

# 滇西小哥——一个地道的云南妹子

| 序号  | 标题                             | 时长       | 播放次数及发布时间         |
|-----|--------------------------------|----------|-------------------|
| 1.  | 最传统的农村木头房，榫卯结构，全房不用一颗钉子就能立起    | 06:33    | 7.7 万次播放 · 昨天     |
| 2.  | 密蒙花开，取一些回来做黄花粑粑，撒粑粑可是立房子的重要仪式~ | 06:23    | 6.9 万次播放 · 前天     |
| 3.  | 每年你们都说我家菌子出得晚，今年还晚不晚？          | 05:56    | 12.5 万次播放 · 05-24 |
| 4.  | 「一席一果 11-20 期」                 | 02:40:20 | 8.8 万次播放 · 05-22  |
| 5.  | 90%的人都还没吃过的羊奶果，用来炖鸡煮鱼酸香爽！      | 08:12    | 11 万次播放 · 05-16   |
| 6.  | 云南小众野果羊奶果，做成果丹皮你们绝对不陌生！        | 07:31    | 19.6 万次播放 · 05-15 |
| 7.  | 「一席一果 1-10 期」                  | 01:55:10 | 20.5 万次播放 · 05-06 |
| 8.  | 万人狂欢泼水节，只属于云南人的“滇峰赛”           | 04:04    | 5.8 万次播放 · 05-05  |
| 9.  | 泼水第一天：采花，最有仪式感的环节之一！           | 03:41    | 7.7 万次播放 · 05-04  |
| 10. | 德宏孔雀宴，吃个饱饱才有力气传递泼水祝福~          | 02:47    | 7.3 万次播放 · 05-03  |
| 11. | 过泼水节，一定要吃泼水粑粑！                 | 03:28    | 8.3 万次播放 · 05-02  |
| 12. | 非遗傣锦——你永远可以相信传统的审美             | 02:13    | 17.6 万次播放 · 05-01 |
| 13. | 泼水节我来啦！泼不赢，根本泼不赢               | 01:14    | 8.1 万次播放 · 04-30  |
| 14. | 加了西瓜的甘肃麻辣烫，煮了三盆全都吃光！           | 04:49    | 12.8 万次播放 · 04-27 |
| 15. | 西瓜吃不够，做一桌西瓜创意晚餐解暑吧             | 06:19    | 8 万次播放 · 04-26    |
| 16. | 西瓜酱配绸缎饼，酱入味饼酥脆，强烈推荐大家都试试！      | 04:53    | 14 万次播放 · 04-25   |
| 17. | 天气正好，去地里摘几个西瓜吧！徒手掰瓜吃起来更甜哟~     | 05:42    | 30.1 万次播放 · 04-24 |
| 18. | 今天一起逛个 gai 吧~                  | 05:52    | 13.9 万次播放 · 04-17 |
| 19. | 用最小的拇指玉米做一桌“大餐”，端上来的时候家人都惊呆了！  | 09:50    | 14.2 万次播放 · 04-11 |
| 20. | 做彩色拇指玉米翻车了？再做一次，好看到舍不得吃！       | 07:33    | 12.9 万次播放 · 04-10 |
| 21. | 春天到了，云南的树上长满了云南人               | 03:01    | 66.7 万次播放 · 04-07 |
| 22. | 做一桌“万物生长”，带家人品味不一样的西双版纳美食      | 07:55    | 15.8 万次播放 · 03-29 |
| 23. | 云南人真的吃青苔啊？不但吃还吃得相当精致~          | 08:39    | 17.5 万次播放 · 03-28 |
| 24. | 西双版纳青苔——澜沧江里的独特“海苔”            | 07:04    | 46.2 万次播放 · 03-27 |
| 25. | 春吃花，是一件浪漫而美味的事情！               | 02:52    | 25.7 万次播放 · 03-20 |
| 26. | 待春日长新叶时，做一桌松香四溢的松针宴吧！          | 10:00    | 20.9 万次播放 · 03-14 |
| 27. | 灰扑扑的猪肝竟然能吃？不但好吃还有股春日清新的松香~     | 08:15    | 32.8 万次播放 · 03-13 |
| 28. | 熬一锅酸萝卜脆皮猪脚，汤泡饭太入味了！            | 06:44    | 48.4 万次播放 · 03-01 |
| 29. | 杀年猪必做萝卜丝猪头肉，地道的保山腌辣！           | 04:33    | 41.3 万次播放 · 02-29 |
| 30. | 素素的吃点萝卜，被霜打过的萝卜甜蜜蜜~            | 03:22    | 15 万次播放 · 02-28   |
| 31. | 云南白族风味萝卜干，又脆又香直接干两碗粥！          | 03:46    | 24.6 万次播放 · 02-22 |
| 32. | 山珍海味年夜饭——云南深山里也能吃到 2000 公里外的海鲜 | 14:56    | 44.8 万次播放 · 02-11 |
| 33. | 十元一小条的抗浪鱼和细嫩精致的银鱼大家都吃过吗？       | 10:22    | 16.8 万次播放 · 02-09 |
| 34. | 烧烤罗非鱼、鱼撒撒，这桌云南味道真的绝了！          | 05:57    | 31 万次播放 · 02-08   |
| 35. | 虹鳟鱼生鱼片，和三文鱼口感完全不同！             | 04:48    | 16.3 万次播放 · 02-07 |
| 36. | 这一年有哭有笑，有淤泥有彩虹，有照亮未来的一束束光……    | 12:34    | 18.4 万次播放 · 01-31 |
| 37. | 这就是我的家乡云南，有吃不完的瓜果蔬菜和看不完的美好风景   | 01:59    | 13.5 万次播放 · 01-29 |
| 38. | 外酥里嫩的自制烤鸭，片皮吃、冒着吃都超级香~         | 11:39    | 23.5 万次播放 · 01-25 |
| 39. | 宜良烤鸭吃不够，自己回家动手砌一个烤鸭炉！          | 10:40    | 19.4 万次播放 · 01-24 |
| 40. | 用糯叽叽的年糕做一顿丰盛的晚饭，软糯香甜全家人都爱吃~    | 07:53    | 21.9 万次播放 · 01-18 |
| 41. | 云南蒙自红糖年糕原来是这样做的！               | 07:20    | 14.7 万次播放 · 01-17 |
| 42. | 小时候盼杀猪是想早点吃肉，现在盼杀猪是想让你们早点看我家吃肉 | 08:13    | 23.3 万次播放 · 01-13 |
| 43. | 全家出动装腊肠，好吃到才挂干就全部吃完~           | 07:38    | 27 万次播放 · 01-12   |
| 44. | 我家云南冰糖小甜肠一定要试试，和冬天很配！！         | 05:59    | 15.9 万次播放 · 01-11 |

| 序号  | 标题                               | 时长    | 播放次数及发布时间              |
|-----|----------------------------------|-------|------------------------|
| 45. | 又一年杀猪饭，吃的是丰收是团圆，是年关将至的烟火味！       | 10:47 | 60.1 万次播放 · 01-10      |
| 46. | 天冷了，吃一顿汽锅宴可好？                    | 11:13 | 21.8 万次播放 · 01-05      |
| 47. | 建水紫陶：滇南小城的古老瑰宝                   | 09:34 | 12.2 万次播放 · 01-04      |
| 48. | 来了建水才知道，我是一个连泥巴都不会玩的“废物”！        | 09:33 | 11.8 万次播放 · 01-03      |
| 49. | 云南铜锅涮羊肉，配上新收的花生做麻酱，这一口治愈整个冬天！    | 07:33 | 34.4 万次播放 · 2023-12-22 |
| 50. | 纯花生做的酱夹在白馍馍里，又脆又香又辣到底是谁会不爱吃？     | 04:34 | 21.9 万次播放 · 2023-12-21 |
| 51. | 收花生咯！做几碗云南特色花生浆米干，超级醇厚香浓~        | 07:09 | 21.7 万次播放 · 2023-12-20 |
| 52. | 有多久没吃面果儿饭了？做个柴火鸡热热闹闹吃一顿！         | 08:02 | 43.9 万次播放 · 2023-12-09 |
| 53. | 沉甸甸的南瓜和甜蜜蜜的柿子，秋天太幸福了~            | 07:40 | 22.5 万次播放 · 2023-12-08 |
| 54. | 辣椒、黄豆都丰收了，秋天真是最有安全感的季节！          | 07:01 | 28.9 万次播放 · 2023-12-07 |
| 55. | 撒玉米咯！家里都是金灿灿的玉米，可踏实了~            | 06:01 | 20.6 万次播放 · 2023-12-06 |
| 56. | 边烤火边烤洋芋，三十多种调料吃着才过瘾.....         | 07:10 | 36.8 万次播放 · 2023-11-25 |
| 57. | 这绝对是我见过最小的洋芋！名副其实珍珠洋芋！           | 03:16 | 30.3 万次播放 · 2023-11-24 |
| 58. | 云南超级漂亮的紫色洋芋，又糯又粉！                | 09:53 | 19.5 万次播放 · 2023-11-23 |
| 59. | 蒸熟的洋芋像绽开的花瓣，云南东川的“开花洋芋”你们吃过吗？    | 06:08 | 22.9 万次播放 · 2023-11-22 |
| 60. | 拍视频七年首次正式和大家介绍，这就是我的家乡：保山@保山文旅   | 04:01 | 25.2 万次播放 · 2023-11-21 |
| 61. | 大理漾濞老树核桃支撑着村民们的生活，也迎合着挑剔的味蕾..... | 09:02 | 23.3 万次播放 · 2023-11-10 |
| 62. | 加了薄荷紫苏的核桃月饼，软糯甜蜜满满都是坚果的香气~       | 04:47 | 13 万次播放 · 2023-11-09   |
