

寻味书系

Taste of Yunnan

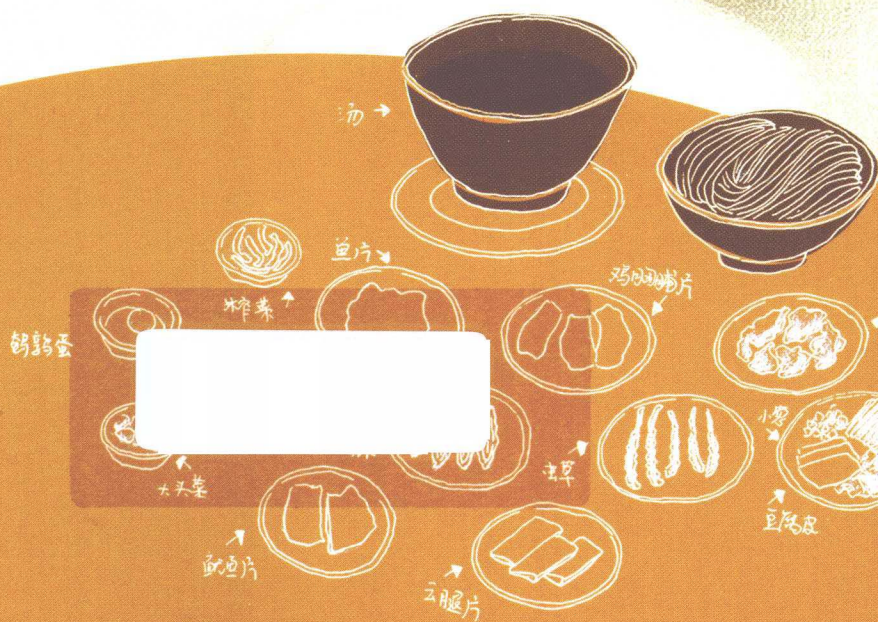
云之味

春来无处不吃花

朱晓剑：主编

敢于胡乱：著

月光：插图



中国青年出版社



云之味

春来无处不吃花

朱晓剑：主编

敢于胡乱：著

月光：插图

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

云之味——春来无处不吃花/敢于胡乱著;朱晓剑主编;

月光绘. —北京:中国青年出版社, 2013. 3

(寻味书系)

ISBN 978-7-5153-1339-9

I. ①云… II ①敢…②朱…③月… III. ①饮食 - 文化 -
云南省 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 288625 号

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

责任编辑: 刘霜 Liushuangcyp@yahoo.cn

编辑部电话: (010) 57350508

北京中青人出版物发行有限公司

电话: (010) 57350517 57350524

三河市国新印装有限公司印刷 新华书店经销

700mm×1000mm 1/16 15.5 印张 16 插页 250 千字

2013 年 3 月北京第 1 版 2013 年 3 月北京第 1 次印刷

定价: 32.00 元

·本图书如有任何印装质量问题, 请与出版部联系调换

联系电话: (010) 57350526

序

味道

朱晓剑

对一个标准的“吃货”来说，有什么比吃更重要的事情呢？至于吃什么、怎么吃，是大有学问的。对旅行家而言，除了看看风景、人文景观之外，还有一件更重要的事，那就是寻觅不同区域的特色味道。到云南，不尝尝菌子算不上是旅行；去苏州，不尝尝小吃算不上到苏州；到四川，只吃火锅就偏离了主题……诸如此类对味道不同的见解，正是美食家所要阐释的内涵。

旅行，在某种程度上，也是寻味的过程。寻味，即寻找那些有特色的味道，这味道又分为好几种，比如美味、涩味，又或者五味杂陈，但这其中总有那么一层意思让“吃货”们沉迷其中，“嗯，做菜的手法总是多种多样，一个豆腐，能千姿百态。”“不同的手艺，即使是同一种食材，也会花样不同。”诸如此类的品评对饮食，或许只是它的某一部分，在更宽的范围里，是有着一种寻味主义。它就像时下流行的“间隔年”概念，也就是通俗意义上所说的跳脱常规的生活，放空现在，去体验另外一种人生。

