

YUNNAN JIANGHU CAI

# 云南江湖菜

关明 主编



重庆出版社

红辣椒  
品牌



# 江南江湖菜

明 主编

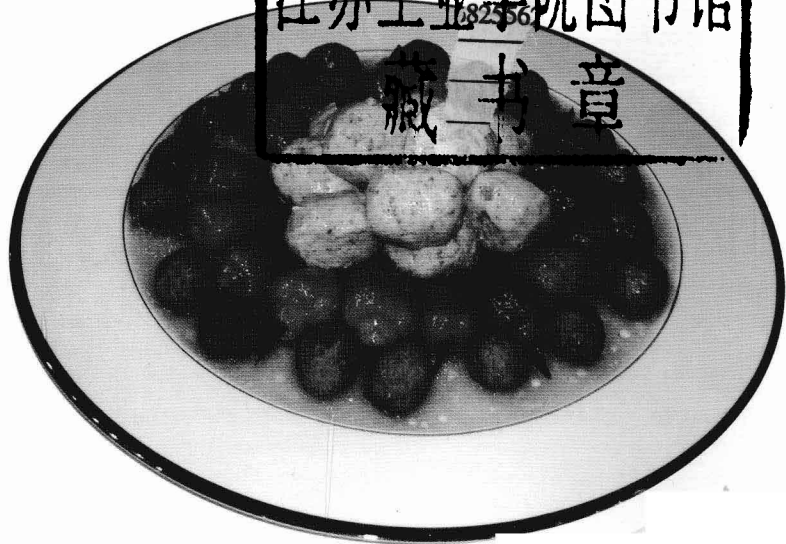
江苏省图书馆

有限公司

江苏工业学院图书馆

82556

藏书章



重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


云南江湖菜 / 关明主编. — 重庆: 重庆出版社, 2004

ISBN 7-5366-6813-9

I. 云... II. 关... III. 菜谱—云南省

IV. TS972. 182. 74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 081780 号

 云南江湖菜

关明 主编

---

责任编辑 张镇海

封面设计 张玲琅

技术设计 张进

---

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销

四川外语学院印刷厂印刷

---

开本 850×1168 1/32 印张 5.625

字数 135 千 插页 8

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1 - 10 000

---

ISBN 7-5366-6813-9 / TS · 71

定价: 13.00 元



## 前 言

云南江湖菜是以家常菜和地方风味菜为基础，以求变思想和创新手法，独创特色，着力体现“适口者珍”的原则，受到大众消费者的赞赏和青睐。

“江湖菜”的提出应该说是属于餐饮文化的范畴。从烹饪发展看，我们的饮食文化源远流长，由于各地区不同的饮食习惯，从而形成了具有不同风味的地方烹调特点的菜系、帮派，其历史功绩和作用不言而喻，但是也反映出地域局限性的问题，加之传统派系意识的禁锢，具有强烈的排他性和自闭性，致使菜路不宽，发展缓慢，出现了众口难调的尴尬局面，不利于云南菜的整体发展。

改革开放以后，少数民族餐饮走出封闭，一方面是有些少数民族的有识之士，主动向外推出民族餐饮文化，另一方面餐饮界专业人士也极力挖掘民族餐饮。云南江湖菜之出现与云南各族人民所处的地理条件、气候特点、风俗消费习惯，以及历史原因密不可分，因此，它与滇味菜既有联系又有区别，一是充分利用自然资源，时鲜果菜、山珍奇料均可入肴；二是烹调方法有独到之处，炸、卤、炖、蒸……之外，还保持有原始的石烹、舂菜等技法；三是适应云南各族人民饮食口味特点而形成的风味菜。区别在于精料粗制与粗料精制。我们希望江湖菜与粗糙、草率无缘，而



以选用极普通的红刀豆,烹制成精美可口的“酥红豆”为标榜。

地方性、民族性是菜点发展的基础,云南江湖菜要保持旺盛的生命力,同样需要从根基上继承创新,即利用本地的食物原料,发挥本地的烹饪技法,结合本地的食风食俗,制作和推陈出新的风味菜点,也只有这样,才能更自然、更贴近民族生态特征,更接近老百姓的口味,因此也更深入人心,更能长久不衰。

云南江湖菜走好!

