

蓝色胖子 编著

FM100.5 吃货广播主持人

云南出版集团公司
云南美术出版社



昆明吃货辣工具书

吃出一朵花

16个吃货区域
100种美味餐馆
362道特色美食
5个吃货辣点征
用吃货辣点的态度
品味花一样的春天



云南出版集团公司
云南美术出版社

昆明吃香喝辣真书

蓝色胖子 编著

吃出一朵花



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出一朵花 : 昆明吃香喝辣工具书 / 蓝色, 胖子编
著. — 昆明 : 云南美术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5489-1099-2

I. ①吃… II. ①蓝… ②胖… III. ①饮食业—介绍
—昆明市②菜谱—昆明市③食谱—昆明市 IV. ①
F719. 3②TS972. 182. 741

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第135464号

出 版 人 : 吉 彤
策 划 : 杨旭恒 杜小兵
责任编辑 : 于重榕
责任校对 : 范 娇
版式设计 : 张 琦 尹博然
封面设计 : 高毓林 肖 超
地图绘制 : 高毓林
插图绘制 : 蓝 色

衷心感谢《都市时报》李孟泽老师提供了部分精美图片

吃出一朵花 昆明吃香喝辣工具书

蓝色 胖子 编著

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)

制版印刷 : 昆明卓林包装印刷有限公司

开 本 : 880 × 1194mm 1/32

印 张 : 6

版 次 : 2013年8月第1版

印 次 : 2013年8月第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5489-1099-2

定 价 : 29.00元

电 话 : 0871-64195211 (编辑部) 0871-64107562 (发行部)

自序



蓝色

千呼万唤始出来！伟大的《吃出一朵花——昆明吃香喝辣工具书》终于问世了！鼓掌！（山呼海啸般的掌声经久不息）

这本书可是我们将近五年“吃香喝辣”的结晶，集我们的实践和听众的推荐于一体，自用、送人两相宜！



胖子



蓝色

实在是大快朵颐、请客吃饭、居家旅行必备的食品啊！啊哈哈……（葫芦娃音乐声起）我们这本《吃出一朵花——昆明吃香喝辣工具书》，主要是向所有类似我们这样的吃货推荐我们已经亲口尝过的昆明100家好吃的美食。

而且我们在书里贴心地为大家准备了各家餐厅的地址、联系电话、特色菜、分店信息……当然还有我们亲手写就的、激情洋溢的、发自肺腑的分析点评！甚至，我们还准备了各区域内餐厅的定位示意图……哇，满满的诚意扑面而来！



胖子



蓝色

看看那些美丽的漫画插图吧，那可是我一笔笔手绘出来的……同时，我们还按照人均消费10~30元、30~80元和80元以上把100家餐厅划分为大众、中档和高档三类。所以说，这本美食宝典不但适合居住在昆明的诸位使用，来昆明旅游观光、商务洽谈、走亲访友的人们也一样会喜欢。

因为书里囊括了这座城市所有的口味，有云南米线，有正宗滇菜，有各路小吃，还有粤菜、湘菜、川味……我们不敢保证所有的菜一定适合你的口味，但是可以保证适合80%的人去尝尝！



胖子



蓝色

更贴心的是，我们还为大家做了两个目录！两个目录啊！！一个把各家餐厅按照方位区域划分，另一个则把这些餐厅按照聚会、商务、家常菜、小吃等主题来划分！这样的书啊，恐怕只有我们从小看到大的字典才有这样的功能！当然，目的呢，是为了方便你查找想吃的美食！！

嗯，方不方便不是我们说了算的，还是要看大家是否喜欢。如果大家真的喜欢了，我们也就有动力继续出第二本、第三本、第四本……以至千秋万代，不断更新。



胖子

看在我们那么煞费苦心地为大家搜罗美食、盘点美食的份上，诸位也要多多向你的朋友推荐这一本我和胖子呕心沥血、全心全意为大家整编的《吃出一朵花——昆明吃香喝辣工具书》！



蓝色

最后，请大家帮个忙！因为我们出版的周期比较长，如果书里有偏差，请尽情地指责我们，我们会在今后改正；如果你又发现哪里有美味，也请告诉我们，没准下一版的“推荐人”里就会有你的名字。