| 63. | 跟我到大理漾濞打核桃吧，云南一半的核桃产量都来自这里.....  | 07:02 | 14.3 万次播放 · 2023-11-08 |
| 64. | 这才是真正的云南，淳朴善良，热情豪爽！！             | 11:37 | 22.5 万次播放 · 2023-10-25 |
| 65. | 云南野菜多，来一桌板扎的云南“佐料”宴！             | 08:14 | 54.8 万次播放 · 2023-10-19 |
| 66. | 油炸鱼丸配上云南特色嘎哩罗喃咪，比大鱼大肉都馋人！        | 09:42 | 33.9 万次播放 · 2023-10-18 |
| 67. | 三四斤鸡枞也熬不了一斤油，珍贵的鸡枞油分享给爱吃的盆友们！    | 13:10 | 28.7 万次播放 · 2023-10-13 |
| 68. | 云南人都把鸡枞留给了自己，一桌鸡枞宴比过年还丰盛~        | 07:22 | 29.6 万次播放 · 2023-10-12 |
| 69. | 洋芋的粘糯配上鸡枞的香软，这碗烩饭真的香得不得了！        | 03:39 | 35.9 万次播放 · 2023-10-11 |
| 70. | 从果皮到果肉果核都能吃的菠萝蜜，你们尝试过几种？         | 08:58 | 34.8 万次播放 · 2023-10-05 |
| 71. | 全身是宝的巨无霸水果——菠萝蜜                  | 09:26 | 45.4 万次播放 · 2023-10-04 |
| 72. | 怎么储存菌子？必须是油炸菌！拌面鲜掉眉毛~            | 04:29 | 28.8 万次播放 · 2023-09-22 |
| 73. | 爬了几个山头，捡到 107 朵牛肝菌，太过瘾了！         | 08:32 | 25.7 万次播放 · 2023-09-21 |
| 74. | 能让我凌晨 4 点起床的，只有上山找菌子了！           | 11:28 | 29.1 万次播放 · 2023-09-20 |
| 75. | 云南这种常见的小酸果，做成凉拌太解腻了！             | 05:16 | 29.1 万次播放 · 2023-09-14 |
| 76. | 用朴实无华的云南小野果，做花枝招展的巨型大汉堡！         | 08:36 | 62.9 万次播放 · 2023-09-13 |
| 77. | 这样的云南，你们喜欢吗？                     | 02:10 | 17.3 万次播放 · 2023-09-12 |
| 78. | 云南村子里最奢侈的一餐——松茸全宴！               | 06:58 | 32.1 万次播放 · 2023-09-08 |
| 79. | 松茸 —— 一朵生在云南，走向世界的珍贵菌王           | 20:52 | 73 万次播放 · 2023-09-06   |
| 80. | 云南特色小吃棕榈椰丝红糖原来是这样做的！             | 04:14 | 37.4 万次播放 · 2023-08-25 |
| 81. | 用自制棕榈油复刻红烧牛肉方便面，该不会要翻车吧？？        | 08:07 | 37.5 万次播放 · 2023-08-24 |
| 82. | 到底是砍棕榈果更难，还是用棕榈果榨油更难？            | 08:53 | 98.8 万次播放 · 2023-08-23 |
| 83. | 比鸡枞还贵的大红菇，试试这样做，全家都爱吃~           | 09:11 | 24.6 万次播放 · 2023-08-17 |
| 84. | 云南价值一千元一斤的大红菇，和我一起进山找菌子咯！        | 07:01 | 53.3 万次播放 · 2023-08-16 |
| 85. | 这一生一定要来西双版纳过一次关门节！               | 09:36 | 29.9 万次播放 · 2023-08-03 |
| 86. | 西双版纳的当地菜市场有多好逛？稀奇古怪又好吃的东西全在这！    | 06:56 | 76.9 万次播放 · 2023-08-02 |
| 87. | 首次尝试无花果鸡肉焖锅，配上小米辣柠檬蘸水，出奇的鲜甜好吃！   | 10:37 | 27.8 万次播放 · 2023-07-28 |
| 88. | 你们叫大象鼻子果还是冰粉果？总之是做冰粉超棒的果子~       | 04:07 | 50.1 万次播放 · 2023-07-27 |
| 89. | 云南深山里这种叫“zha ou”的野无花果，你们吃过吗？     | 06:55 | 27.7 万次播放 · 2023-07-26 |
| 90. | 夏天没胃口？试试我们保山的辣子饭吧！香辣过瘾，有肉有菜！     | 13:42 | 37.3 万次播放 · 2023-07-19 |

| 序号   | 标题                             | 时长    | 播放次数及发布时间               |
|------|--------------------------------|-------|-------------------------|
| 91.  | 番茄——蔬菜界的白月光，水果界的意难平            | 16:05 | 33.1 万次播放 · 2023-07-12  |
| 92.  | 夏天来一碗酸辣辣的酸木瓜鸡米线如何？             | 12:59 | 53.8 万次播放 · 2023-06-28  |
| 93.  | 四季调料(十四)——姜黄，咖喱的重要调味料          | 19:18 | 40.9 万次播放 · 2023-06-21  |
| 94.  | 又一年端午，要不要吃我家包的粽子？              | 18:42 | 118.5 万次播放 · 2023-06-07 |
| 95.  | 四季调料（十三）紫皮大蒜——云南餐桌上辛辣味浓的必备味道   | 22:57 | 38.5 万次播放 · 2023-05-31  |
| 96.  | 云南农村餐桌上的“多肉植物”                 | 16:06 | 81.2 万次播放 · 2023-05-24  |
| 97.  | 一席一果（二十五）杨桃——一里面住着五角星的宝藏水果     | 12:03 | 30.6 万次播放 · 2023-05-17  |
| 98.  | “花期有食，浪漫无价”云南人的浪漫是把漫山遍野的野花吃进肚里 | 14:48 | 35 万次播放 · 2023-05-10    |
| 99.  | 一席一果（二十四）七彩云南，七彩草莓，哪款才是你们的心头爱？ | 17:15 | 52.7 万次播放 · 2023-04-26  |
| 100. | 趁天气正好，一起去露营吧～                  | 16:37 | 48.4 万次播放 · 2023-04-12  |
| 101. | 四季调料（十二）——香茅草，傣族菜里的灵魂调料        | 17:29 | 56.6 万次播放 · 2023-04-06  |
| 102. | 一席一果（二十三）——沃柑，无法替代的酸甜多汁        | 16:38 | 55 万次播放 · 2023-03-29    |
| 103. | 贡菜不是莴笋——晒干后清甜爽口的“蔬菜”           | 16:07 | 66.5 万次播放 · 2023-03-22  |
| 104. | 唯鲜花和美食不可辜负，做一桌鲜花火锅感受云南春天味道     | 25:04 | 99.2 万次播放 · 2023-03-08  |
| 105. | 云南的浪漫来自于田间地头和街边小巷都有新鲜艳丽的花      | 13:38 | 24.5 万次播放 · 2023-02-22  |
| 106. | 寻根食记（四）红薯——云南高原红土地里的软糯香甜       | 17:34 | 99.3 万次播放 · 2023-02-15  |
| 107. | 来云南是肯定要逛菜市场的，有很多不认识的瓜果蔬菜，新鲜又可爱 | 05:58 | 99.2 万次播放 · 2023-02-11  |
| 108. | 九制黄精原来真的需要九泡九蒸九晒.....          | 08:20 | 38.2 万次播放 · 2023-02-09  |
| 109. | 采摘云南深山里的“药精灵”                  | 06:49 | 69.5 万次播放 · 2023-02-08  |
| 110. | 云南的美，大理的风，只有来了才能感受到.....       | 03:30 | 26.5 万次播放 · 2023-02-07  |
| 111. | 最全的云南年猪腌腊，11 个部位的 24 种储存方法     | 12:15 | 79.9 万次播放 · 2023-02-01  |
| 112. | 来我家吃饭吧，不就添双筷子的事么！              | 14:51 | 83.1 万次播放 · 2023-01-23  |
| 113. | 祖辈们储存肉的智慧真了不起！今年家里做的腊肠也够吃小半年了！ | 10:19 | 59.4 万次播放 · 2023-01-12  |
| 114. | 云南特有的豆腐、蚕豆和芋头香肠，你们吃过吗？         | 09:52 | 69.7 万次播放 · 2023-01-11  |
| 115. | 大鱼大肉（三）——又是一年杀猪饭               | 21:26 | 72.3 万次播放 · 2023-01-04  |
| 116. | 滇西小哥 2022 年度总结混剪               | 05:00 | 19.3 万次播放 · 2022-12-31  |
| 117. | 一席一果（二十二）佛手柑：形似佛手，能止咳又能观赏的宝藏水果 | 17:14 | 81 万次播放 · 2022-12-28    |
| 118. | 大鱼大肉（二）——云南烧烤之蘸水               | 22:39 | 107.5 万次播放 · 2022-12-21 |
| 119. | 大鱼大肉（一）螃蟹——河蟹吃黄，海蟹尝肉，都是浸透灵魂的鲜爽 | 19:23 | 103.5 万次播放 · 2022-12-07 |
| 120. | 寻根食记（三）木薯——不起眼的植物根系，做出琳琅满目甜品小吃 | 16:06 | 82.7 万次播放 · 2022-12-01  |
| 121. | 一席一果（二十一）用高原上的猕猴桃烤羊，吃完这顿就开始过冬了 | 19:36 | 83 万次播放 · 2022-11-23    |
| 122. | 今天是我 32 岁的生日                   | 04:03 | 21.9 万次播放 · 2022-11-16  |
| 123. | 四季调料（十一）一年收一次辣椒，吃一年的火热幸福       | 24:07 | 78.8 万次播放 · 2022-11-09  |
