

“风、花、雪、月”即“下关风、上关花、苍山雪、洱海月”的简称，是大理著名的四景。这个名字，同样也是一款云南啤酒的名字，干爽清淡、入口清冽。创新云南菜，吸收了各门派的长处，甚至引进了西餐元素。烧烤类和火锅类最适合节日添彩！

提到云南菜，很多人想到的自然是气锅鸡、过桥米线、炒饵块等，但这仅仅是云南菜中的沧海一粟而已；提起云南菜的味道，很多人想到的是香茅草、柠檬和小米辣，而这些也不过是区区冰山一角罢了。

云南菜也称“滇菜”，是一系列风味菜肴的统称，大致上由三个地区的特色菜品构成。与四川接壤的滇东北地区，烹调手法、口味与川菜相似；与西藏毗邻以及与缅甸、老挝接壤的滇西和滇西南地区，分布着较多的少数民族，所以各少数民族菜是主体，在烹调特色上受藏族、回族和寺院菜的影响多一些；滇南地区气候温和、雨量充沛，自然资源丰富，可以说是云南菜的本体，我们所熟悉的汽锅鸡，就是滇南地区的代表菜品。

风味多，以山珍、水鲜见长

选料广，风味多，云南菜以烹制山珍、水鲜见长。

鲜嫩和酸辣适中是云南菜主要的口味特点。

烹调上讲究酥脆和糯，熟而不烂、嫩而不生。

虽然制作的时候比较重油，但材料品种搭配丰富，很符合健康理念。

在选料上，除了我们熟知的蘑菇、竹笋等，包括竹鼠、竹虫、甚至很多让人望而生畏的东西，都会很寻常地出现在云南菜的餐桌上。云南菜取材自然，只要是山间水中生长的食材，无论是天上飞的还是地上跑的，也不管是水里游的还是土里埋的，都可以入馔，

在烹调方法上：有一种说法，认为云南菜没有刀功，这是传统云南菜一个很明显的特征。无论是手撕还是白捣，或是直接生食还是囫圇将食材做熟，我们都很难在云南菜中见到像其他菜系那样变幻多样的刀功技法，装盘也很随意，流露出自然无痕的风格，讲究注重材料的本味和对原汁原味的充分利用。

在烹调用具上，云南菜有很多是取自自然，或直接用植物的叶子，或将植物简单加工成容器，其中被最多运用的就是竹子。云南有一种竹火锅，就是用剖开的竹子做容器装上水，然后把烧热的石头放进水中，然后用来涮制食品，不但很有情趣，而且还带有竹子的清香，虽然没有竹筒饭的知名度高，但味道上有过之而无不及。烤、蒸煮和凉拌，是云南菜比较多的形式，炒的方法虽然也有，但相对

起来所占的比重就少一些了，这也许是历史上当地铁器比较少造成的，毕竟用铜鑊出的锅更适合炖煮，用来炒东西不是很方便。一些凉拌菜和烤制的食物，大多会装在木制的器皿中或是干脆用一些大的叶子来盛，在云南的部分地区，哪怕是木制的一些器皿，也是用过后就扔掉，不过现在这种现象除了在少数一些寨子中还可觅得踪迹，基本已经不多见了，毕竟现代生活方式的渗透在不断地影响着这片古朴的土地。

云南菜的调料很少用到提前制作好的调味品，更多用到的是各种新鲜的野生植物，也有一部分干制后保存的植物。这些植物大多有很芳香刺激的味道，正是这种有点奇特、有点诱惑、又有点个性的味道，使得喜欢云南菜的人为之陶醉，而不喜欢的人惟恐避之不及。