



云南省饮食文化系列丛书

滇味

昆明百年美食

Kunming's 100-year history of food



『大救驾』

永历皇帝的救命晚餐

过桥米线

爱情、亲情一线牵

『培养正气』汽锅鸡

护国起义的出征宴

云腿

孙中山亲笔赐字的惟一食品

百年西餐

滇越铁路运来西方美食

滇味佳肴

西南联大教授、学者们的精神之助

春城昆明

云南各个民族的美食荟萃宝地

杨艾军 主编

云南出版集团公司
云南美术出版社

云南省商务厅

云南省餐饮与美食行业协会

出品

云南省商务厅 云南省餐饮与美食行业协会 出品



云南省饮食文化系列丛书

昆明百年美食

Kunming's 100-year history of food

杨艾军 主编

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

昆明百年美食 / 杨艾军主编. — 昆明: 云南美术出版社, 2011.9

(云南省饮食文化系列丛书)

ISBN 978-7-5489-0453-3

I. ①昆… II. ①杨… III. ①饮食—文化—昆明市
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第185000号

出 版 人: 杨旭恒

统 筹: 杨朝晖 温 翔

设计总监: 张文璞

监制顾问: 林维东

责任编辑: 李 林 庞 宇

装帧设计: 庞 宇

云南省饮食文化系列丛书·昆明百年美食

杨艾军 主编

出版发行: 云南出版集团公司

云南美术出版社(昆明市环城西路609号)

制版印刷: 昆明卓林包装印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 400千

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0453-3

定 价: 48.00元

《云南省饮食文化系列丛书》编委会

(按姓氏笔画为序)

编委会主任: 顾朝曦

常务副主任: 熊清华

副 主 任: 刀林荫 王开良 江普生 伍 皓 李 扬 李 喜
李江虹 李向前 陈 勇 尚榆民 赵国雄 黄宪庭
龚能政 程云川

编 委: 丁建明 邓小丽 王黔生 毛加伟 仇亚雄 叶增权
关 明 任亚伟 杨艾军 杨晓东 和少柏 张宪荣
张豫昆 张 磊 沈问金 周学智 赵俊磊 洪 莺
胡瑞忠 徐海清 蒋 彪