| 124. | 一席一果（二十）——石榴：大自然的红宝石           | 16:40 | 33.8 万次播放 · 2022-11-02  |
| 125. | 一席一果（十九）吃不到八戒同款，来试试石林“水炸弹”人参果  | 17:16 | 44.6 万次播放 · 2022-10-26  |
| 126. | 外婆说：日子太苦了，就吃点糖！                | 14:55 | 69.3 万次播放 · 2022-10-13  |
| 127. | 寒露摘柿子                          | 01:00 | 94.2 万次播放 · 2022-10-08  |
| 128. | 用晒干的螃蟹脚煨一锅热汤，秋天还能尝到来自春天的滋味     | 05:36 | 62.9 万次播放 · 2022-09-29  |
| 129. | 古茶树上还能长出螃蟹，脚？                  | 05:29 | 29.2 万次播放 · 2022-09-28  |
| 130. | 辛苦耕耘了一年，那肯定要贴秋膘～               | 03:08 | 21.3 万次播放 · 2022-09-23  |
| 131. | 武打片里大侠吃的的烧鸡，你们想不想尝尝？           | 08:56 | 36.3 万次播放 · 2022-09-22  |
| 132. | 我不信你们童年没有吃这个粑粑                 | 09:03 | 20.4 万次播放 · 2022-09-21  |
| 133. | 一席一果（十八）——关于李子的酸甜苦辣            | 13:49 | 90.8 万次播放 · 2022-09-14  |
| 134. | 只有民族的，才是世界的                    | 01:25 | 26.2 万次播放 · 2022-09-13  |
| 135. | 小时候，村里的老人说，小白花吃了不做噩梦           | 01:21 | 18.9 万次播放 · 2022-09-07  |
| 136. | 节日的味道在月饼和露天电影里！                | 21:27 | 62.1 万次播放 · 2022-09-02  |

| 序号   | 标题                                | 时长    | 播放次数及发布时间                |
|------|-----------------------------------|-------|--------------------------|
| 137. | 一席一果（十七）葡萄——属于阿豪的七彩葡萄升学宴          | 20:16 | 51.7 万次播放 · 2022-08-26   |
| 138. | 处暑吃点啥，摘桂圆换胖鸭。                     | 00:58 | 57.6 万次播放 · 2022-08-23   |
| 139. | 夏天的时候砌个火塘，冬天就不会有寒冷了               | 14:24 | 84.2 万次播放 · 2022-08-17   |
| 140. | 一席一果（十六）莲雾——长在树上的“矿泉水”            | 08:16 | 28.6 万次播放 · 2022-08-10   |
| 141. | 立秋至，禾谷熟，贴秋膘，啃西瓜，再晒个秋              | 01:09 | 19.3 万次播放 · 2022-08-07   |
| 142. | 四季调料（十）——薄荷，云南菜谱上的一抹清凉            | 16:31 | 47 万次播放 · 2022-07-27     |
| 143. | 热热热！进来避暑！                         | 01:27 | 18 万次播放 · 2022-07-23     |
| 144. | 一锅野生菌煮出云南人一夏的期待                   | 22:35 | 23.5 万次播放 · 2022-07-20   |
| 145. | 明天记得来看捡菌子的视频哟～                    | 00:49 | 22.2 万次播放 · 2022-07-19   |
| 146. | 来自西盟佤山的独特香辣——佤族腌辣                 | 12:56 | 21.1 万次播放 · 2022-07-13   |
| 147. | 不怕南风热，能迎小暑开                       | 00:27 | 38.1 万次播放 · 2022-07-07   |
| 148. | 七彩云南七彩蔬菜——你一定没见过的夏日斑斓             | 16:30 | 119.2 万次播放 · 2022-07-06  |
| 149. | 云南四季调料包罗人间滋味，三餐四季百味都在这里           | 01:41 | 23 万次播放 · 2022-06-29     |
| 150. | 拍视频六年了，谢谢你们一直在.....               | 06:35 | 39.1 万次播放 · 2022-06-27   |
| 151. | 云南乡下过夏天到底有多爽                      | 05:19 | 122.9 万次播放 · 2022-06-22  |
| 152. | 夏日清绿里的一抹茶香——台地茶                   | 13:36 | 26.9 万次播放 · 2022-06-17   |
| 153. | 一族一味（四）——景迈山的布朗族和茶                | 18:57 | 36.3 万次播放 · 2022-06-08   |
| 154. | 做一桌绿叶宴，把春天吃到肚子里                   | 19:46 | 64.3 万次播放 · 2022-06-03   |
| 155. | 榨两桶菜籽油，给家人做一桌油炸全家桶                | 18:58 | 56.8 万次播放 · 2022-06-01   |
| 156. | 粽子无论甜咸，一家团圆才是最好的馅！                | 08:08 | 34.3 万次播放 · 2022-05-25   |
| 157. | “五端午，赶花街”，端午节来云南赶花街呀～             | 07:56 | 48.8 万次播放 · 2022-05-25   |
| 158. | 一族一味（三）——拉祜，澜沧江边的音乐精灵             | 13:04 | 25.5 万次播放 · 2022-05-11   |
| 159. | 葛根粉来做的菜，你们吃过几种？芋头葛根包，你们一定要试试..... | 06:49 | 29.5 万次播放 · 2022-05-08   |
| 160. | 花6小时手工做出来的葛根粉晶莹软糯丝滑，吃一次就忘不了.....  | 08:10 | 20.6 万次播放 · 2022-05-06   |
| 161. | 这种粉红色的小树杆，是多少人的童年零食？              | 02:03 | 19.6 万次播放 · 2022-05-05   |
| 162. | 在大山里的“千年人参”你们吃过吗？煮熟当零食吃，泡水也很棒！    | 06:43 | 65.6 万次播放 · 2022-05-04   |
| 163. | 你一定没有吃过的野菜，这一口下去，全是春天的味道.....     | 04:23 | 24 万次播放 · 2022-04-28     |
| 164. | 大叶香菜包五花肉，谁看了不馋呢？                  | 04:18 | 26.6 万次播放 · 2022-04-26   |
| 165. | 枇杷全身都是宝，枇杷叶包烧是最独特的包烧味道～           | 04:54 | 36.2 万次播放 · 2022-04-24   |
| 166. | 蚕豆茴香火腿馅的粑粑绝对是糯米粑粑里最好吃的一种～         | 05:59 | 33.8 万次播放 · 2022-04-22   |
| 167. | 落絮游丝三月候，风吹雨洗一城花。                  | 01:05 | 14.4 万次播放 · 2022-04-20   |
| 168. | 一族一味（二）——佤族，中国西南边陲的神秘部落           | 16:34 | 63.6 万次播放 · 2022-04-06   |
| 169. | 寻根食记（一）——山药茨菰                     | 11:51 | 47 万次播放 · 2022-03-23     |
| 170. | 一席一果（十五）——甜到结晶的丑苹果                | 18:42 | 54.7 万次播放 · 2022-03-09   |
| 171. | 年猪饭下集来啦，吃完这顿饭，这个年才算真正过完           | 18:01 | 1753.7 万次播放 · 2022-02-23 |
| 172. | 玉龙雪山脚下的三色藜麦，做出一餐既好看又美味的健康餐        | 16:11 | 45.7 万次播放 · 2022-02-09   |
| 173. | 年夜饭——就一锅“虎皮”酸汤猪脚                  | 19:09 | 55.1 万次播放 · 2022-01-31   |
| 174. | 云南地图宴——一桌带着祝福和爱的团圆饭               | 18:42 | 213.6 万次播放 · 2022-01-23  |
| 175. | 外婆的爱——给我养了一头400多斤的年猪              | 16:23 | 134.5 万次播放 · 2022-01-19  |
| 176. | 把我眼中的云南，带到世界面前                    | 03:45 | 382.2 万次播放 · 2022-01-12  |
| 177. | 冬日里的一锅暖腊汤——丽江腊排骨                  | 14:32 | 67.7 万次播放 · 2022-01-05   |
| 178. | 一族一味——遇见纳西                        | 15:10 | 58.2 万次播放 · 2021-12-22   |
| 179. | 你一定没有见过吃过的油——橡胶籽油                 | 19:09 | 54.6 万次播放 · 2021-12-08   |
| 180. | 厨子不偷，五谷不收.....                    | 01:01 | 24.7 万次播放 · 2021-12-01   |
| 181. | 爬树是真的会上瘾，特别是爬上去能摘到果子.....         | 01:13 | 29.8 万次播放 · 2021-11-27   |
| 182. | 一席一果（十四）椰子——不止海边，云贵高原也有椰子         | 17:43 | 42.9 万次播放 · 2021-11-24   |