云南省烹饪协会秘书长 郭富华



# 目 录

前言 ..... 1

## 水产类

- |               |    |               |    |
|---------------|----|---------------|----|
| 香柠辣鱼生 .....   | 1  | 宾川海稍鱼 .....   | 16 |
| 酸汤鲫鱼年糕煲 ..... | 2  | 喜洲红冻鱼 .....   | 17 |
| 网油荷包烤鱼 .....  | 3  | 猪肝鲇煮鱼 .....   | 18 |
| 铜锅桃花鱼 .....   | 3  | 臭豆腐煮鱼 .....   | 18 |
| 香茅芽鱼条 .....   | 4  | 傣味柠檬鱼撒 .....  | 19 |
| 串烧黄腊丁 .....   | 5  | 风情酸辣鱼 .....   | 20 |
| 竹笼银鳕鱼 .....   | 6  | 腌鱼鲇 .....     | 21 |
| 鱼茸脆香茶 .....   | 7  | 傣味烤鲜鱿 .....   | 22 |
| 香辣富贵鱼 .....   | 7  | 野山椒爆洱海虾 ..... | 23 |
| 秘制红曲腌鱼 .....  | 8  | 油酥虾巴 .....    | 24 |
| 糊辣跳跳鱼 .....   | 9  | 酸笋煮鳝鱼 .....   | 25 |
| 铜锅煮活鱼 .....   | 10 | 大理香螺蛳 .....   | 25 |
| 三七根炖鲫鱼 .....  | 11 | 傣味豆豉拌螺肉 ..... | 26 |
| 石头煮螺鱼 .....   | 12 | 玉石爆牛蛙 .....   | 27 |
| 卫氏花白鲢 .....   | 13 | 竹筒酸笋牛蛙 .....  | 28 |
| 过桥乌鱼 .....    | 14 | 洋芋斗螃蟹 .....   | 29 |
| 石屏香耙鱼 .....   | 15 | 酥油虾 .....     | 30 |
|               |    | 南瓜蒸墨鱼仔 .....  | 31 |
|               |    | 南瓜焖甲鱼 .....   | 32 |
|               |    | 名酒焗鲨鱼 .....   | 33 |

家禽类

陈氏洋芋鸡	35
甜笋炖山鸡	36
老滇酱油凉鸡	37
天香神仙鸡	38
嘉香飘香鸡	39
家常蒜焖鸡	39
蘸水鸡	40
小米蒸仔鸡	41
地参炖乌鸡	42
永平辣子鸡	43
风味酱汁鸡	44
玉石熏鸡翅	45
盐插大串鸡	46
鬼鸡	47
普洱茶香鸡	47
酸多依煮山鸡	48
香椿春山鸡	49
红酒醉鸭舌	50
酸汤腊鹅	51
七星香辣鸭	51
香葱酱香鸡	52
刺桐关辣子鸡	53
花椒叶炒仔鸡	54
乡村黄焖鸡	55
尖椒爆鸭条	56
板鸭蒸臭豆腐	56
李氏醉香鸡	57

畜肉类

黑皮子酥肉	59
酱爆手撕肉	60
昭通卤腐肉	61
脆皮回锅肉	61
水煮回锅肉	62
红酒香小排	63
红楼嫩排骨	64
老酸汤猪脚	65
酸汤脆皮腊肉	66
紫糯米扣肉	67
香柠豉豆招财手	67
酸梅煲仔排	68
峨山刹车皮	69
荷香糯米骨	70
四方砂锅乳猪	71
糯米腊肉卷	72
啤酒神仙蹄	72
入口三颜色	73
滇味赛熊掌	74
火腿猪耳圈	75
海天神腿	75
金银宣腿锅仔	76
蘸水火腿皮	77
傣味撒达鲁	78
鲈菜	79
豆汤炖肥条	80
芭蕉叶烤猪脑	81
黄金炖猪爪	82



香菇独蒜扣红肘 .....	83
手撕牛干巴 .....	84
芭蕉叶焖牛肉 .....	85
苦水煮牛肉 .....	86
酸菜跳水牛肉 .....	86
桑拿梅子干巴 .....	87
酸笋牛干巴 .....	88
石烹三脆 .....	89
红炖带皮羊肉 .....	90
鱼腥草炒羊肉 .....	91
洋芋香羊排 .....	92
火焰山烧羊肉 .....	93
芭蕉叶粉蒸羊排 .....	94
羊肉大薄片 .....	95
红宝石肥肠 .....	96

### 食用菌类

花椒叶炒牛肝菌 .....	97
丝瓜鸡油菌汤 .....	98
臭豆腐炒青头菌 .....	99
松仁爆松茸 .....	100
洱海虾烩羊肚菌 .....	100
白果炖松茸 .....	101
汽锅松茸竹荪 .....	102
鸡枞素排骨 .....	103
冷菌汽锅鸡 .....	104
北极贝爆鸡枞 .....	105
柴把穿竹荪 .....	105
春秋虎掌菌 .....	106
竹筒蕉叶野生菌 .....	107

