐厅就是一家法式西餐厅，法式白蜗牛68元一份，法国进口的法式煎鹅肝98元一份，市场定位针对白领。但在夜晚，这里喝咖啡聊天的人会更多一些。

## 昆明风味唱主角

昆明的西餐厅在本地化的进程上进步较快。三市街的上岛咖啡店推出了90元够4人吃的滇味套餐。在圣地陶沙，推出的特色比萨带有云南的小米辣，比较适合云南人的口味。它的泰式牛肉色拉12元一份，带有小米辣、柠檬汁、泰国鱼露、洋葱等。昆明最具有大众风格的西餐是白塔路上的妈妈付餐厅，它可以说是昆明西餐的“草墩屋”，出奇的便宜，开张三年多，天天爆满。它的老板据说是一个来自丽江姓付的老大妈，她在丽江也有一个西餐厅。妈妈付西餐厅非常本地化，一道肉酱意面中除了有小米辣之外，竟然还放进了煮熟的红豆，像昆明菜。它的妈妈付比萨分大、中、小三种，有番茄酱、牛肉末、红绿辣椒、香菇、洋葱、乳饼、芝士等。

## 老外开的西餐厅

在昆明，有一些西餐厅是老外来开的。意大利人似乎特别钟情昆明，三家巷曾经有一家意大利人开的餐厅，生意很好。近年有一个意大利人在景星花鸟市场租了一栋老昆明的古木屋，开了一家的意大利乐客比萨餐厅。装修十分古朴，明清时代的桌椅、家具、门窗用绿色的植物装饰得很舒服。这家藏在花鸟鱼虫背后的西餐厅经常挤满了来自世界各地的老外们，据说它在外国的名气很大。拓东路上绿洲大酒店旁的哈哈园也是一个意大利人和他的大理太太开的，在大厅里制造了一个巨大的圆形烤炉，这是昆明唯一一家用土灶土法烤比萨的西餐厅。