| 序号   | 标题                             | 时长    | 播放次数及发布时间               |
|------|--------------------------------|-------|-------------------------|
| 183. | 在云南，我实现了水果自由.....              | 01:31 | 82.5 万次播放 · 2021-11-23  |
| 184. | 安安静静切个菜吧~#沉浸式切菜                | 00:51 | 64 万次播放 · 2021-11-17    |
| 185. | 四季调料（九）——藏在泥土里的小众云南味           | 13:36 | 38.2 万次播放 · 2021-11-10  |
| 186. | 阿盆姐翻车视频不常有，此景不长，且看且珍惜          | 01:26 | 53.2 万次播放 · 2021-11-08  |
| 187. | 一席一果（十三）柠檬——水果入菜的鼻祖，一口酸爽的味蕾刺激  | 13:28 | 36.8 万次播放 · 2021-11-03  |
| 188. | 猪肚鸡米线——辛苦劳作后的冬日暖煮              | 14:55 | 17.1 万次播放 · 2021-10-30  |
| 189. | 天冷了，一定要吃这种油油的大肉~               | 02:02 | 32.2 万次播放 · 2021-10-29  |
| 190. | 百年老树核烤成蜂蜜核桃仁，榨成油，可太香了.....     | 04:26 | 18.8 万次播放 · 2021-10-25  |
| 191. | 一席一果（十二）牛油果——浓郁醇厚的丝滑果香         | 14:07 | 84.4 万次播放 · 2021-10-20  |
| 192. | 一席一果（十一）——柚子，入秋后的一口甘甜          | 14:57 | 49.8 万次播放 · 2021-10-15  |
| 193. | 又想吃魔芋烧鸭了，你们中午吃什么呢？             | 00:59 | 361.4 万次播放 · 2021-10-13 |
| 194. | 我有世界上最爱我的奶奶，她也是我见过最爱笑的人        | 12:43 | 23.9 万次播放 · 2021-10-08  |
| 195. | 秋天到了，做了个面包窑，烤烤面包红薯板栗，你们快要收假了吧？ | 01:53 | 34.5 万次播放 · 2021-10-05  |
| 196. | 干枯的石榴做成了画板，鲜树枝做成灯，它们的生命不止一季    | 10:50 | 26.2 万次播放 · 2021-10-01  |
| 197. | 还有什么能比嗦螺肉更快乐的呢？                | 02:10 | 39.5 万次播放 · 2021-09-25  |
| 198. | 芋荷花——生时麻口，熟时软糯的夏末粉红            | 03:15 | 250 万次播放 · 2021-09-24   |
| 199. | 四季调料（八）——藟头，口味最突出的配角           | 12:20 | 87.7 万次播放 · 2021-09-17  |
| 200. | 四季调料（七）——折耳根，大山里长出的“鱼腥味”       | 12:00 | 59.5 万次播放 · 2021-09-10  |
| 201. | 这期主题苏麻大饼还是魔芋豆腐？你们决定~           | 12:59 | 38.4 万次播放 · 2021-09-01  |
| 202. | 四季调料（六）——山葵，恰到好处的辛辣            | 14:49 | 75.2 万次播放 · 2021-08-27  |
| 203. | #人间烟火定格照 尝尽百味，就是人间烟火.....      | 00:16 | 64.1 万次播放 · 2021-08-23  |
| 204. | 好久不见的 vlog——改造后的老家小院           | 10:24 | 66.3 万次播放 · 2021-08-23  |
| 205. | 面包窑——历时一个半月的甜蜜等待               | 15:09 | 78.1 万次播放 · 2021-08-20  |
| 206. | 念念不忘必有回响 所有的付出坚持终会被看到 我们只管努力就好 | 01:46 | 50.9 万次播放 · 2021-08-10  |
| 207. | 金耳——被誉为“真菌皇后”的黄金银耳             | 12:02 | 78.2 万次播放 · 2021-08-07  |
| 208. | 水果入菜是云南的日常，蜜桃炖鸡，桃子的香味渗入软耙的鸡肉   | 04:04 | 16 万次播放 · 2021-08-05    |
| 209. | 进入藕花深处 抓起龙虾无数                  | 06:11 | 18.8 万次播放 · 2021-08-04  |
| 210. | 说起酸木瓜 口水已经开始疯狂分泌了              | 01:29 | 47.7 万次播放 · 2021-08-02  |
| 211. | 夏天当然要喝快乐水 紫苏蜜桃姜茶了解一下           | 00:34 | 18 万次播放 · 2021-08-01    |
| 212. | 四季调料（五）——紫苏，双色树叶里藏着的清新美味       | 13:08 | 49.9 万次播放 · 2021-07-28  |
| 213. | 一席一果（十）——夏天要水果自由，樱桃还是车厘子？不管我都要 | 12:57 | 215.2 万次播放 · 2021-07-16 |
| 214. | 听见啦！你们都开始催我捡菌子了。               | 15:28 | 46.2 万次播放 · 2021-07-12  |
| 215. | 一席一果（九）——夏日里染上的蜜桃香             | 14:58 | 69.8 万次播放 · 2021-07-10  |
| 216. | 用废木头搭个花架，种上多肉，美极了！#多肉          | 07:45 | 13.6 万次播放 · 2021-07-05  |
| 217. | 花园快收拾好啦，挖几根甜脆的茭瓜拌米线吃           | 14:46 | 26.4 万次播放 · 2021-07-02  |
| 218. | 最新鲜的杨梅在哪？树上摘了直接吃，今年的果子好甜呀！     | 13:28 | 57 万次播放 · 2021-06-28    |
| 219. | 云南小镇通海，把菜园种成一幅画，真是强迫症福利！       | 12:56 | 34.6 万次播放 · 2021-06-21  |
| 220. | 青色生木瓜切丝晒干，淋热油凉拌，真是稀饭好伴侣        | 12:40 | 68.6 万次播放 · 2021-06-15  |
| 221. | 比柠檬还酸的酸角，奶奶边剥边吃，我看着都牙酥         | 13:13 | 75.6 万次播放 · 2021-06-04  |
| 222. | 把整片山的金灿花海，腌成冲菜留住春天             | 10:59 | 49.1 万次播放 · 2021-05-29  |
| 223. | “顶配硬菜”手抓饭，满满一桌，赏心悦目吃到爽！        | 14:08 | 65.4 万次播放 · 2021-05-22  |
| 224. | 把“七彩祥云”放进锅里！布依族的彩色糯米有多香？       | 13:46 | 44 万次播放 · 2021-05-16    |
| 225. | 万能配菜攀枝花，可拌可炒，软滑又清爽             | 10:42 | 75.6 万次播放 · 2021-05-08  |
| 226. | 蓝天碧水粉沙滩，抚仙湖畔的玉溪有多美~？           | 13:20 | 25.7 万次播放 · 2021-05-01  |
| 227. | 来，吃甜白酒呀，不会醉的那种~                | 07:49 | 59.7 万次播放 · 2021-04-18  |
| 228. | 来我们村呀，每个节气村里都会分肉吃~             | 13:28 | 53.7 万次播放 · 2021-04-16  |

| 序号   | 标题                                  | 时长    | 播放次数及发布时间               |
|------|-------------------------------------|-------|-------------------------|
| 229. | 云南石屏井水点的豆腐，外皮焦脆，一口爆浆                | 13:52 | 51.7 万次播放 · 2021-04-08  |
| 230. | 牛肠里“草料”做的美味，吃一次就会爱上它                | 09:05 | 106.5 万次播放 · 2021-04-03 |
| 231. | 香辣牛油锅配爽脆鲜牛肚，“毛肚自由”终于实现了！            | 11:42 | 108.2 万次播放 · 2021-03-29 |
| 232. | 牛皮除了吹还能做菜？金黄酥脆，香嫩软糯                 | 11:19 | 64.2 万次播放 · 2021-03-20  |
| 233. | 11 味调料配蘸水的铜瓢牛肉，牛肉软嫩蘸水香辣             | 11:25 | 97.1 万次播放 · 2021-03-13  |
| 234. | 云南年猪“七十二变”，祖辈没有冰箱也有这么多猪肉吃法          | 13:44 | 187 万次播放 · 2021-03-04   |
| 235. | 牛肉条先蒸再炸，做出来的肉干就着烤饭团吃，你猜有多香？         | 04:25 | 60.6 万次播放 · 2021-02-24  |
| 236. | 水果做菜都是“黑暗料理”？来跟我学几道小清新的             | 12:22 | 63.1 万次播放 · 2021-02-17  |
| 237. | 一家人团圆真好，吃一桌“牛菜”迎新年                  | 11:57 | 67.1 万次播放 · 2021-02-11  |
| 238. | 热量爆炸又如何？做些小甜食，开心迎新年                 | 09:46 | 82.3 万次播放 · 2021-02-06  |
| 239. | 云南人“噬菌如命”，冬天就自己种吧【滇西小哥】             | 08:18 | 61.3 万次播放 · 2021-01-28  |
| 240. | 粉红甘醇石榴酒，配香浓咸鲜猪肚鸡，有酒有肉真舒服            | 06:34 | 75.2 万次播放 · 2021-01-23  |