金瓜野生菌 .....	108
草芽伴猴头 .....	109
猴头戏山珍 .....	110
鸡枞豆花 .....	111

### 果蔬类

松仁豆腐 .....	112
苦菜豆花 .....	113
青红椒爆黄豆腐 .....	114
红楼鸡辣子 .....	115
臭味相投 .....	115
梁河炸豆渣片 .....	116
芭蕉叶蒸金沙 .....	117
酸萝卜炖鸳鸯豆 .....	118
松毛洋芋丝 .....	119
洋芋炒苦瓜 .....	120
上汤苦菜 .....	120
小猪儿坐跷跷板 .....	121
松仁贴南瓜 .....	122
老奶蚕豆 .....	123
酥炸棠梨花 .....	124
菊花酿青瓜 .....	125
春棕苞花 .....	126
葱油树花菜 .....	127
虾仁石榴花 .....	128
水晶芦荟 .....	128
柠檬芦荟 .....	129
酸蚂蚁 .....	130
芒市苦凉菜 .....	131
酸笋茶叶菜 .....	132





春苦子	132
马蹄菜煮圆子	133
春卡菜	134
德宏炸臭笋	135
揉菜	135
苦子撒撒	136
凉吃随便	137
竹虫香辣卷	138
鹿血饭	139
凉拌树蝴蝶	140
香椿杉松尖	141
澄江莲藕圈	141
玫瑰花蒸豆腐	142
斗南鲜花拼	143
五朵野花	144
四喜昆虫拼	145
云腿香芋角	146
水晶白菜卷	146
金丝土豆乳饼球	147
青豆苦刺花	148

### “云南十八怪”菜式

第一怪 草帽当锅盖	150
第二怪 蚂蚱也作下酒菜	151
第三怪 竹筒能作水烟袋	152
第四怪 蚕豆数着卖	153

第五怪 四个老鼠一麻袋	155
第六怪 三个蚊子一盘菜	156
第七怪 鸡蛋串着卖	157
第八怪 石头长在云天外	158
第九怪 吃饭不用筷	159
第十怪 四季衣裳同穿戴	160
第十一怪 青菜当苦菜	161
第十二怪 青苔也作菜	162
第十三怪 “臭蕈”卖到 海内外	163
第十四怪 铁路不通国 内通国外	164
第十五怪 大米做成线	165
第十六怪 粑粑当饵块	166
第十七怪 无辣不成菜	167
第十八怪 粮食当蔬菜	168
后 记	170



# 水产类

## 香柠辣鱼生

柠檬主要产于版纳及周边亚热带地区，共分为两大类：一类为红柠檬，一类为绿柠檬。云南主要出产绿柠檬，其果皮翠绿，皮厚而芳香，肉汁极酸，色淡黄，富含维生素及果酸。除调制饮料外，也可做菜肴的调味品，如现在流行的香柠藕片、柠汁猪手等菜肴就用柠檬作调料。香柠辣鱼片中的鱼选用鲜活的鲤鱼来做，成菜口味酸辣，口感鲜嫩。

### 用 料

鲜活鲤鱼	800 克	柠 檬	2 个
小米辣	30 克	洋 葱	100 克

食用冰块、味精、胡椒粉、精盐各适量

### 制作方法

1. 将鲜活的鲤鱼收拾干净切成条，用盐腌制 1 小时。
2. 柠檬挤汁、小米辣剁碎，洋葱切颗粒冰镇半小时。



3. 在腌好的鲤鱼条中加入柠檬汁及小米辣再腌 1 小时后，加胡椒粉、味精调味。

4. 洋葱放盘中垫底，上面放腌渍好的鲤鱼条，配上盘饰即成。

(王 军)

## 酸汤鲫鱼年糕煲

古谚云：“宁吃鲜鲫鱼一口，不吃它鱼一席”，滇西南的酸汤鲫鱼年糕煲，用酸汤烧煮，山野风味突出，鲜嫩酸香，微辣适口，温胃健脾。酸汤是云南民间常用的调味品，配以蒙自年糕同煮，其味美不可言。

### 用 料

鲫 鱼	500 克	蒙自年糕	200 克
酸 汤	200 克	葱 丝	15 克
姜 丝	20 克		

精盐、白糖、胡椒粉、菜籽油各适量

### 制作方法

1. 将鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，沥去水分。蒙自年糕切成 1.5 厘米大小的块。