这个寻味的过程，有时很耐人寻味，就像哥伦布发现新大陆一般，新的

饮食体验可能给我们带来不同的味觉感受。美食不仅在于美味，更是因为其好吃，能叫醒味觉，就是叫醒我们对食物的本原热爱，亦即“散发香味，逐渐醇厚，味觉也开始清晰起来，馥郁中有根可查有章可循”。

“寻味书系”旨在发现不同区域的美味，它不是美食攻略，也不是美食地图，但它会告诉你，在饮食这条路上，存在着诸多的可能性：优雅的饮食场所，热闹的吃喝现场……这些都是饮食的一部分。在这个发现之旅中，我们所能看到的风景也就大不相同。在博大精深的美食领域，我们大约只能窥见其精华的一二，似乎也难以谈得上懂得其中的许多精妙。所以，在每次面对食材时，我们不以成见来判断它的好坏，而是回归到味觉的本初，如此才能发现它的美。

那么，就从这里出发，去寻味吧。

目录

山

- 2 花花世界
- 4 春来无处不吃花
- 6 芋头花三弄
- 8 一年四季的芭蕉花
- 10 空灵清秀的山核桃花
- 12 菌出云南
- 14 菌子那些事
- 23 有毒的美味
- 26 菌子的两种重口味
- 28 野生菌新贵松茸
- 31 山珍之王干巴菌
- 34 “厨神”小号郑则仕
- 36 云南火腿地图
- 44 古法油底肉
- 46 羊肉散说
- 49 羊肉薄荷配茶叶
- 53 鸡有鸡路
- 56 线鸡
- 58 瓢鸡没有“鸡美丽”
- 61 比较黄焖鸡
- 64 吃虫随想
- 66 虫外有虫之葛虫
- 68 木桌赌局

- 70 黄蜂飞舞
- 73 蚂蚁也是菜
- 75 金锁莓和黑锁莓
- 77 野生云南矮杨梅
- 80 木瓜、番木瓜和柘欓
- 82 木瓜水和柠檬水
- 85 竹林觅食记
- 87 青山翠谷
- 89 保卫鸡蛋
- 92 高山饭局
- 95 登山伙食
- 97 山那边的早点
- 99 怒江丙中洛的口味
- 103 分水岭的杂锅菜
- 106 叶枝散记
- 108 维西茛米粑粑
- 110 澜沧三吃
- 112 名厨云南探食记

水

- 116 开海
- 118 老太太的传奇
- 120 哀牢山寻鱼记
- 123 哀牢山三脯
- 125 抗浪鱼饭传说
- 128 宝秀八面煎鱼
- 130 大理砂锅鱼

- 132 大青鱼和挖色豆腐
- 134 双廊做饭记
- 137 茈碧湖酸辣鲫壳鱼
- 140 腾冲江鱼
- 142 远去的逮鳝鱼
- 144 酸辣泥鳅
- 146 胖四家的大鳝
- 148 蛙中隐士和泼皮小弟

坝子

- 152 打个蘸水
- 155 云南式火锅
- 157 铜锅火腿豆焖饭
- 160 饵块饵丝
- 162 期待饵块
- 165 一不怕苦，二不怕死
- 167 消失的风味
- 170 拿脚记
- 172 火腿遇上乌鱼
- 174 混饭记
- 176 大酥牛肉面
- 178 家煮米线
- 181 蚕豆芽豆端午节
- 183 怀旧芽豆
- 186 蚕豆是个高手
- 188 青豆米

190	赶街遇上汤锅
192	尖们
194	腌腊时节
196	好吃不过杀猪饭
198	薄荷情结
201	我爱牛尾巴
203	旅昆勐海烤鸡
206	鸡零牛碎
208	过桥米线回家
211	苞谷老酱
213	河口小记
216	建水十八吃
222	曲靖小粑粑和陆良麻衣馓子
225	寺登街的毛驴馆
227	游子私房菜
230	玉溪三锅
233	喜洲粑粑
236	丽江做饭记
238	丽江鸡豆粉

山



花花世界

云南出花，除了鲜切花、盆花以及干花以外，还大肆吃花。据不完全统计，云南的食用花卉，多达三百种以上。以现在的综合实力，把三百种花卉整合在一起，搞个三百滇花宴出来，理论上应该可行。只是必要性不是很大，另外也有点贪婪的意味，比起“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”的东坡先生，起码要过分很多。东坡先生最多把自己吃个燥热上火流鼻血，倒也不怎么去劳民伤财。