胖子



蓝色

（优美的尼泊尔音乐起）OK！作为“全球收听率最高”的美食娱乐节目，还是以我们最响亮的口号为这本美食工具书的序言结尾吧！让我们洪亮地喊出：世界无限大！

我爱吃香喝辣！！



胖子



蓝色

谢谢各位看我们聊天，之后就是本书的内容！

精彩马上开始



北 边

北教场

广窖坊马克主题餐厅/ 学府路, 清真, 中档/4

傣族人家/ 教场北路, 傣味, 中档/6

富源酸汤猪脚全牛羊火锅/ 教场北路, 酸汤, 猪脚, 火锅, 中档/8

宏品酸汤/ 教场东路, 酸汤, 鸡肉, 火锅, 中档/9

Z古香牛汤锅/ 教场北路, 牛肉, 火锅, 中档/10

龙泉路

云南粗人宣威老火锅馆龙泉店/ 龙泉路, 宣威菜, 中档/14

邢大妈私房菜/ 龙泉路, 家常菜, 大众/15

金福楼昆明味道菜馆金房官店/ 上马村, 滇菜, 中档/16

火车北站

唐小姐的店/ 北京路, 星雅俊园, 西餐, 中档/20

普洱银生食府/ 金星路, 滇菜, 思茅菜, 中档/22

旺博老火锅何家院子/ 白云路, 滇菜, 宣威菜, 中档/23

金牛园/ 金秋路, 清真, 中档/24

百味锡都个旧杂肉米线/ 环城北路, 个旧米线, 大众/25

味源蜀香坊/ 金康园, 川菜, 中档/26

顺城小吃/ 穿金路, 清真, 烧烤, 中档/28

小肥羊火锅/ 鼓楼路, 羊肉, 火锅, 中档/29

辣子炒肉土菜馆/ 金实路, 家常菜, 中档/30

钱大妈餐馆/ 穿金路, 家常菜, 中档/31

财富中心

赖客巴厘/北辰中路, 泰国菜, 中档/34

个旧焖肉米线/白龙路, 西南林业大学门口, 米线, 大众/35

龙头街老字号回族饭店/江东商业街, 清真, 新疆菜, 中档/36

大厂肠旺米线霖雨路店/霖雨路, 肠旺, 米线, 中档/37

东边

东风广场

菩罗盏/白塔路, 茶餐厅, 中档/42

元鼎福养生火锅/白塔路, 汇都国际, 粥火锅, 中档/43

隐蔽地/吴井路, 煤气公司后的巷子, 傣味, 中档/44

快乐甲鱼元/永安路, 鲍鱼, 火锅, 中档/45

西边

白马

老玉溪风味/大观楼, 米线, 大众/50

香草阁火锅/近华浦路, 鱼肉, 鸡肉, 猪蹄, 火锅, 中档/51

羊村烤羊腿/近华浦路, 羊肉, 烧烤, 中档/52

清真顺宏火锅/丹霞路, 清真, 鸡肉, 牛肉, 火锅, 中档/53

湘聚阁/丹霞路, 湘菜, 中档/54

番茄炒鸡蛋私菜坊/丹霞路, 滇菜, 中档/55

西坝

- 老街饵丝西坝店 / 西坝路, 饵丝, 大众 / 58
- 罗记又添缘 / 船房小区, 竹荪, 鸡肉, 火锅, 中档 / 59
- 个旧阿嬢烧烤 / 西坝路, 烧烤, 米线, 中档 / 60
- 东陆庄糊辣鱼 / 西华北路, 鱼肉, 鸡肉, 糊辣, 火锅, 中档 / 61
- 西华山水酒楼 / 西华公园, 滇菜, 高档 / 62
- 云桥风味小吃店 / 永昌小区, 小卷粉, 大众 / 63

丰宁小区

- 康味美包子店 / 丰宁小区, 包子, 大众 / 66
- 江湖素酒家 / 丰宁小区, 家常菜, 大众 / 67
- 大观街大酥牛肉面 / 丰宁小区, 牛肉面, 米线, 大众 / 68
- 火王建水风味烧烤城 / 丰宁小区, 烧烤, 中档 / 69
- 六渡萼 / 春晖小区, 傣味, 中档 / 70

黄土坡

- 德哥饭庄麻园店 / 黄土坡, 滇菜, 中档 / 74
- 故园食府 / 黄土坡, 滇菜, 中档 / 75
- 红昭天园 / 西站, 鸡肉, 火锅, 中档 / 76
- 老德宏 / 黄土坡, 傣味, 大众 / 77
- 鼎沸尚品普吉店 / 普吉路, 牛肉, 火锅, 中档 / 78
- 个旧烧烤王 / 虹山东路, 烧烤, 油燃面, 中档 / 79