2. 炒锅上火，注入菜籽油烧至四成热时，下鱼煎至两面黄，加葱、姜丝稍炒后注入酸汤，用盐、白糖、胡椒粉调味，再放入年糕煮 20 分钟，装入煲仔保持沸腾状即可上菜。

(钱 辉)



## 网油荷包烤鱼

此菜是从傣族香茅草烤鱼演变而来，鱼腹内酿进芫荽、大头菜、肥瘦剁肉、辣椒制成的馅料，用猪油将鱼包裹起来烤。在烤制过程中，网油融化时，油分子渗入原料，使鱼更为滋润鲜美。制作此菜可用鲫鱼、草鱼、罗非鱼、鲈鱼等；可用烤箱烤鱼，也可采用木炭烤。

### 用 料

鲜活鲫鱼	1 000 克	肥瘦剁肉	100 克
芫 荽	20 克	青 椒	20 克
河口小米辣	20 克	玫瑰大头菜	20 克
猪网油	200 克		

味精、酱油、精盐、食用油各适量

### 制作方法

1. 鲫鱼宰杀去鳞后从背后开刀；将青椒、河口小米辣、玫瑰大头菜配料切碎，和剁肉一起加入少许食用油，调好味拌成馅料。
2. 将馅料填入鱼腹后，包上网油，放入烤箱中烤黄成熟即可。
3. 将烤黄的鱼码齐放在盘子中，带餐刀上桌。

(陈卫东)

## 铜锅桃花鱼

铜锅是云南各民族常用的一种“炊具”，大小不一，用途很广。如今的排档餐馆将铜锅用来烹菜上桌，保



温实用,粗犷豪放,地方风味浓郁,具有江湖菜式神韵。铜锅桃花鱼,色如桃花,味呈香辣,口感细腻,叫人一吃过瘾。

#### 用 料

草 鱼	2 000 克	大 蒜	300 克
肥瘦火腿	150 克	大 葱	100 克
生 姜	50 克	干红辣椒	10 克
青蚕豆米	300 克	二 汤	2 000 克

精盐、酱油、草果、八角、料酒、香料粉、花椒、辣椒、味精、熟猪油各适量

#### 制作方法

1. 将草鱼宰杀,去鳞、去内胆。去腮、去牙齿,清洗干净,从中批成两大片,再用斜刀切成块,下盐、料酒、葱腌渍;火腿切片,余葱切节,余姜切片,干红辣椒一断二。

2. 青蚕豆米入沸水锅一焯捞出过凉。大蒜入锅加油用小火炸黄至透心,倒入盛器内待用。

3. 铜锅上火烧热下油,用小火炸香干红辣椒,放入草果、八角、花椒一炸,倒入火腿炒香,下葱、姜再炒香,加入酱油一炒,注入二汤烧沸,撇去浮沫,下入鱼块煮沸,调入盐、味精、青蚕豆米、辣椒油,倒入大蒜,提锅上桌即成。

(吴美清)

## 香茅芽鱼条

香茅,多年生草本,热带香料,其味异香,具有杀菌、消炎、舒筋、活络、止痛等功效。一般用嫩芽作香料烹

制菜肴，深受东南亚一带人民的喜好，此菜品辣味和香茅味融为一体，使鱼条味道更加丰富，风味也更加独特。

### 用 料

净草鱼肉	450 克	邱北干辣椒	50 克
鲜香茅	10 克	鸡蛋清	1 个
熟芝麻	20 克	干淀粉	200 克

精盐、胡椒粉、鸡粉、花椒、胡椒、姜、蒜片、葱、食用油各适量

### 制作方法

1. 将草鱼顺长切成 1 厘米见方、5 厘米长的条，入碗用葱姜汁、精盐、胡椒粉、料酒、鸡蛋清抓匀，腌渍 3 分钟，放入干淀粉把鱼条沾匀；鲜香茅芽切细；干辣椒切节。

2. 锅上火，放入油，烧至五六成热，将鱼条逐一下锅炸至色呈金黄捞出。

3. 锅留底油少许，下干辣椒节、花椒、姜片、葱头、鲜香茅芽炒出香味，下精盐、鱼条、熟芝麻、烹入料酒、鸡精、翻炒颠锅，起锅将鱼条码在盘中央，在四周倒入辣椒节即成。

(普正林)

## 串烧黄腊丁

黄腊丁体型不大，皮肤褐黄，肉质细嫩，味道鲜美，备受食客喜爱。借鉴江湖串串香的做法，黄腊丁经腌渍、串、炸、烹汁，成品酥脆，酱味突出，举串食之情趣盎然，已成为江湖流行菜。