| 241. | 放了 3 个月的肉 顺手炒几道菜吃 味道挺酸的             | 06:59 | 191.3 万次播放 · 2021-01-18 |
| 242. | 一道名不副实的腌辣菜——猪肝鲊                     | 06:06 | 47 万次播放 · 2021-01-16    |
| 243. | 版纳小玉米——云南四季都能吃到的新鲜美味                | 08:36 | 161.4 万次播放 · 2021-01-14 |
| 244. | 猪大肠的独特吃法：豆腐血肠                       | 10:10 | 229.4 万次播放 · 2021-01-13 |
| 245. | 想吃这道菜要先学“做手术”？——弥渡卷蹄                | 10:32 | 590.2 万次播放 · 2021-01-09 |
| 246. | 不平凡的 2020 年，感谢每一位盆友的支持              | 01:01 | 21.1 万次播放 · 2021-01-04  |
| 247. | 2020 最后一支 vlog——留住美好瞬间              | 11:35 | 33 万次播放 · 2020-12-31    |
| 248. | 云南百花蜜——大自然的甜蜜馈赠                     | 15:50 | 153.7 万次播放 · 2020-12-24 |
| 249. | 冬日午后，来杯暖暖的云南咖啡吧                     | 11:52 | 87.2 万次播放 · 2020-12-17  |
| 250. | 臭豆豉——施甸人的“当家腌辣”                     | 15:23 | 95.7 万次播放 · 2020-12-12  |
| 251. | 云南的“火山热海”——腾冲锅子菜                    | 12:17 | 108 万次播放 · 2020-11-29   |
| 252. | 带大家看看云南小村庄，又是宁静祥和的一天~               | 01:00 | 44.3 万次播放 · 2020-11-27  |
| 253. | 老树核桃——沉淀百年的果仁香气                     | 13:51 | 94.6 万次播放 · 2020-11-11  |
| 254. | “破烂”面团中绽放的鲜肉美味——破酥包                 | 09:06 | 148 万次播放 · 2020-11-07   |
| 255. | 纯木打造三层藏民居，全靠 10 多根柱子，张开双手都抱不拢       | 12:25 | 22.7 万次播放 · 2020-11-01  |
| 256. | 大王特辑（二）——炸鸡千层蛋糕                     | 10:49 | 57.8 万次播放 · 2020-10-24  |
| 257. | 大王三岁了，做个炸鸡千层蛋糕给它 #抖 in 爱上保山 #发现保山   | 03:38 | 16.7 万次播放 · 2020-10-24  |
| 258. | 三年大王的陪伴，让时间都化作了美好的回忆 #抖 in 爱上保山     | 04:10 | 17.1 万次播放 · 2020-10-24  |
| 259. | 【滇西小哥】弟弟最爱的板栗，被女同学抢光了！他却笑得很开心？      | 08:23 | 46.6 万次播放 · 2020-10-17  |
| 260. | 中秋 vlog——今天光吃月饼怎么够？                 | 12:32 | 38.3 万次播放 · 2020-10-11  |
| 261. | 黄豆——这种百变食材有多少种吃法？永远年轻，永远好奇          | 12:45 | 124 万次播放 · 2020-10-08   |
| 262. | 一支给你的视频！在桂圆树下现摘现吃，再来桌桂圆宴，入秋美味       | 08:38 | 224.1 万次播放 · 2020-09-26 |
| 263. | 百香果连皮都能吃！再把果汁做蘸水，蘸鸡煮鱼，酸到皱眉！         | 09:48 | 208.8 万次播放 · 2020-09-20 |
| 264. | 守护我国最后的野生亚洲象——从关注开始！                | 12:24 | 98.4 万次播放 · 2020-09-11  |
| 265. | 云南小锅米线 —— 一锅煮一碗，云南街头小巷的地道美味         | 12:29 | 135.7 万次播放 · 2020-09-10 |
| 266. | 在云南深山里翻出的这种紫色螃蟹，比小龙虾吃起来还过瘾！         | 07:47 | 257.1 万次播放 · 2020-09-03 |
| 267. | 【酸笋】螺蛳粉里的臭味精髓，原来是这么做的！              | 10:45 | 360.6 万次播放 · 2020-08-28 |
| 268. | #抖音年度人气创作者评选 你们是从哪个视频认识我的呢？         | 00:33 | 48.1 万次播放 · 2020-08-24  |
| 269. | 独一无二的藏族美味——尼西黑陶土鸡                   | 12:07 | 207.9 万次播放 · 2020-08-20 |
| 270. | 寻找香格里拉高原上的舌尖美味——藏餐                  | 10:12 | 176.6 万次播放 · 2020-08-13 |
| 271. | 又是一年松茸季，你知道松茸的 5 种花样吃法吗？            | 08:58 | 137.5 万次播放 · 2020-08-06 |
| 272. | 花 3 天采 20 种野生菌，七彩斑斓，做一大锅杂菌火锅！你想尝尝吗？ | 11:09 | 400.4 万次播放 · 2020-07-30 |
| 273. | 爬上 300 年芒果树，摘了 30 斤芒果，低温烤的芒果干甜香四溢！  | 12:02 | 230.9 万次播放 · 2020-07-23 |
| 274. | 自己做的大辣片，摊开比脸大！用 30 斤洋芋做了土豆片，香到嗦手指   | 07:56 | 225.4 万次播放 · 2020-07-16 |

| 序号   | 标题                                  | 时长    | 播放次数及发布时间                |
|------|-------------------------------------|-------|--------------------------|
| 275. | 野生无花果味道居然有草莓味！就藏在树根下，摘了一大筐分给老乡      | 08:30 | 1616.9 万次播放 · 2020-07-11 |
| 276. | 【滇西小哥】徒手挖十斤鲜藕，把云南夏日的荷塘美味做给家人吃       | 10:58 | 285 万次播放 · 2020-07-01    |
| 277. | 摘 300 多颗荔枝，做一桌清爽荔枝宴，这味觉体验，既解暑又满足！   | 09:15 | 118 万次播放 · 2020-06-27    |
| 278. | 【4K】捡了 25 斤石头，做了一大桌“石头宴”，还做了两幅手工小画～ | 13:23 | 360.9 万次播放 · 2020-06-20  |
| 279. | 云南白族的“东方奶酪”，浓浓的羊乳香，别有一番风味～          | 11:29 | 80.9 万次播放 · 2020-06-10   |
| 280. | 摘些鲜粽叶，包了 20 斤云南风味的粽子，把美味和祝福全都包进去！   | 13:58 | 76 万次播放 · 2020-06-05     |
| 281. | 去苍山洱海边采了一筐玫瑰，酿出了一罐有独特香甜的玫瑰花酱        | 11:28 | 70.3 万次播放 · 2020-05-28   |
| 282. | 用新鲜牛屎封口，傣家古法酿酒方式！其名不雅，其味芬芳          | 14:20 | 262.2 万次播放 · 2020-05-26  |
| 283. | 一道“千锤百炼”的云南美味——景颇舂菜                 | 17:32 | 283.4 万次播放 · 2020-05-13  |
| 284. | 一席一果（一）怒江边上的香蕉                      | 09:07 | 420.5 万次播放 · 2020-05-08  |
| 285. | 火腿，云南菜的灵魂                           | 10:24 | 131.8 万次播放 · 2020-04-30  |
| 286. | 留住春天美食最好的办法——鲜                      | 08:46 | 167.9 万次播放 · 2020-04-22  |
| 287. | 一种味道类似茶叶尖的嫩树芽，我们叫：“牛涩子尖”            | 04:54 | 50 万次播放 · 2020-04-16     |
| 288. | 趁着好天气，带着大王去采云南水沟沟边上的美味！             | 08:45 | 169.8 万次播放 · 2020-04-14  |
| 289. | 你们多久没有去捉田螺了？                        | 09:29 | 128.9 万次播放 · 2020-04-08  |
| 290. | 这些山里的果子你们吃过吗？                       | 08:12 | 142.5 万次播放 · 2020-03-25  |
| 291. | 把“春天”吃进肚子里——酸苞苞                     | 06:57 | 71.8 万次播放 · 2020-03-18   |
| 292. | 大王特辑终于来啦～                           | 14:11 | 40 万次播放 · 2020-02-19     |
| 293. | 今年吃斋饭只能在家了，做素红烧肉和素腰花                | 07:34 | 38.8 万次播放 · 2020-02-12   |
| 294. | 彝族人家招待贵客的硬菜——猪香肚                    | 09:07 | 358.8 万次播放 · 2020-02-06  |
| 295. | 在家给爸妈做一道家常菜，云南腊排骨土锅子！               | 09:28 | 472.5 万次播放 · 2020-01-29  |
| 296. | 过年图的就是团圆，也希望大家都平安                   | 09:55 | 58.1 万次播放 · 2020-01-25   |
| 297. | 过年，肯定是要舂粑粑的，蒸煮炸烤都是年味                | 13:04 | 177.1 万次播放 · 2020-01-23  |