西山区政府

将军府火锅/ 丽苑路, 牛肉, 羊肉, 火锅, 中档/82

永平回味餐厅/ 兴苑路, 清真, 牛肉, 羊肉, 鹅肉, 火锅, 中档/83

会泽壮羊馆兴苑店/ 兴苑路, 羊肉, 火锅, 中档/84

柳林饭庄/ 马街, 滇菜, 中档/85

大理白族风味/ 丽苑路, 耙肉饵丝, 大众/86

云县山地乌鸡米线/ 秀苑路, 鸡肉, 米线, 大众/87

高新区

成都围炉私房火锅/ 昌源北路, 火锅, 中档/90

鼎香园/ 科新路, 滇菜, 菌子, 中档/92

小瓦喳地道餐厅/ 海源北路, 滇菜, 中档/93

正元面馆高新店/ 洪源路, 牛肉面, 中档/94

金源阁/ 昌源中路, 滇菜, 北京烤鸭, 中档/95

滇池路

雅苏莎西餐酒廊 / 南亚风情第一城, 西餐, 高档/98

Daozao料理美术馆 / 南亚风情第一城,
海鲜, 自助, 日本料理, 中档/99

大赤门国际美食自助餐厅 / 南亚风情第一城,
海鲜, 烧烤, 自助, 中档/100

上鼎私房菜 / 十里长街口, 台湾菜, 中档/102

永昌火瓢牛肉滇池店 / 阳光花园, 清真, 牛肉, 火锅, 中档/104

红河印象瑞丰园 / 福景路, 个旧风味, 脊肉筋, 米线, 大众/105

御宴庭 / 西贡码头, 海鲜, 粤菜, 台湾菜, 创意菜, 高档/106

怡得滇池风景餐厅 / 草海大坝, 昆明菜, 中档/108

南边

广福路

留焕风味小吃 / 官渡古镇, 小吃, 大众/114

云鼎花园餐厅 / 陆广路, 川菜, 高档/115

久香楼 / 世纪金源大道, 滇菜, 菌子, 中档/116

湘钰楼 / 彩云南路, 螺蛳湾美食广场, 湘菜, 中档/117

功夫粥 / 广福路, 珥季路, 鱼肉, 粥, 火锅, 中档/118

关上

何老幺野鱼府 / 国贸路, 鱼肉, 火锅, 中档/122

三姑妈老昆明风味关上店 / 云锡大酒店, 米线, 小吃, 大众/124

苍洱一家人饭庄 / 日新路, 滇菜, 大理菜, 中档/125

中

翠湖

日月湾翠湖店 / 翠湖东路, 泰国菜, 高档/130

豆香园 / 龙翔街, 豆花饭, 小吃, 大众/131

Mr. Cake / 文林街, 蛋糕, 甜品, 中档/132

红豆园文林店 / 文林街, 滇菜, 中档/133

南屏街

祥云荟馆 / 祥云街, 滇菜, 中档/136

达鲁萨兰 / 华山南路, 清真, 新疆菜, 中档/137

家和旺带皮小黄牛米线 / 东风西路, 牛肉, 米线, 中档/138

蟹屿螺洲金鹰店 / 金鹰B座, 海鲜, 自助, 中档/139

耀华力烤虾泰菜餐厅 / 同仁街, 泰国菜, 火锅, 中档/140

纽芝兰冰淇淋 / 顺城, 甜品, 中档/141

云平风味园 / 护国路, 罐罐米线, 小吃, 大众/142

隔锅香快餐厅 / 宝善街, 滇菜, 中档/143

嘉宴尚品 / 国防路, 滇菜, 粤菜, 高档/144

寻仙记饮品店 / 宝善街, 冷饮, 中档/146

金马坊

第一回伊斯兰清真餐厅/ 金马坊, 东寺街, 清真, 中档/150

醉云喃滇味民俗酒楼/ 金马坊, 东寺街, 滇菜, 中档/152

曼谷印象/ 金马坊, 东寺街, 泰国菜, 中档/154

什和骨头王火锅餐厅/ 金马坊, 骨头, 火锅, 中档/156

金土锅过桥米线/ 金马坊, 东寺街, 米线, 大众/157

盈江傣味园金碧店/ 金马坊, 傣味, 中档/158

小西门

庆茗园/ 富春街, 滇菜, 中档/162

富春轩/ 富春街, 滇菜, 中档/163

新西南

斗牛家炭火烤肉/ 昆明走廊, 牛肉, 烧烤, 中档/166

金虹园餐厅人民中路店/ 人民中路, 滇菜, 中档/167

