

云南味道



张家荣 著



云南味道



Copyright © 2015 by SDX Joint Publishing Company.

All Rights Reserved.

本作品版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

云南味道 / 张家荣著. —北京: 生活·读书·新知三联书店, 2015.10
ISBN 978-7-108-05287-2

I. ①云… II. ①张… III. ①饮食—文化—云南省
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 060846 号

责任编辑 王 竞

装帧设计 薛 宇

责任印制 郝德华

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 www.sdxjpc.com

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

制 作 北京金舵手世纪图文设计有限公司

版 次 2015 年 10 月北京第 1 版

2015 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 5.125

字 数 116 千字

印 数 0,001—8,000 册

定 价 26.00 元

(印装查询: 01064002715; 邮购查询: 01084010542)



目录

小引 3

I	青头菌	40
	鸡枞菌	45
	韭菜花	49
	酸笋	25
	芭蕉	30
	棕芭	36
	香椿	41
	鱼腥草	46
	青苔	49
	苦菜	53
	草芽	58

	魔芋	64
	蒿头	65
II	火腿	70
	骨头糝	75
	羊汤锅	79
	牛干巴	84
	乳饼与乳扇	89
	牛撒撒	93
	漆油鸡	98
	蚂蚱	103
III	烂饭	110
	竹筒饭	115
	凉米线	119
	烧饵块	124
	荞粑粑	128
	烧豆腐	133
	豌豆粉	138
	剃生	143
	蘸水	147
	酸菜	151
	豆豉	157



云
南
味
道

小 引

遥远、神秘、陌生、不可预知，这是云南给人的印象，在饮食文化上也同样如此。在饮食娱乐化的今天，云南民间饮食却仍保持着它的本分。

食材的本分是为其一。

云南地形多样，高黎贡山、怒江、怒山、澜沧江、云岭、金沙江，都是庞大的山系与水系，它们在滇西构成了“三江并流”。还有乌蒙山、哀牢山、无量山等山系，以及元江（红河）、南盘江（珠江）等水系，它们相互纠缠争斗，形成变幻独特的地理环境。在这些庞大的山河之间，还有宁静而纯净的海子，丰饶的坝子。气候上，云南有北热带、南亚热带、中亚热带、北亚热带、南温带、中温带和高原气候区七个气候类型。一山分四季，十里不同天。多样的地理和气候环境，获得大自然格外的馈赠，孕育出云南多样的食材。

栽培上，云南粮食作物主要是水稻，另有小麦、大麦、青稞、荞麦、玉米、土豆在不同地区分布，是这些地区的主食。云南人的主食划分不是“北方面食，南方米食”那样简单。蔬菜作物就更丰富了，《中国蔬菜作物图鉴》总类 238 种，云南都有，而云南栽培的一些蔬菜，别的地方却并没有，比如山葵，比如苤菜。

养殖上，云南的牛、羊、马、猪、鸡、鸭、鹅都很普遍，且品种丰富，很多是独有品种。比如牛，云南有水牛、黄牛、牦牛、犏牛等。比如羊，藏区多绵羊，彝区多山羊，而且彝族牧业一直发达，与之相匹配的，还有云南独特的乳制品，比如乳饼、乳扇、酥油等。云南民间畜养的土猪，品种无数，也没有人去做专门的统计。云南的鸡，有些直接驯化于野鸡，比如西双版纳的茶花鸡。

至于野生的食材，更是其他地方无法比拟的。

野生菌是可以贴上云南这个标签的。世界上已知的真菌约 12 万种，能形成大型子实体或菌核组织的 6000 余种，可供食用的 2000 余种。中国已知的食用菌 900 余种，而云南约 800 余种，可谓丰富。

云南各地都有自己的野菜食谱，尤其是热带地区。我尝试记录过的当有百种，比如竹笋、蕨菜、鱼腥草、臭菜、水芹菜、水香菜、苦凉菜、树头菜、苦子果、大刀豆、缅甸茭、野豌豆、苦藤叶、刺五加、苦刺花、棠梨花、芭蕉花、苦藤花等等。在滇南傣族、布朗族、景颇族等生活的地区，乡镇集市上出售的野菜通常比种植的多。

块茎类食物是野菜中独特的一类。它们既可作为主食，也可作为小菜。云南可采集到的块茎食品，除竹笋以外，还有山药、马蹄、山芋、葛根、黄精、野百合、魔芋、藤萝卜等。每一种野菜又有不同的品种，