| 298. | 板鹅：一道用时间做出来的美味，鹅油拌饭小豪的最爱            | 08:25 | 138.6 万次播放 · 2020-01-15  |
| 299. | 冬月，一定要吃一顿年猪饭才算完整                    | 09:06 | 251.1 万次播放 · 2019-12-26  |
| 300. | 分半只羊，做一顿暖暖的羊蝎子火锅                    | 07:52 | 85.3 万次播放 · 2019-12-22   |
| 301. | 酸木瓜：我心中的酸果之王，去摘一筐回来慢慢吃              | 10:56 | 79.4 万次播放 · 2019-12-18   |
| 302. | 被称为营养宝库的山野小果：苦子果，趁妹妹回家摘点做几个小菜       | 08:49 | 282.8 万次播放 · 2019-12-11  |
| 303. | 四季调料：卤料，上山转一圈，摘一堆草果八角等香料卤猪头         | 10:20 | 140.4 万次播放 · 2019-12-04  |
| 304. | 四季调料（三）：花椒，麻辣菜品的灵魂伴侣                | 07:24 | 46.1 万次播放 · 2019-11-27   |
| 305. | 四季调料（二）：生姜，早上三片姜，赛过喝参汤              | 07:01 | 83.1 万次播放 · 2019-11-20   |
| 306. | 摘一筐木姜子回来做炖早鸭顺便炸点木姜子油，它味道独特          | 08:09 | 104.5 万次播放 · 2019-11-14  |
| 307. | 云南的风梨有多香？吃完，手上的香味留了一整天！             | 06:05 | 51.9 万次播放 · 2019-11-06   |
| 308. | 花生，藏在土里的长生果，背两篮子回来做几个小菜             | 09:35 | 677.2 万次播放 · 2019-10-30  |
| 309. | 在云南高黎贡山可爱的深山护猿人                     | 17:18 | 42.1 万次播放 · 2019-10-24   |
| 310. | 腌制了 9 个月的豆腐乳，用它拌沙拉，蒸扣肉，炖猪蹄，味道极好     | 08:35 | 53.9 万次播放 · 2019-10-18   |
| 311. | 农忙季节，炒一锅百搭的酸腌菜肉末酱                   | 09:57 | 18.2 万次播放 · 2019-10-17   |
| 312. | 傣味牛丸：一道被铁棍敲打出来的美味                   | 09:38 | 210.9 万次播放 · 2019-10-09  |
| 313. | 挖点芋头做几道云南芋头小菜，芋头茶，芋头脆片，各有各的味        | 09:32 | 89.5 万次播放 · 2019-10-04   |
| 314. | 家里新买的猪，被大王吓得半死                      | 01:38 | 12.3 万次播放 · 2019-09-30   |
| 315. | 摘一些胭脂果，做成果酱，酸爽开胃                    | 07:32 | 129.9 万次播放 · 2019-09-18  |
| 316. | 能塞下一条“腿”的月饼，你吃过吗？                   | 01:00 | 39.7 万次播放 · 2019-09-11   |
| 317. | 我们中秋节必吃的果子：释迦果，有一股淡淡的奶味，特别软糯香甜      | 06:17 | 33.5 万次播放 · 2019-09-10   |
| 318. | 吃完这顿甜笋煮鸡，弟弟就去上学了                    | 06:51 | 135.9 万次播放 · 2019-09-04  |
| 319. | 大理雕梅，一道想着它就会滴口水的美食，雕梅扣肉更是香甜软糯       | 08:36 | 313.3 万次播放 · 2019-08-28  |
| 320. | 砍 2 颗竹子，做顿竹筒烧烤，这顿饭带有竹香              | 08:11 | 137.1 万次播放 · 2019-08-21  |

| 序号   | 标题                             | 时长    | 播放次数及发布时间               |
|------|--------------------------------|-------|-------------------------|
| 321. | 云腿酥——火腿用来做糕点的经典美食              | 06:45 | 15.9 万次播放 · 2019-08-14  |
| 322. | 掬一捧带雨露的荷香，治愈你的晚夏苦闷！            | 05:58 | 89.5 万次播放 · 2019-08-07  |
| 323. | 最具云南特色的解暑小吃——泡鲁达和春卷，好吃到飘泪！     | 06:16 | 73.1 万次播放 · 2019-07-31  |
| 324. | 村里宰了一只羊，全村人都来分羊肉，别提有多香了        | 05:23 | 65.5 万次播放 · 2019-07-24  |
| 325. | 北方人不能理解的灵魂蘸料——蘸水辣              | 06:14 | 105.5 万次播放 · 2019-07-19 |
| 326. | 妹子上百年老树摘核桃，做了一顿暖心晚餐，简直是人间美味    | 05:18 | 124.8 万次播放 · 2019-07-17 |
| 327. | 麻辣鲜香的霸王兔，夏日里最爱的江湖菜，用来下饭再好不过了   | 04:30 | 12 万次播放 · 2019-07-10    |
| 328. | 带傻狗上山采白酒果，狗狗发疯追羊，怎么叫都叫不回来      | 04:56 | 10.5 万次播放 · 2019-07-09  |
| 329. | 云南十分少见的树毛菜，一种长在树上的“花”，你吃过吗？    | 04:46 | 220.5 万次播放 · 2019-07-03 |
| 330. | 毛豆的两种新吃法：毛豆南瓜羹，毛豆生             | 04:59 | 53 万次播放 · 2019-06-26    |
| 331. | 蔬菜中的珍品，象牙菜你们有吃过吗？              | 06:20 | 231.4 万次播放 · 2019-06-19 |
| 332. | 跟奶奶一起磨黄豆，做了一桌手工豆皮宴，烤煮炸拌样样好吃！   | 07:14 | 35.5 万次播放 · 2019-06-14  |
| 333. | 云南杨梅醋拌米线你们吃过吗？酸酸凉凉的，让人欲罢不能     | 06:04 | 32.7 万次播放 · 2019-06-12  |
| 334. | 学会了这些，你们在家也可以做大叔小馆同款包烧啦！       | 00:42 | 29.9 万次播放 · 2019-06-08  |
| 335. | 二百万粉丝福利，感谢每一位可爱的你！             | 04:43 | 31.4 万次播放 · 2019-06-07  |
| 336. | 在云南人的餐桌上，万物皆可包烧！               | 02:03 | 8.4 万次播放 · 2019-06-06   |
| 337. | 云南的多功能调料：蘸水辣，可以用来拌水果，烤烧烤       | 06:14 | 21.4 万次播放 · 2019-06-05  |
| 338. | 随手拍的一段上山采野香菇 vlog，你们看着玩~       | 04:14 | 50 万次播放 · 2019-06-03    |
| 339. | 生芒果做菜，在云南可以凉拌也可以炒牛肉，你们吃过吗？     | 04:51 | 42.6 万次播放 · 2019-05-29  |
| 340. | 夏日炎炎，又鲜又脆的玉米笋了解一下？             | 05:17 | 53.5 万次播放 · 2019-05-22  |
| 341. | 万物皆可烧烤：野香菇，长在深山枯木里的“长寿菜”       | 05:10 | 46.2 万次播放 · 2019-05-15  |
| 342. | 来自大理的独特乳香和甜蜜：乳扇沙琪玛             | 06:32 | 47.6 万次播放 · 2019-05-08  |
| 343. | 毛肚除了用来涮火锅，凉拌脆肚和做成干锅毛肚也特别好吃     | 04:04 | 58.7 万次播放 · 2019-05-01  |
| 344. | 挖土豆了，做一桌土豆宴，春炒煎炸都是美味           | 06:46 | 237.4 万次播放 · 2019-04-24 |
| 345. | 雄花做菜，雌花结石榴，石榴花炒火腿一年可以吃上一两次     | 03:55 | 26.7 万次播放 · 2019-04-17  |
| 346. | 松树开花了，和奶奶上山采两筐回来做松花糕，软绵香甜      | 05:00 | 20.1 万次播放 · 2019-04-10  |
| 347. | 腌菜膏，是云南蘸水里不可缺的一种佐料，是烤五花肉的绝配    | 06:18 | 159.4 万次播放 · 2019-04-03 |
| 348. | 炸一锅泡猪皮，做几道江湖小菜                 | 05:52 | 66.3 万次播放 · 2019-03-27  |
| 349. | 花开了，摘一背篓玫瑰，做鲜花饼！               | 06:39 | 100.3 万次播放 · 2019-03-22 |
| 350. | 把春天吃进肚子里，酸爽嫩芽帕贡菜               | 04:35 | 45.2 万次播放 · 2019-03-20  |
| 351. | 带你吃一道云南景颇菜：鬼鸡                  | 04:34 | 120.8 万次播放 · 2019-03-13 |
| 352. | 羊奶果你们吃过吗？想到它的名字就酸到流口水，做糕和凉拌都好吃 | 04:56 | 104.4 万次播放 · 2019-03-06 |
| 353. | 把“春天”吃进肚子里，摘点新鲜螃蟹花和尖，做几道小菜     | 03:56 | 27.6 万次播放 · 2019-02-27  |
| 354. | 元宵节，给家人做一碗七彩汤圆！                | 05:18 | 16.3 万次播放 · 2019-02-19  |
| 355. | 今年过年出奇的团圆，团圆餐做了只：烤全羊           | 04:58 | 91.4 万次播放 · 2019-02-15  |
| 356. | 年夜饭，你们吃的啥？我们吃了大吉大利，团团圆圆，红红火火   | 06:31 | 76.4 万次播放 · 2019-02-04  |
| 357. | 炼猪油，炸油底肉，提前准备的过年菜 天南地北年夜饭      | 05:12 | 566.3 万次播放 · 2019-01-25 |