### 用 料

黄腊丁 12 条约 600 克



豆酱、葱花、姜米、蒜米、鲜豌豆粒、香菇粒、火腿粒、精盐、味精、料酒、胡椒粉、白糖、老抽、水淀粉、食用油各适量

### 制作方法

1. 黄腊丁宰杀洗净,加入盐、味精、料酒腌渍 30 分钟。
2. 将腌渍好的黄腊丁用竹签串好。
3. 锅上火,加入油,烧至 150℃ 时放入黄腊丁,炸至酥脆捞出。
4. 锅上火,放适量油,下姜蒜米、豆酱、冬菇粒、火腿粒炒出香味,加入鲜汤,下黄腊丁串,烧入味后下水淀粉勾芡,淋红油,起锅装盘点缀即成。

(熊 建)

## 竹笼银鳕鱼

昆明一家风味酒家以中西合璧的方法,烹制的银鳕鱼,成品甘香酥脆嫩,风味独特。银鳕鱼较贵,也可用其他鱼烹制。

### 用 料

银鳕鱼	500 克	小葱段	50 克
牛 油	50 克		

精盐、胡椒粉、料酒、味精、酱油、食用油各适量

### 制作方法

1. 银鳕鱼宰杀后洗净,去骨取净肉,切成约 5 厘米见方的块,加入精盐、胡椒粉、料酒、味精、酱油、牛油等抓匀,腌制 1 小时。
2. 将小葱段放在竹网上,再放上腌好的银鳕鱼块,用竹签包扎成笼型状备用。
3. 锅置火上,注入食用油烧至五六成热,将包扎好的竹笼银



鳕鱼下入锅中，炸至金黄色熟透起锅装盘即成。

(谢 忠)

## 鱼茸脆香茶

兰花贵人茶是云南名茶，主要分布于普洱、德宏和西双版纳等地方，其特点健脾养胃，清热消毒，助消化。该菜再加上鱼茸，营养丰富，清香味鲜，此菜具独特的口感和风味。

### 用 料

草 鱼                    150 克            兰花贵人茶叶        25 克

冬瓜、黄瓜、精盐、味精、淀粉、蛋清、高汤各适量

### 制作方法

1. 将鱼宰杀洗净，打成鱼茸加入精盐、味精、蛋清入味，冬瓜切成菱形片，放入鱼茸，拌匀上兰花贵人茶上蒸，蒸 5 分钟即可。

2. 锅上火放油烧至四成热，将兰花贵人茶叶用蛋清调匀，下油锅炸至雪白香脆捞出放入碟中。

3. 一个大盘将炸好的兰花贵人茶叶放在盘中，做好的兰花贵人放在边上，再加上小茶杯放入水即可。

4. 吃时边饮茶边吃菜，风味独特。

(李善志)

## 香辣富贵鱼

酒店常将此菜编入婚宴、升职宴菜单中，寄寓来年



更富贵吉祥；又一层意思是颂扬时代新面貌，生活一天天富足有余，富贵人家，吃富贵佳肴。成菜色泽红亮，香辣咸鲜，微麻回甜，酥脆细嫩。

### 用 料

鲤 鱼 1 条 1 000 克 干红辣椒 10 克

豆 豉 10 克 豆瓣酱 30 克

花椒、白芝麻、白糖、精盐、大葱、生姜、大蒜、料酒、胡椒粉、味精、自制红油、汤汁、食用油各适量

### 制作方法

1. 将鲤鱼宰杀去鳞去腮去内脏，认真洗涤干净，刮上柳叶花刀，用盐、料酒、葱、姜腌渍 30 分钟。

2. 葱、姜、蒜切成末，豆豉、豆瓣酱略剁，干红辣椒切成节，白芝麻炒香待用。

3. 炒锅上火烧热下油，烧至六成热时放入鱼，炸到外表微黄捞出，滤出油装入盘内。将锅中的油倒回油桶，留油适量，下干红辣椒节炸香，加大蒜炒黄，倒入豆瓣、豆豉、葱花、姜末、花椒，炒至出红油、香味四溢时，注入汤汁，放入白糖、胡椒粉、味精调准口味，略收汁，淋入自制红油在鱼上，起锅装盘，撒上白芝麻即可上桌。

(吴美清)

## 秘制红曲腌鱼

此菜是用家传药料秘方，配入红曲汁精制而成。制作人用山柰、公丁、波扣、肉桂等香料腌鱼。经数小时后，腌制过的鱼香味独特，色泽红润，食者闻香而来。成