比如竹笋，云南至少有二十余种，再比如山药，也当有十余种。

采食昆虫是云南人重要的食物来源。滇南西双版纳、普洱等地，竹虫最常见；在滇中哀牢山区的街子上，蚂蚱最常见；在大理牛井，我见到了蜻蜓幼虫；在保山右甸，我见到了核桃虫……而在云南各地的街子上，最常见的却是蜂蛹。

云南食材的多样性，是它保持本分的前提。

食用方式的本分是为其二。

如果说每一个民族的历史都是一条闪着光的小河，那么云南的历史则由无数条闪着光泽的小河构成，且每一条小河都是美丽的，都有自己的色彩，都令人惊异。历史上，云南人自己创造的或者从中原以及东南亚传入云南的饮食习俗，在别的地区因过于“交流”和“改进”而消失了，但在云南却因为路途的遥远和环境的封闭而保存下来，堪为饮食文化的活化石。列举几例：

古老的火塘。云南各民族包括汉族，仍在用火塘，我小时候生活的地方火塘还很普遍。火塘改善了人类的生存条件，提高了生存质量。火塘边，人类创造了食品的各种加工方法，从最初的烧，到后来的煮、蒸，再到炒，都是在火塘边完成的。在火塘边直接用火烧制出来的食物可称为火烧菜。现在流行的烧烤，是古代用火习俗的现实版本。云南民间的烧辣子、烧茄子、烧土豆、烧豆腐、火烧肉……每一样都留有远古的味道。还有火灰焖的食物——人们在火塘烧尽的灰里埋上苞谷、蚕豆、饵块等，焖熟后掏出来享用。

采集与渔猎。云南野生植物丰富，各民族都有吃野生植物的习俗。一些民族生活中的食品本身就以采集为主，比如拉祜族，他们没有种菜



的传统，只需出门走一趟，吃的就回来了。在西双版纳的河流里，每天都能见到傣族人在撒网捕鱼；在怒江、独龙江畔，会见到背着弓弩的男子向你走来；街子上，会看到当地人捕猎的竹鼠、野鸡。有些人喜欢将野生动物的灭绝归结于渔猎生活，实际上人类的渔猎传统有上万年了，当地人的渔猎担不起这个责任，采集和渔猎是为了存活并与当地环境相互适应的，与生态危机并不是一回事情。

天然餐具。云南边地各民族喜欢用芭蕉叶作为炊具和餐具，他们用芭蕉叶包起食材，直接在火上烧熟食用，也将芭蕉叶作为饭菜的盛具，作为餐桌。傣族人利用随处可见的竹筒作为炊具，竹筒饭就是明证。

古老食俗的保存。牛撒撇，唐代就有记录，现仍在云南完整地保存着。云南民间仍喜欢用木甑蒸饭，这是明代传入云南的蒸饭方式，在别的地方多已消失。现代人编的云南十八怪之一——草帽当锅盖，也算是小小的例证。

味觉的本分是为其三。

云南民族多样，除汉族外，人口在 5000 以上的世居少数民族有 25 种，其中 15 种为云南独有：明丽的白族、水样的傣族、坚韧的哈尼族、迁徙的傈僳族、猎虎的拉祜族、尚酒的佤族、勇敢的景颇族、神秘的纳西族、古老的布朗族、善制刀具的阿昌族、分散的普米族、与江同名的怒族、古老的茶农德昂族、绣面的独龙族、丢落的基诺族。主要少数民族中，傣、佤、壮、苗、瑶、景颇、怒、独龙、德昂、彝、傈僳、拉祜、哈尼、阿昌等十多个民族跨境而居，分布及于越南、老挝、泰国、缅甸等国家。此外，还有克木人、莽人、老缅人、摩梭人等。每一个民族都有自己独特的饮食传统。

多样的民族，多样的文化交流，决定着多样的云南味道。无数种小食品，无数种吃法，无数种纯朴而直接的风味。比如豌豆凉粉，大理白族凉拌凉粉块，会泽汉族则用碗装豆粉坨，通海油炸凉粉块，普洱的一些地方则喜欢将稀豆粉拌在米干、米线中享用，保山、临沧等地喜欢将豌豆粉做成金黄色的豌豆锅巴，南涧彝族的豌豆油粉则是豌豆粉与锅巴的结合，丽江人吃的则是鸡豆凉粉……

今天，云南的饮食仍保持着民间性，自然成长，草根趣味。春天有椿芽，采来炒份鸡蛋，味不错；抬头一看，椿芽已老了，那就明年吃吧。秋天有蚂蚱，有空闲，多捉点来下酒；没空闲，算了。云南民间饮食不自卑，不做作，不张扬，不调和，格调独立，相互欣赏，彼此尊重。蒙自的过桥米线很出名，云县血旺米线不错，峨山彝族喜欢豆腐米线，昆明流行小锅米线，玉溪人喜欢鲮鱼米线，各是各味，各守本分。我家的米线与邻家的不一样，自家的不错，他家的味也好，可以欣赏，不必改变。