| 358. | 烧个猪头，做一道云南过年菜：萝卜干猪头肉           | 05:48 | 534.1 万次播放 · 2019-01-16 |
| 359. | 万物皆可烧烤   云南特色烤牛干巴，做给妈妈的菜       | 05:37 | 461.8 万次播放 · 2019-01-11 |
| 360. | 云南的甘蔗 12 月底才成熟，赶在过年前熬一些红糖！     | 04:49 | 259.8 万次播放 · 2019-01-10 |
| 361. | 芭蕉叶烹饪的云南菜：包烧                   | 05:07 | 43.1 万次播放 · 2019-01-03  |
| 362. | 做一道云南白族特色菜：凉拌吹猪肝，你们吃过吗？        | 04:51 | 45.8 万次播放 · 2018-12-26  |
| 363. | 毛豆腐的几种吃法：油炸毛豆腐，蒜苗炒毛豆腐，你们吃过吗？   | 05:45 | 215.4 万次播放 · 2018-12-19 |
| 364. | 用酱油做主料秘制的辣椒酱你们吃过吗？             | 03:54 | 193.9 万次播放 · 2018-12-12 |
| 365. | 用秘制的辣椒酱打个蘸水，从嘴暖到心！             | 02:25 | 35.4 万次播放 · 2018-12-12  |
| 366. | 百香果还可以用来做蘸水，也可以当佐料，尝试过吗？       | 04:07 | 77.4 万次播放 · 2018-12-05  |

| 序号   | 标题                                  | 时长    | 播放次数及发布时间               |
|------|-------------------------------------|-------|-------------------------|
| 367. | 长在树上的番茄吃过吗？云南大树番茄，可以用来凉拌和煮酸趴菜       | 04:49 | 121 万次播放 · 2018-12-01   |
| 368. | 云南十八怪——过桥米线人人爱                      | 04:57 | 52.7 万次播放 · 2018-11-28  |
| 369. | 冬日里，一道暖到心窝子的下饭菜：牛扒呼（pa hu）          | 04:44 | 239.7 万次播放 · 2018-11-21 |
| 370. | 一颗小豌豆的百变吃法，油炸干栏片，稀豆粉米线，豆粉浆都是美味      | 05:27 | 207.2 万次播放 · 2018-11-14 |
| 371. | 立冬了，生点儿火，烤点儿肉，喝点儿酒                  | 05:01 | 149.1 万次播放 · 2018-11-07 |
| 372. | 重庆小面，在重庆时几乎每天早上都要整一碗的早餐             | 05:09 | 208.4 万次播放 · 2018-11-06 |
| 373. | 洛神花，一种酸甜好吃的“植物红宝石”                  | 04:10 | 199.9 万次播放 · 2018-11-02 |
| 374. | 乘着柿子还没有被小鸟偷吃完之前，晒一堆柿饼，再做点泡柿子        | 04:55 | 53.6 万次播放 · 2018-10-31  |
| 375. | 这种植物被称为“平民燕窝”，我们叫它皂角米，用来煮皂角米羹       | 04:48 | 331.6 万次播放 · 2018-10-24 |
| 376. | 金秋十月，稻香鱼肥，捉几条稻花鱼，煮一锅酸木瓜鱼            | 04:38 | 406.3 万次播放 · 2018-10-22 |
| 377. | 这是一道在城里很难吃到的云南菜：凉拌木瓜丝，想不想尝尝？        | 03:29 | 45.9 万次播放 · 2018-10-17  |
| 378. | 摘些白果，炖一锅秋季养生汤：白果炖猪小肠                | 04:45 | 119.8 万次播放 · 2018-10-10 |
| 379. | 今年中秋怎么过？我们全家都回来了，炒一大锅螃蟹             | 04:03 | 60.4 万次播放 · 2018-09-24  |
| 380. | 中秋节到了，自己烤了几锅云腿月饼，想尝尝肉味的月饼吗？         | 05:03 | 22.7 万次播放 · 2018-09-19  |
| 381. | 云南撒撇 sā piè，10 种作料调制蘸料，味道独特吃一次终生难忘！ | 04:57 | 78.8 万次播放 · 2018-09-12  |
| 382. | 上山打一筐板栗！炖一锅板栗牛腩，有没有看馋了的             | 04:22 | 100.9 万次播放 · 2018-09-05 |
| 383. | 玉米熟了，收些回来做手工玉米凉粉，不错的消暑小吃            | 05:01 | 319.3 万次播放 · 2018-08-29 |
| 384. | 上山摘了两天鸡枞，狠狠的吃一顿鸡枞宴，再炸些鸡枞油           | 05:28 | 227.1 万次播放 · 2018-08-22 |
| 385. | 山里野生的木耳，你们吃过吗？                      | 04:17 | 104.5 万次播放 · 2018-08-17 |
| 386. | 雨季，上山摘一筐野生木耳，做成凉拌木耳和火腿炒木耳           | 04:36 | 24.4 万次播放 · 2018-08-15  |
| 387. | 立秋了，终于把南瓜砌成墙，用来煮汤蒸排骨，怎么吃都香甜软糯       | 04:16 | 78.2 万次播放 · 2018-08-08  |
| 388. | 芋花吃过吗？做好了是美味，这次做了云南地道的四种吃法          | 04:50 | 252 万次播放 · 2018-08-01   |
| 389. | 你们爱吃肥肠吗？在家这样做一盆干锅肥肠，老人小孩都爱吃！        | 04:34 | 86.6 万次播放 · 2018-07-25  |
| 390. | 我们除了米饭，就吃饵丝米线粑粑丝，偶尔吃一次家人都觉得新鲜       | 05:18 | 42.4 万次播放 · 2018-07-20  |
| 391. | 猪皮最好吃的做法：傣味柠檬猪皮                     | 04:08 | 64.6 万次播放 · 2018-07-18  |
| 392. | 宰了只鸡，炒锅沾益辣子鸡，鲜香麻辣，开胃下饭              | 04:19 | 58.2 万次播放 · 2018-07-11  |
| 393. | 摘了些荷花，做一桌新鲜感十足的菜：荷花宴                | 05:31 | 61 万次播放 · 2018-07-04    |
| 394. | 摘点红辣椒和番茄，做一道云南家常菜：红三剁               | 03:32 | 427.2 万次播放 · 2018-06-27 |
| 395. | 煮一锅酸梅汤，夏天喝着最酸爽                      | 04:38 | 18 万次播放 · 2018-06-21    |
| 396. | 飞镖粽，蝴蝶粽，羊脚粽名字随你们起吧！                 | 00:30 | 2.4 万次播放 · 2018-06-18   |
| 397. | 切只云南火腿，包火腿粽子，咸甜味都有你喜欢那种？            | 05:23 | 42.4 万次播放 · 2018-06-18  |
| 398. | 摘一筐菠萝，做原味菠萝饭，酸酸甜甜小豪爱吃               | 05:00 | 332 万次播放 · 2018-06-13   |
| 399. | 香茅草烤鱼，一道柠檬香味傣味菜，原高考同学“鱼”跃龙门         | 04:23 | 7.5 万次播放 · 2018-06-08   |
| 400. | 南瓜花开的季节才吃得到的一道菜：油酥南瓜花               | 04:11 | 4.7 万次播放 · 2018-06-07   |
| 401. | 中国传统美食：手工麦芽糖，家里每年都会做的甜食             | 05:00 | 136.4 万次播放 · 2018-05-30 |
| 402. | 自己做又香辣的：蒜香鸡脚                        | 01:00 | 26.6 万次播放 · 2018-05-26  |
| 403. | 夏天开胃菜：傣味春鸡脚，酸辣入味                    | 00:46 | 15 万次播放 · 2018-05-26    |
| 404. | 夏日炎炎，适合来一罐清脆爽口柠檬泡鸡脚                 | 01:44 | 70.9 万次播放 · 2018-05-26  |
| 405. | 像不像《西游记里》猪八戒吃的竹筒，我们叫它竹筒粑粑           | 04:55 | 7.4 万次播放 · 2018-05-19   |
| 406. | 难得假期，捉了 10 斤小龙虾，炒个硬菜：麻辣小龙虾          | 04:50 | 10.3 万次播放 · 2018-05-02  |
| 407. | 生芒果还可以腌着吃！只需加白沙糖辣椒腌 5 分钟，想想都流口水     | 01:14 | 16.9 万次播放 · 2018-04-26  |
| 408. | 用生芒果炒脆猪肚，看着都流口水                     | 02:32 | 44.6 万次播放 · 2018-04-26  |
| 409. | 后山这颗桑葚熟了，一棵树摘满满一篮子，泡罐酒再做了些桑果酱       | 05:18 | 75.5 万次播放 · 2018-04-19  |
| 410. | 今年泼水节，你们战况如何？                       | 02:19 | 2.1 万次播放 · 2018-04-14   |
| 411. | 来呀！4 月 12 日云南芒市泼水节互相“伤害”啊           | 03:19 | 13.4 万次播放 · 2018-04-08  |
| 412. | 据说这才是正宗青团，火草花糯米粉做皮，豆沙做馅             | 05:20 | 3.7 万次播放 · 2018-04-05   |

| 序号   | 标题                             | 时长    | 播放次数及发布时间               |
|------|--------------------------------|-------|-------------------------|
| 413. | 剥了些棕包，来一道云南应季家常菜：棕包炒肉，顺便做了件蓑衣！ | 06:21 | 467.1 万次播放 · 2018-03-30 |
