封面：洱海月映苍山雪，下关风吹上关花。在这座温文儒雅、文化底蕴厚重的古城里，让眼睛与舌头一起享受一次饕餮盛宴。

封底：静如脱兔，饿如猛虎

目录页

地道风味：大理拥有的不只是风花雪月、古镇田园，千年的历史传承，更有当地特色的美食。在古城的小摊边，在某个意境悠远的餐馆里，在饱览美景的同时，尝遍这些味道才不枉此行。

大理酸辣鱼

砂锅鱼

诺邓火腿

雕梅扣肉

酱爆螺丝

海菜芋头汤

耙肉饵丝

弥渡卷蹄

白族土八碗

永平黄焖鸡

大理生皮

特色小吃：大理拥有得天独厚的地理位置，特色小吃种类众多，有“云南十八怪”之一的乳扇，洁白的饵块，酥脆的粑粑……实在是让人垂涎三尺，望眼欲穿。

凉鸡米线

烤乳扇

三道茶

烧饵块

米凉虾

喜洲粑粑

锅巴油粉

1凉鸡米线

吃货等级：打死也要吃

大理古城小吃中的当家花旦。凉拌米线上铺着煮熟的鸡肉丝，浇上核桃酱做成的卤汁，吃起来 清凉爽口。如果你来到大理，观过苍山雪，赏过洱海月，却没有品上一次凉鸡米线，那就太遗憾了。

2三道茶

吃货等级：有缘一试

白语叫“绍道兆”，是大理白族待客的最高礼仪。第一道为纯烤茶，第二道加入核桃片、乳扇和红糖，第三道加入蜂蜜和几粒花椒。头道茶苦、二道茶甜、三道茶则回味无穷，寓意着人生“一苦，二甜，三回味”的境界。

3大理酸辣鱼

吃货等级：打死也要吃

洱海的鲫鱼、水、白木瓜是大理酸辣鱼必不可少的三元素。鱼肉鲜嫩，白木瓜带着特有的果香酸得别出心裁，干辣椒面与糟辣椒的搭配更是辣出风格。吃起来回味悠长，绝对是酸辣爽口。

4砂锅鱼

吃货等级：吃货必尝

大理地方名菜之一。用祥云出产的好砂锅，洱海中捕来的弓鱼或鲤鱼，加上嫩鸡片、冬菇等十余种鲜腊配料炖制而成。汤味香浓，鱼肉味道非常鲜美。

5烤乳扇

吃货等级：打死也要吃

在大理很多街头都可以看到乳扇摊。把乳饼放在炭火上，烤的过程中涂上玫瑰糖或者巧克力酱，边涂边烤，边卷成一个乳扇棒。只要你不排斥乳制品，一定会爱上它。

6喜洲粑粑

吃货等级：吃货必尝

大理城乡的风味小吃，源于大理喜洲镇，是一种色、香、味具佳的麦面烤饼，分甜、咸两类。喜洲粑粑酥脆软香，色美味香，非常适合当早点。

7米凉虾

吃货等级：吃货必尝

大米制浆煮熟，用漏勺漏入凉水盆中，凝固的米浆头大尾细，像一只只水里游动的小虾。撒点儿玫瑰糖和蜜饯，浇上红糖水，入口冰凉香甜，润喉又解渴。

8烧饵块

吃货等级：有缘一试

大理的烧饵块跟昆明的很不同哦。把蒸熟的米面压成块状，放上不同的调料、香甜酱、豆芽等，包成饺子状，放到炭火上面烤制。大米的清香搭配酱料的风味就是一顿幸福的早餐啦。

9耙肉饵丝

吃货等级：吃货必尝

独产于大理的巍山古城。肉汤煮熟饵丝，撒上细末葱花，罩上粑肉，热气腾腾的端上桌，加点儿蒜汁、辣椒面，色鲜味正，浓香扑鼻，简直百吃不厌。

10海菜芋头汤

吃货等级：有缘一试

白族民歌里常引喻四处飘泊的人生：“大理海子无根草，不飘不落不生根”，指的就是在洱海水面漂浮的海菜。海菜打捞出海后用清水洗净，连同花苞、茎叶与芋头煮汤，清爽可口，是白族人常吃的一道名菜。

11大理生皮

吃货等级：有缘一试

生皮，白语又叫“黑格”，就是生的猪皮和猪肉。凉拌生皮是白族的招牌菜。最地道的生皮是生的，一般用松毛烧掉毛后用温泉水洗净。这样处理过的猪皮金黄，鲜香脆爽，小酒喝起来吧。

12白族土八碗

吃货等级：有缘一试

白族红白喜事宴客中的土八碗，分别是酥肉、酸菜扣肉、粉蒸肉、猪肉卤制的干香、煮大白豆、煮干竹笋和杂碎汤。炸、酥、炖、煮齐全，酸辣口味突出，土八碗集中体现了白族传统的饮食文化。

13弥渡卷蹄

吃货等级：吃货必尝

白族人民的传统美食。新鲜猪腿为主料，胡椒粉、草果粉、八角粉、茴香粉、红米、白酒、食盐等为配料，先腌后煮，精制而成。色鲜味美，吃法多样。用棉纸包好悬挂起来，可以保存十个月之久呢。

14酱爆螺丝

吃货等级：打死也要吃

色香味俱全的大理地方名菜。生姜切碎煸香，加入蚝油、海鲜酱、辣椒酱煸出酱香，加入螺丝翻炒，调料调味，加水烧开后撒青蒜出锅。鲜辣可口，十分美味。传说，清明前吃螺丝眼睛会亮哦。

15永平黄焖鸡

吃货等级：吃货必尝

大理第一名菜，从数百年前流传至今。当年永平境内著名的丝绸商道——博南古道开通，南来北往的商贾经过古驿站吃到永平黄焖鸡，就纷纷给它打了好评。鸡肉香嫩可口，油而不腻，具有浓郁的民族风味。

16雕梅扣肉

吃货等级：吃货必尝

青梅被雕上花纹，压成锯齿状的梅饼，用上等红糖、蜂蜜浸渍数月至梅饼呈金黄色。扣肉用的是肥瘦相间的五花肉，和雕梅一起蒸制，肉中饱有梅子的清香，完全不腻口，非常鲜美。

17诺邓火腿

吃货等级：打死也要吃

《舌尖上的中国》力推的诺邓火腿产自于大理云龙县的诺邓镇。诺邓火腿之所以好吃，是因为腌制火腿的盐巴。盐是从村里一口千年盐井里来的，加上诺邓特殊的气候，造就了火腿独特的鲜美味道。

18锅巴油粉

吃货等级：有缘一试

大理的特色小吃之一，也称豌豆油粉，因为里嫩外鲜、发亮如油而得名。配以木瓜醋、辣子油、花椒油、香菜、姜、面酱、味精、葱、蒜等多种佐料，酸辣爽口，甘香宜人。闲暇时来上一碗油粉绝对是一种人生享受。