

“赶”特色集市

赶集,在普洱又称“赶街(gai)”,指在特定日子里,周围居民聚集在固定的地点进行商品交易的活动,在这里有买有卖,有吃有喝,有玩有乐,有说有笑……在国庆假期,让我们在普洱一起“逛吃,逛吃”享受平凡生活里的浓浓烟火气。

思茅首届咖谷美食音乐周

普洱市思茅区将于10月1日至7日在梅子湖公园举办“首届咖谷美食音乐周”,旨在展示普洱特色茶咖与美食,并通过音乐演出提供多元的文化体验。

活动将汇集普洱九县一区的特色美食摊位,提供丰富多样的美食选择,包括民族非遗美食、网红小吃、特色餐饮、甜品等,如烤鱼、鸡豆腐、豆汤米干,让消费者品尝

到正宗的普洱味道。活动期间,将在梅子湖大坝设主舞台,邀请本地音乐人和乐队举行6场不同主题的音乐集会。诚邀广大市民和游客共享这场文化盛宴。

时间:10月1日至7日
地点:思茅区梅子湖公园
活动内容:普洱特色茶咖、美食展和音乐演出。



第五届磨黑烧烤文化旅游节

宁洱哈尼族彝族自治县磨黑镇阿诗玛广场将于10月1日至7日举办2024年首届杨丽坤文化艺术节暨第五届磨黑烧烤文化旅游节。在这里不仅可以参与“寻找最美金花”“香肠”联欢争霸赛、“烧烤节杯”乡镇篮球争霸赛、稻田摸鱼抓鸭子等精彩活动,还能品尝到各式各样的烧烤美食。进一步满足群众的精

神文化需求,让广大群众和游客充分感受磨黑镇独特的文化氛围和艺术魅力。

时间:10月1日至7日
地点:宁洱县磨黑镇阿诗玛广场

活动内容:烧烤街、民族文化艺术展演、“寻找最美金花”“烧烤节杯”乡镇篮球争霸赛等。

澜沧风情园非遗·文创市集

国庆节期间,澜沧拉祜族自治县将在拉祜风情园景区举办澜沧风情园非遗·文创市集。此次活动旨在展示澜沧县丰富的非物质文化遗产和文化创意产品,同时为游客提供一场独特的文化体验。市集将汇集澜沧县及周边地区的非遗传承人和手工艺人,展示并销售他们的作品。游客不仅可以选购特色的手工艺品,品

尝到当地的特色美食,还能亲身体验非遗技艺,如扎染、木刻、陶艺等。同时,欢迎广大游客到澜沧街赶一次澜沧县独具特色的“大集”,更深入的了解澜沧县的民族文化和特色美食。

时间:10月1日至7日
地点:澜沧拉祜风情园景区
活动内容:茶咖潮玩、非遗体验、民族服饰、“民族摄影IP+非遗体验”、特色食品、旅游纪念品等。

探寻普洱烟火 品味地道美食

傣家灰水粽



景谷傣家灰水粽,最大的魅力源于那独特的黄梨木炭灰水。这种古老的浸泡方法,不仅让糯米呈现出迷人的黄色光泽,更赋予粽子一种源自大自然的清香味。

景谷傣家灰水粽的馅料选择多样,常见的有豆沙、花生、火腿。豆沙馅是手工红糖与赤小豆的完美融合,花生馅是红花生的经典呈现,而火腿馅则选用了本地散养土猪火腿肉,搭配佐料,喷香扑鼻。

每一个粽子都经过慢火熬煮,确保每一粒糯米都软糯可口。出锅后的粽子,清香四溢,软糯爽口,口感极佳,每吃下一口都能让你不吝溢美之词。

购买地推荐:景谷县小农贸市

春多依



多依果,又称称依果、酸苹果、酸木瓜,是一种药食同源的植物果实。本地人一般会加入盐、辣椒、白糖等调料来腌制或凉拌,这样做出来的多依果酸辣爽口,又带点果香味,非常开胃。现在,人们也把多依果制成了各种果脯和饮料,有了精加工的加持,多依也被开发出除酸以外的丰富味道。

购买地推荐:普洱市各凉拌店

二中鸡脚



二中鸡脚是普洱当地耳熟能详的一道特色小吃,很多本地人都是从小吃着二中鸡脚长大的。从2000年开店以来,二中鸡脚一直选用最优质的材料精心制作。既香又辣,皮脆而骨头有嚼劲,是不可多得的一道休闲美食。