| 414. | 澜沧三月赏白花，做了一桌“白花宴”              | 04:43 | 17.9 万次播放 · 2018-03-24  |
| 415. | 和弟弟爬上树摘了些酸角，做他爱吃的酸角糕！          | 04:33 | 341.1 万次播放 · 2018-03-15 |
| 416. | 木棉花开正旺，打上一背篓做了两道菜尝尝鲜           | 04:26 | 60.3 万次播放 · 2018-03-07  |
| 417. | 来一碗劲道浓郁的云南腊排骨粑粑丝               | 03:48 | 6.3 万次播放 · 2018-03-02   |
| 418. | 云南十八怪，米饭粑粑叫饵块（上集）              | 04:13 | 13.2 万次播放 · 2018-02-28  |
| 419. | 云南春菜：用新鲜蚕豆仁和茴香春制成香甜的蚕豆丸子       | 04:15 | 28.2 万次播放 · 2018-02-21  |
| 420. | 云南老火腿煮红豆，再配上玉米面果儿饭，总能多吃两碗      | 04:50 | 6.4 万次播放 · 2018-01-31   |
| 421. | 一年一次的年猪饭，是个重要的日子，总是选在家人都归来时    | 04:54 | 70.8 万次播放 · 2018-01-17  |
| 422. | 云南臭豆豉和老干妈豆豉相似，却又区别于它的特色风味美食    | 05:45 | 12.8 万次播放 · 2018-01-10  |
| 423. | 做一道云南人家饭桌上必不可少的菜：酸腌菜炒肉         | 04:48 | 62.1 万次播放 · 2018-01-03  |
| 424. | 上山割了挑山草编成的草凳子，既暖和又结实           | 04:51 | 55.2 万次播放 · 2017-12-27  |
| 425. | 快到冬至了，宰了一头羊，一家分一些，自家煮了一大锅萝卜羊肉汤 | 05:48 | 366.3 万次播放 · 2017-12-20 |
| 426. | 冬至快到了，家人围坐在小火炉旁，吃羊肉，喝一碗热腾腾的羊肉汤 | 05:48 | 19.2 万次播放 · 2017-12-20  |
| 427. | 卸了今年最后一只火腿做个豌豆火腿焖饭，犒劳一下自己和家人   | 04:32 | 129.9 万次播放 · 2017-12-13 |
| 428. | 云南传统小吃烟是这样做的                   | 04:55 | 70.5 万次播放 · 2017-12-08  |
| 429. | 炮（páo）肉又叫肉心水酥，一道农村流水席上的压桌菜     | 04:54 | 87.7 万次播放 · 2017-11-29  |
| 430. | 种藕时放养的小鱼苗长大了，捉了几条做云南酸辣鱼        | 04:55 | 100.4 万次播放 · 2017-11-22 |
| 431. | 爬到半山腰，只为挖一箩筐又糯又甜的红薯            | 04:54 | 115.1 万次播放 · 2017-11-15 |
| 432. | 学得外婆手艺，用一棵魔芋做出一大盆魔芋豆腐          | 04:58 | 101.7 万次播放 · 2017-11-08 |
| 433. | 麦芽除了用来做糖还可以做麦芽茶，是一道健脾开胃美味小吃    | 04:58 | 49.4 万次播放 · 2017-11-01  |
| 434. | 两只大锅，一个冷流缸便可烧出粮食酒，爷爷爱喝味道香浓的玉米酒 | 05:01 | 13.3 万次播放 · 2017-10-25  |
| 435. | 我和叔叔上山掏了窝野蜂蜜，自己做中秋节吃的云腿月饼      | 05:00 | 27.4 万次播放 · 2017-09-27  |
| 436. | 用爷爷种的豆子做 红糖甜豆花，一家人吃得很满足        | 06:14 | 81.3 万次播放 · 2017-09-22  |
| 437. | 板栗熟了，弟弟粘着我去打板栗，做板栗烧鸡给他解解馋！     | 05:01 | 42.9 万次播放 · 2017-09-12  |
| 438. | 意外遇到一片蘑菇，摘了满满一箩筐               | 00:06 | 2.5 万次播放 · 2017-09-11   |
| 439. | 蒿头渣，承载着云南人的味蕾记忆的一道菜            | 04:58 | 95.7 万次播放 · 2017-09-06  |
| 440. | 夏日里来一碗晶莹剔透的冰粉，冰凉香甜，生津解暑，老少皆宜   | 03:51 | 53.7 万次播放 · 2017-08-30  |
| 441. | 云南妹子这样吃芭蕉花，你吃过吗？               | 04:09 | 75.3 万次播放 · 2017-07-20  |
| 442. | 云南酸笋是这样做的！                     | 04:57 | 70.4 万次播放 · 2017-07-15  |
| 443. | 几天雨后，蘑菇也开始长出来了，我爬后山上……         | 04:57 | 1.5 万次播放 · 2017-07-11   |
| 444. | 鸡纵花，味道像鸡纵，不过个头比较小，炖鸡……         | 02:59 | 1.7 万次播放 · 2017-07-11   |
| 445. | 云南特色菜猪皮冻 一道QQ 弹弹的美味            | 04:19 | 1.2 万次播放 · 2017-07-10   |
| 446. | 一道让人起 鸡皮疙瘩 的云南菜                | 04:05 | 2.9 万次播放 · 2017-07-10   |
| 447. | 农村姑娘和奶奶做 原始石磨米糕 回想起了小时候的味道     | 04:56 | 3.3 万次播放 · 2017-07-10   |
| 448. | 现摘南瓜 现磨米粉 这道南瓜饼最新鲜             | 03:58 | 1.1 万次播放 · 2017-07-10   |
| 449. | 野生菌在云南乡村特有的吃法，鸡枞花炖土鸡蛋味道最鲜美     | 02:59 | 16.3 万次播放 · 2017-07-09  |
| 450. | 姑娘上山一上午，拾得一筐蘑菇，羡慕吗！            | 04:57 | 59.6 万次播放 · 2017-07-09  |
| 451. | 香茅草烤排骨，吃过的举手                   | 04:45 | 9001 次播放 · 2017-07-05   |
| 452. | 云南女子用香茅草烤排骨，看着想吃               | 04:45 | 24.3 万次播放 · 2017-07-05  |
| 453. | 云南味道香茅草烤排骨                     | 04:45 | 8597 次播放 · 2017-07-05   |
| 454. | 原生态的南瓜饼，好想尝一口                  | 03:58 | 10.5 万次播放 · 2017-06-21  |
| 455. | 用油炸知了款待远道而来的朋友                 | 04:13 | 6.8 万次播放 · 2017-06-11   |
| 456. | 乡村味道，想要的生活，酸梅排骨                | 04:50 | 15.2 万次播放 · 2017-06-04  |
| 457. | 这道乡村美味，不尝遗憾了！                  | 04:27 | 25.5 万次播放 · 2017-05-27  |
| 458. | 原来凉拌豆粉市这样做的，咽口水了！              | 04:41 | 1.5 万次播放 · 2017-05-15   |

| 序号   | 标题                      | 时长    | 播放次数及发布时间              |
|------|-------------------------|-------|------------------------|
| 459. | 一定要去过一次泼水节              | 04:41 | 10 万次播放 · 2017-04-29   |
| 460. | 蕨菜，黄果儿，油甘，你家后山有这些宝贝吗！   | 04:50 | 4.7 万次播放 · 2017-04-28  |
| 461. | 荷包蛋，老少皆宜，月子必备           | 04:59 | 13 万次播放 · 2017-04-14   |
| 462. | 女子爬树摘白花做白花宴             | 04:58 | 3 万次播放 · 2017-03-20    |
| 463. | 攀枝花还可以吃，你知道吗            | 04:38 | 13.8 万次播放 · 2017-02-25 |
| 464. | 云南土烟制作全过程               | 04:59 | 2.8 万次播放 · 2017-02-10  |
| 465. | 乡村美味香椿你吃过吗              | 03:27 | 3.4 万次播放 · 2017-02-04  |
| 466. | 麦芽糖原来是这样做成的！            | 04:57 | 12.4 万次播放 · 2017-01-26 |
| 467. | 小鸡炖蘑菇                   | 02:57 | 1.4 万次播放 · 2017-01-18  |
| 468. | 小时候吃的酸李子果你还记得吗？         | 03:57 | 4.6 万次播放 · 2017-01-13  |
| 469. | 云南一女子在野温泉泡澡             | 02:55 | 12.5 万次播放 · 2017-01-13 |
| 470. | 木瓜还能凉拌吃                 | 03:51 | 2.8 万次播放 · 2017-01-06  |
| 471. | 云南虫菜 竹虫 胆小的望而却步，爱吃的百吃不厌 | 05:08 | 2.4 万次播放 · 2017-01-05  |
| 472. | 油炸香蕉，樱花稀饭。              | 03:45 | 5.2 万次播放 · 2016-12-29  |
| 473. | 滇西美味，猪皮冻弹弹的。            | 04:19 | 4.7 万次播放 · 2016-12-29  |
| 474. | 捉了只萝卜精，剁了腌成萝卜干          | 03:38 | 3.8 万次播放 · 2016-12-20  |

[https://www.ixigua.com/home/52389746202/?source=pgc\\_author\\_name&list\\_entrance=anyVideo](https://www.ixigua.com/home/52389746202/?source=pgc_author_name&list_entrance=anyVideo)