春来无处不吃花。春天是云南最汹涌澎湃的吃花季节，不要说农村乡镇，就算城市里面，棠梨花、金雀花、芭蕉花等等花卉，市场餐馆中也极为常见，恍若早年北方冬天的大白菜。其实尽管是冬天，也会有不少花菜早早地爬上了餐桌。不仅仅是野生花卉，在冬春季还有很寻常的冲菜，严格地说就是菜花。每天都可能遇见的豌豆尖，仔细看看，就是含苞未放的豌豆花。即便到街边上去喝杯木瓜水，里面也少不了有玫瑰花。滇东曲靖一带，韭菜花是很常见的佐餐咸菜。

比较过分的，是炒兰花，这样的吃法，大可以比肩焚琴煮鹤的煞风景。不过，细细打听下来，梅、兰、竹、菊四君子，早就一一进了嘴，只是遇上钟爱兰花的云南人，见有人染指，多少有些不太舒服。

倒是西双版纳一带的热带花卉，平时少见，在感情上，要生分许多，而且一年两季（旱季和雨季）都有，不拿去下锅，眼睁睁坏在树上，掉在地上，那又会感到可惜。不过不要着急，论吃花，版纳人却是行家里手，讲出道理来，竟如百科全书——一套一套，并且还是精装的。

西双版纳的食用花卉，常见的，有大白花、云南石梓、火烧花、鸡蛋花、芭蕉花、甜棕花和黄梔子花。吃高大乔木的花，是个特点，像火烧花，直接生在树干上，看着就很稀奇。火烧花、黄梔子花、大白花，要焯水漂过再炒。大白花的做法，还有特别的，那就是腌成咸菜。芭蕉花比较通俗，做法比较稀奇些，用芭蕉叶包烧——用人家的骨头炸人家的油，味道还好，也很清凉。

云南石梓花，花瓣紫黄，富含维生素 P，傣家人叫作“啰唆”（紫花），一般不直接就吃，当香料或者色素用，先要晒干捣碎，再拿去和在糯米面里面，蒸成紫色甜味花香的“好啰唆”（紫花年糕）。“好啰唆”一般要到年节才做，相当于北方的饺子。

还有很多叫不出名字的花菜，傣家人倒各有称呼，只是不能一一记住。傣家人还说，花各有各的性子，各有各的药理，甚至同样一种花，因为生长的环境不一样，性理也可能会不一样——听到这里，吓（念黑）了一跳：还算没有去搞什么三百滇花宴，要不然，难说会吃出个新版欧阳锋来。

春来无处不吃花

夏秋的菌子春天的花。每年春风乍起，云南地不分南北东西、人无论民族，便进入轰轰烈烈的全民吃花旺季，菜市场、餐馆和家庭厨房等一切涉及饮食的场所，随处都可以发现花的踪迹。

只要稍微留意一下，就会发现，人工栽培的以外，大多还是野生花卉，有那么一点野花压倒家花的意味。至于品种，丰富而多样，三百种肯定打不住，范围涵盖乔木、灌木、草本和水生植物。其中的典型代表，高大乔木有大白花，低矮灌木有金雀花，草本植物有芭蕉花，水生植物有海菜花。

不少野生花卉比如杜鹃花，微毒以及略有苦涩味，一般倾向于采集花色较浅的品种例如大白花，烹调前要去掉花蕊、花粉和苞片，只留下花瓣焯水并多次漂洗。一些无毒但苦涩味较重花卉，像石榴花和攀枝花，通常也如此办理。核桃花则只采用花柱，去掉花蕊和花粉，焯水并漂洗。芋头花通常要除去肉穗花序和花轴的表皮，不过也有例外，有的地方却有意要保留花轴上的表皮。

不同民族或地区，对花卉的偏好和选择，不尽相同。像棕榈花苞，有的民族和地方爱到入骨，有的却不予采纳；有的偏好甜棕，有的热衷于苦棕。即便同一种花，采用的部位也有区别，像芭蕉花，有的只取其肥厚的花苞片，有的却整花采用。同一种花，采集的时间不同，也会产生差别，保山瓦窑道人山的大面积野生茼蒿菜，开春花苞初露，叫作小茼蒿，往往采来鲜吃；入夏花轴抽长仿佛韭菜花，俗称大茼蒿，一般用来腌制。至于烹饪方法，则相似和差别并存。