购买地推荐:二中鸡脚连锁店

花生汤米干



花生汤米干将米干与浓郁的花生汤巧妙搭配,再加上鲜嫩的脊肉、独特的杂酱等精选配料后,可根据个人喜好,添加酸菜、葱花、韭菜、芫荽,以及酱油、姜蒜等调料,形成丰富的口感。传统技艺的传承,为你带来满足味蕾的极致体验。

小店推荐:思茅魏氏豆汤米干(思茅区南正街108号)

磨黑烧烤



磨黑烧烤以香、酥、脆、嫩、鲜取胜。磨黑烧烤中的“顶流”烤猪蹄和烤干巴,一个软糯弹牙,一个酥香耐嚼。猪蹄经过处理后在炭火上烘炙,脂肪因加热而发出“滋滋”的响声,撒上特制辣椒面,咬下一口,鲜味、辣味、咸味带来的复合口感在唇齿间交融,带来无限的满足感。而烤干巴则是把优质的本地牛肉切小条,辅以适当食盐、花椒、辣椒等佐料,用果木炭火慢慢烘烤,牛肉水分挥发肉质紧缩,散发出让人垂涎欲滴的香味。

小店推荐:宁洱县磨黑镇三湾烧烤

“享”美味小吃

汪曾祺有言“一个人的口味要宽一点、杂一点,南甜北咸东辣西酸,都去尝尝!”而普洱,这座美食之城,酸甜苦辣咸,五味俱全!“国庆”假期,畅玩普洱的同时,更不可错过普洱地道的特色美食! 品尝普洱,让味蕾舞动起来,尽享美食盛宴!

稀豆粉是景东彝族自治县的特色名小吃,当地老百姓也称它为“稀稀粉”。稀豆粉的制作极为讲究,需提前泡发豌豆,再经磨浆、静置、火候调控等多重步骤,才能制成细腻绵软的口感。

煮制时,火候与搅动需配合得宜,方能去除豆腥,保留豆香。食用时,可配米干、米线、油条或米饭,加上琳琅满目的调料,滋味层次丰富,既有豌豆清香,又有芝麻、花生、韭

稀豆粉



菜、豆芽等多种风味,老少皆宜,是景东味道的代表。

小店推荐:景东稀稀粉(思茅区茶马古城旅游小镇美食街)

手抓鱼米线



增添了整道菜的鲜美让人回味无穷。

小店推荐:阿良泰味小吃(孟连县娜允古城街16号)

麻脆



案等形状,烹制时用热油煎炸至体积膨大数倍后放入盘中,造型美观、香酥脆甜的麻脆便做好了。

购买地推荐:墨江县农贸市场

撒撇米线



“撒”系傣语,汉语为拌生,“撇”则为苦肠,所以“撒撇”也就是苦肠水拌生的意思。

“撒撇”是一道极其费时费力的美食,对食材的新鲜度要求较高。“撒撇”用料独特,采用的是新鲜的牛脊肉拌以煮熟的牛杂,经过调味后再浇上煮沸过滤后的牛肠苦汁或胆汁拌匀,加上米线便可食用。只要接受了入口的苦味冲击后,便会觉得越吃越香,口中淡淡的青草味和微苦的汤汁再加上酸辣的佐料,丰富的口感让人念念不忘。

小店推荐:林芳水米线(景谷县永安路与响水路交叉口)

三尖角粿粿



三尖角粿粿最普遍的做法是将优质糯米和小米以三比一的比例混合磨成吊浆,取少量吊浆做成熟浆疙瘩后调入吊浆内,让它变成有可塑性的筋面。红糖、白糖、花生、芝麻做成甜馅后用筋面包裹,并用三指挤捏成三角状后放入笼屉。蒸约十五分钟,一个个热气腾腾的三尖角粿粿就做好了。趁热咬一口,甜馅就会缓缓流到嘴里,香甜又好吃。

购买地推荐:景东县农贸市场

(本版文图由普洱市融媒体中心 思茅区融媒体中心 宁洱县融媒体中心 景谷县融媒体中心 孟连县融媒体中心 澜沧县融媒体中心 “普洱文旅”微信公众号提供)