本书所讲的都是云南的普通食品，并不想以猎奇来获取眼球。外地人以为之奇，是因为不了解所致。云南普通的食物也并不流行于云南全省，在别的省区，可以说某菜是鲁菜或者川菜，但在云南不能有这种说法，即使是米线，也并不是云南人都享用的，小凉山彝族更喜欢吃荞面，西双版纳傣族更喜欢米干，你能说荞面和米干就不是云南味道？

云南味道的本分与多彩正在这个地方。

I

...



青头菌

青头菌，云南林间菌子的一种，像云南普通人，清爽，淡定。

菌子就是蘑菇，云南人所称的“菌”，读音与“见”同，是真菌在地面上的繁殖体。雨季的山林，它们长出地面，释放孢子，完成生命的传承。它们形状多样，伞状最为常见。在童年的山林里，它们就是童话中的蘑菇房子。

每年的7月至9月是云南的雨季。这个季节是诗意的，远山近水，全朦胧在雨丝里。因在高原，又有原始山林的陪衬，这样的雨季淋漓而清爽，我只在西藏林芝体验过。空山新雨，小鸟鸣翠，不像江南的梅雨那样使人烦。独自在山林里行走，心境辽远而跳跃，是抑制不住想唱歌的。若有人兮山之阿，山歌就是在这样的环境里生长起来的。

雨季就是菌子的季节，就是青头菌的季节。云南全省境都有菌子，且种类繁多，尤其从滇西香格里拉至丽江、大理、楚雄、昆明、曲靖这

一带，更具规模。这一带也是云南松的地带，间杂其他树种。每到这个季节，这里就弥漫着松林的清香，菌子的清香。路边的松林下，就有精灵般的家伙吸引你，它们就是青头菌。

拾菌子就在这样的雨季里。云南人用“拾”字，表示很多，不用刻意去寻找，随地俯拾的意思。当然，这是过去的事了，那时菌子与森林里其他生物一样，并不显得特别珍贵，只是当地人随意的食物，就像到屋后的菜园里摘几个豆角回来炒食一样。事实上，它们也就在山寨人家房前屋后的林子里。现在，由于它们的自然属性（很多食物已不具自然属性）和外地人的参与，它们变得珍贵起来了，“拾”字似不大合用，而应用“寻”字来表达。

山林里青头菌最多。它们就生长在松树下或者杂木下，菌盖是浅绿色的，这在菌子中是少见的颜色，这给它们增加了清新感。青头菌刚冒



出土地时，呈小圆球形，然后是青绿的半球形，像山寨里明亮的彝族小姑娘。菌盖全打开时，中间部位凹陷下去，过成熟者表皮裂开，呈斑状。

青头菌可生食。在山林里拾菌子的人们，有时嘴里闲着，就随手把刚冒出来的圆形青头菌放进嘴里嚼。前几年回云南老家，上山拾菌子，妹夫的这个小小举动把我吓了一跳。在他的动员下，我也入口生嚼，有点脆爽，口味厚，山林的味道浓，但却是清爽的。

山上拾菌子，拾多了，就要到街子上去出售。出售的多了，就形成菌街子。菌街子与云南传统的街子不一样。传统的街子贯穿全年，菌街子只出现在雨季，此前此后则只有零星的摊点，十冬腊月想去赶个菌街子选几种菌子品尝一下，不可能。在雨季，云南大部分县城每天都有菌街子，多半集中在某一条街，没有规定，约定俗成。这与传统的街子每隔几天赶一次也不一样，菌子放不住，隔几天再赶街子交易，菌子都腐败了。

菌街子一般在下午四点开业直至天黑。清晨，山里的人们到山林里拾菌子，只有到下午才能将新鲜的菌子送到街子上。我读初中时，教室门外就是一条通往县城的山路，在栏杆边看，成群结队的小姑娘背着菌子往县城赶，有的还骑着自行车。她们与我年纪相仿，但大多数连小学都没上完就在家劳动了，有时也向学校投来向往的眼神。现在赶街条件好了，有的骑摩托车，有的骑自行车。到街子上，找一个空地，蕨叶铺开，将一朵朵菌子小心地捡出来，等着人们挑选。菌街子人头涌动，人们挑挑拣拣，讨价还价，很热闹。

卖菌子的多为女子，这也算是云南的传统吧。《景泰云南图经志书》“昆阳州”有“妇任戴负”条：“土人之妇，遇街子贸易，物货则自任负