炒、煮和凉拌最为常见，蒸、炖、腌、炸、氽比较通行，比较有特色的，有白春、包烧、灰焐。还是以芭蕉花为例，上述各种方法，都可以采用。以花泡酒，算得上一种云南特色，像大理地区流行的兰花酒，就是一例。甚至可以直接生吃，有一种淡蓝色的草本鸡蛋花，味道香甜可口，常常成为牧童樵客的零食；饮啜一小口带露水杜鹃花蜜，也是不少驴友的作为。

烹饪花卉混搭成风，荤素混搭的对象，一般有鲜猪肉、腊肉、火腿、油渣；鸡蛋荤不彻底素不干脆，套炸套煎蒸炒，出场率却相当高；芭蕉花炒鸡杂和炒香肉，算是其中特别的案例。豆豉和腌菜，往往用来掩盖花卉中苦涩杂味。至于素素混搭，常见还比较具代表性的，有茄子芋头花和海菜花芋头汤，算得上绝配。

饮食习惯以外，花卉被看重的，还有药理，形同药膳，例如潮湿地区爱辛辣，炎热地区重清苦。有的花卉如染饭花，当天然色素食品添加剂使用。西双版纳常见的石梓花，起码覆盖了天然色素、香料、药理三个方面，这种当地语言发音“啰唆”的清丽紫花，通常干燥后研磨成粉末，用来蒸制一种叫作“好啰唆”的节日糯米食品。

花粉采集，并非昆虫的专利，松花糕主要配料，就是云南松的黄色花粉。只是花粉看似幼嫩，却有一层坚韧的外壳，如果不突破壁垒，花粉很难被消化吸收。不知道在高温蒸气的干预下，能不能使松花粉借力膨胀，破壁而出。

芋头花三弄

云南谚云：茄子芋头花，洋芋老麦瓜（老南瓜）。言说者通常表情得意，语速很快，一气报出四种蔬菜，初闻还以为绕口令。另有一层意思，不熟悉云南饮食的，一般很难感受出来——这是两道著名云南家常菜。作为久经考验的伙食铁扎搭档，茄子和芋头花的关系，相当于伴侣；洋芋和老麦瓜的甜蜜，恍若情人。两两勾肩搭背，市场、炊具、餐具中同出并进。就外观来说，前两者同色系，后两者很搭调。

不过茄子和芋头花的伴侣关系，远没有到密不透风的境地，仍旧疏可跑马，需要蒜片伴娘老酱伴郎，重油扶持盐巴参与，干椒或者青椒掺和。从老派简约版仪式操办程序上来讲，茄子切条，芋头花撕皮去蕊掰段，有视觉洁癖的，可能还会焯一下水沥干水汽，然后爆香辣椒、蒜片，下锅爆炒一下，再添酱着水焖到几近糜烂，或者隔水蒸至形不散而神糜。如此这般，茄子和芋头花终于亲密无间，你中有我我中有你，色香味形难辨彼此。虽然外观稍显晦暗，但浓烈的香气，传说连消化道也不能完全收揽，还有残余势力存在。

繁复版本的，还要派上火腿、鲜肉末等狠角色闹房，把本来就在荤素边上犹豫不决的茄子芋头花，闹腾个距荤很近离素较远。至于宜不宜少儿，那我基本管不着。不管简版还是繁版，对围观者来说，目的就是开胃、下饭和饭后开心。好事者要拿去拌面、拌米线，我想也不会有多少不同意见。几乎众口一词，把茄子芋头花的味道，归结为“家”特有的口味，并且马上联想到一位父母至亲的形象，小宇宙爆发关联情绪迸发。

把茄子和芋头花拆分开，也不是不可以，有人就好这口儿极度软乎，不三不四上位，单恋芋头花驱逐茄子，宣称丝丝滑润滴滴浓香，不知道的，还

以为在说巧克力和咖啡。还有种新派做法，芋头花只去花蕊，并不去皮，焖蒸的时间酌情延长，以为香气更足，味道更浓郁。爱好形形色色，有人头顿不吃，专门留到二顿才下口，认为那样一来，一丝“麻”味也不会出现，味道才算真的好。