主题划分

甜食总动员（甜品）

Mr. Cake/ 文林街, 蛋糕, 甜品, 中档/132

纽芝兰冰淇淋/ 顺城, 甜品, 中档/141

寻仙记饮品店/ 宝善街, 冷饮, 中档/146



烧烤英雄传（烧烤）

顺城小吃/ 穿金路, 清真, 烧烤, 中档/28

个旧阿嬢烧烤/ 西坝路, 烧烤, 米线, 中档/60

火王建水风味烧烤城/ 丰宁小区, 烧烤, 中档/69

个旧烧烤王/ 虹山东路, 烧烤, 油燃面, 中档/79

斗牛家炭火烤肉/ 昆明走廊, 牛肉, 烧烤, 中档/166



今天你秀哪一面（面食）

康味美包子店/ 丰宁小区, 包子, 大众/66

大观街大酥牛肉面/ 丰宁小区, 牛肉面, 米线, 大众/68

正云面馆高新店/ 洪源路, 牛肉面, 中档/94



米线，又见米线（米线）



百味锡都个旧杂肉米线/ 环城北路，个旧米线，大众/25

个旧焖肉米线/ 白龙路，西南林业大学门口，米线，大众/35

大厂肠旺米线霖雨路店/ 霖雨路，肠旺，米线，中档/37

老玉溪风味/ 大观楼，米线，大众/50

云县山地乌鸡米线/ 秀苑路，鸡肉，米线，大众/87

红河印象瑞丰园/ 福景路，个旧风味，
脊肉筋，米线，大众/105

三姑妈老昆明风味关上店/ 云锡大酒店，米线，小吃，大众/124

家和旺带皮小黄牛米线/ 东风西路，牛肉，米线，中档/138

云平风味园/ 护国路，罐罐米线，小吃，大众/142

金土锅过桥米线/ 金马坊，东寺街，米线，大众/157

爱上火锅（火锅）

富源酸汤猪脚全牛羊火锅/ 教场北路，酸汤，猪脚，
火锅，中档/8

云鼎福养生火锅/ 白塔路，汇都国际，粥火锅，中档/43

成都围炉私房火锅/ 昌源北路，火锅，中档/90

功夫粥/ 广福路，珥季路，鱼肉，粥，火锅，中档/118

仟和骨头王火锅餐厅/ 金马坊，骨头，火锅，中档/156





羊羊羊（羊肉）

小肥羊火锅/ 鼓楼路, 羊肉, 火锅, 中档/29

羊村烤羊腿/ 近华浦路, 羊肉, 烧烤, 中档/52

将军府火锅/ 丽苑路, 牛肉, 羊肉, 火锅, 中档/82

会泽壮羊馆兴苑店/ 兴苑路, 羊肉, 火锅, 中档/84

牛牛牛（牛肉）

乙古香牛汤锅/ 教场北路, 牛肉, 火锅, 中档/10

清真顺宏火锅/ 丹霞路, 清真, 鸡肉, 牛肉, 火锅, 中档/53

鼎沸尚品普吉店/ 普吉路, 牛肉, 火锅, 中档/78

永平回味餐厅/ 兴苑路, 清真, 牛肉, 羊肉, 鹅肉, 火锅, 中档/83

永昌火瓢牛肉滇池店/ 阳光花园, 清真, 牛肉, 火锅, 中档/104



喂！鸡！（鸡肉）

宏品酸汤/ 教场东路, 酸汤, 鸡肉, 火锅, 中档/9

香草阁火锅/ 近华浦路, 鱼肉, 鸡肉, 猪蹄, 火锅, 中档/51

罗记又添缘/ 船房小区, 竹荪, 鸡肉, 火锅, 中档/59

红昭天园/ 西站, 鸡肉, 火锅, 中档/76



我们这里还有鱼（鱼肉）

东陆庄糊辣鱼/ 西华北路，鱼肉，鸡肉，糊辣，火锅，中档/61

何老幺野鱼府/ 国贸路，鱼肉，火锅，中档/122



海底总动员！（海鲜）

快乐甲鱼元/ 永安路，鲍鱼，火锅，中档/45

Daozao料理美术馆/ 南亚风情第一城，海鲜，自助，日本料理，中档/99

大赤门/ 南亚风情第一城，海鲜，烧烤，自助，中档/100

蟹屿螺洲金鹰店/ 金鹰B座，海鲜，自助，中档/139

萨瓦迪卡！（泰国菜）

赖客巴厘/ 北辰中路，泰国菜，中档/34

日月湾翠湖店/ 翠湖东路，泰国菜，高档/130

耀华力烤虾泰菜餐厅/ 同仁街，泰国菜，
火锅，中档/140

曼谷印象/ 金马坊，东寺街，
泰国菜，中档/154