的确麻。芋头花天南星科，其中的生物碱，伴随汁液分泌出来，马上就会氧化成紫色，浸染刺激皮肤，“麻感”强烈。对付的办法也有，起码两种：一是戴手套操作，彻底隔离；二来水下办理，使生物碱稀释水解。

芋头花栽培历史悠久，正式些的称呼，叫作红芋或者花芋的花茎和花苞，属于芋头的花用或者叶用变种。花茎通体紫红暗自张扬，长度半米以上到一米多不等，直径通常超过一厘米；花苞偏向黄色，长度起码十几厘米。作为常见蔬菜，云南全省都有分布，滇中滇南滇西最为普及，惊蛰至春分间栽种，迟不过清明，7—8月开始摘收花茎，8—10月收割叶柄，最后翻地采收地下球茎即芋头。滇南一带，还有一种绿秆黄花苞的芋头花，明绿明黄，花茎花苞肥壮，长度直径都超过紫色芋头花。

换句话说，不仅吃花，芋秆、芋头统统可吃，叶片还可以作为青饲料。有一年我去石屏的异龙湖旅游，朋友带我到北岸大水村吃鱼，一锅蘸水清汤鱼，添加大量去皮野芋头秆同煮，风味特别，色彩明快。至于地下的芋头，一般交给大白菜和海棠花去慢慢收拾。

芋头花的能量，远不止这些，原本还是味中药，主攻消化系统一些毛病。经常跑大理“闲”的大理客，随便找个菜市场转转，难说就会发现卖芋头花的，通常花茎花苞分别出售，居然拆分到了芋头花头上。花苞并不去花蕊，每五六个用茎皮绕成一串，单独出售。这些花苞，买回去高挂在房梁下面锅灶上方，烟云供养，烘干结合阴干，最后变成易碎品，其间花蕊自然干落。干燥好的花苞，却是上好的去腥提香利器，作为主要配料，并让薄荷、芫荽、香葱、豆腐等友军加以配合，专门用来对付泥鳅。干花苞煮出来的泥鳅汤，格调清甜不失浓香还有异香，一改通常对付泥鳅大辣大酸、大辣大麻的趣味。

暂时弄到这里，得闲接着再弄。

一年四季的芭蕉花

春来无处不吃花。春天刚打了个喷嚏，云南的花，动作麻利得可以，弹指一挥间，已经爬上山头扑入深簪。哗啦啦呼啦啦，噼里啪啦唰唰唰，花开的声音，想必，不会比破竹的声势小多少。

下山出簪，花水里漂着躺着，等候着出锅那种的花香。芭蕉花，倒也不必在水里泡着失色，依旧大模大样芭蕉叶下高挂着，只要说声要吃，立等可得口水——村前寨后取上一柄芭蕉花下锅，有如探囊取物一般容易，尤其难得的是，芭蕉开花好像并不太讲究季节，一年四季都有花可吃。

芭蕉的样子，很热带，至少很亚热带。岂知，芭蕉的脚印，早过了长江直到淮河一带，和樱桃混在一起，给才子佳人们当作细细把玩儿的东西，诗词书画歌赋，风花雪月，搞得连妖怪牛魔王的老婆铁扇公主，都喜欢到拿去当了扇子。西南一带，芭蕉却极其不得志，没落得很，观赏喝彩的没有几个不说，果实也鲜有人问津，倒是芭蕉粗大的茎秆，乡里人爱砍去当猪饲料。凶险得很，芭蕉花的位置，和饲料靠得很近。

好在我们云南，芭蕉叶常常作为炊具和食物容器，算是派上了正经用场。芭蕉花也是颇受欢迎的粗纤维山茅野菜，近年行情上涨比较流行。如果以芭蕉花做主角，画张吃花地图出来，那么好——红河两岸蕉花红，红遍红河西复西——红河团转，红河以西，红河以南，都是芭蕉花飘香的地方；按地区来说，红河、文山、普洱、版纳、临沧、保山、德宏，芭蕉花随处可见，吃法大体相似，具体各有不同，尤其是版纳、德宏、普洱、红河一带，芭蕉花寻常如北方的大白菜，并且四季可见——老实说，这些地方，并没有