主 编: 杨艾军

执行主编: 丁建明

编 务: 张 伟 许 骏

《云南省饮食文化系列丛书·昆明百年美食》编委会

总 顾 问: 张祖林

顾 问: 李 喜 阮凤斌 和少柏

编委会主任: 洪 莺

编委会副主任: 任云松 陈跃明 黄 焰

主 编: 杨艾军

副 主 编: 周文林 温泽民

执行主编: 丁建明

编 委: 杨艾军 梁玉虹 王黔生 张豫昆 关 明 蒋 彪

摄 影: 丁建明

部分图片提供: 丁 昕 李嘉林 张豫昆 廖可夫 余少川



百名滇厨千道菜进京

昆明百年美食

Kunming's 100-year history of food

20世纪初昆明
街头小吃

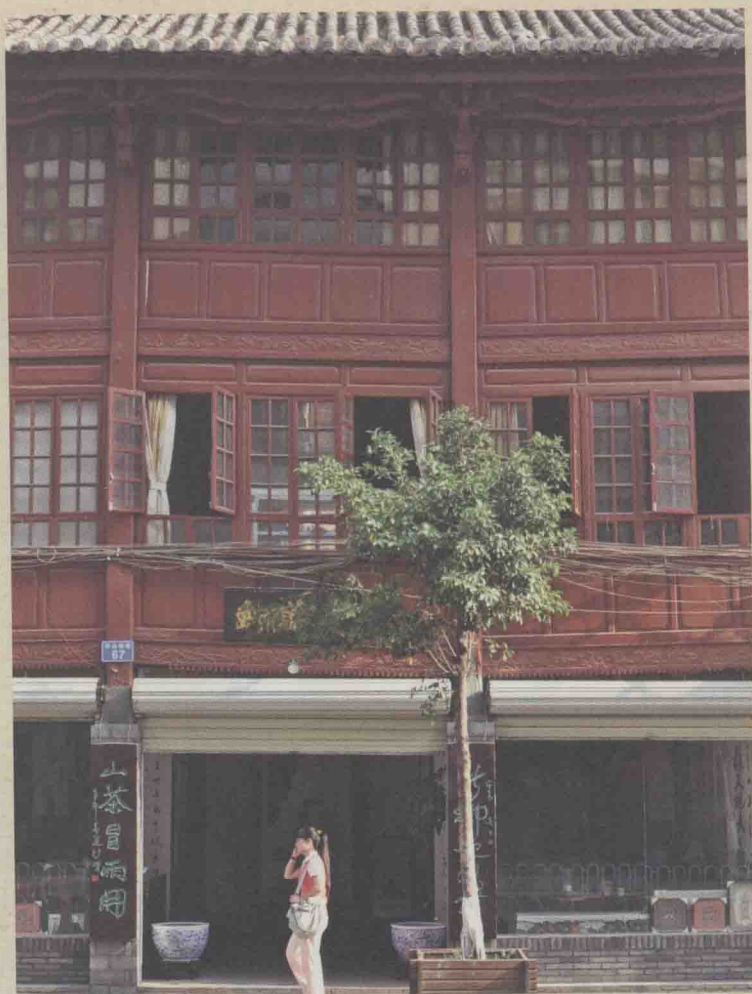


20世纪初吃凉米线的
昆明彝族少女



20世纪初街头出售新
鲜蔬菜的昆明郊区菜农





昆明印象



乡宴

昆明百年美食

Kunming's 100-year history of food



民以食为天



序：春城美食，香飘四海

张祖林

昆明，一座与时俱进的历史文化名城。

昆明已有1240多年的建城史，是国务院首批公布的中国历史文化名城。昆明拥有悠久的历史、光荣的革命传统和丰富的文物古迹，是中原文化与西南边疆文化、汉文化与少数民族文化、中华文化与西方文化交融发展的典范。昆明堪称一座和谐共融的民族文化宝库，自古以来就是民族迁徙的大走廊，来自东南西北各个方向的民族在昆明交汇，带来了各自的文化和信仰，同时又相互影响，形成了包容性、开放性、创造性的多民族文化特征。以汉文化为主体，兼容其他民族文化，具有多元性、复合性特色的昆明文化，内涵博大精深，形态多姿多彩，地域特色浓郁，为文化发展提供了不竭的创作源泉和无穷的开发潜力。昆明又是一座开放包容的国际文化枢纽，自古以来就是中华文化圈、印度文化圈和东南亚文化圈的交汇地带，是中国面向东南亚、南亚开放的门户枢纽，是中国面向东盟的大都市。昆明夏无酷暑、冬无严寒、气候宜人，年温差为全国最小，在全球亦少有的气候特征，使昆明以“春城”美名享誉中外。

近百年来，昆明在全国的影响与日俱增：滇越铁路通车带来了西方文明，“重九”起义埋葬了清王朝在云南的统治，护国运动粉碎了封建帝制复辟的阴谋。抗日战争爆发后，昆明一度成为大后方，从西南联大南下，沿海工厂西迁，到驼峰航线开辟后美军飞虎队集结昆明，史迪威公路上浩浩荡荡的国际援华物资运输队伍……五湖四海的人云集昆明，“民以食为天”，带来了各方口味，饮食市场异常活跃。厨师们为了适应云南各族人民的口味特点，加之又有丰富的原料，相互交流烹饪技艺，加速了滇菜的发展，奠定了滇味基础，融和、促进了昆明的饮食文化发展。

近百年来，昆明与外面的世界发生了紧密联系，内外贸易兴旺，饮食文化开始受到外来影响，以昆明为中心，形成了滇菜为主，他帮菜为辅的格局。清末云南餐饮业已分工明显，高中低档自立门户，省内省外，中西交汇，各有所长，滇菜成熟。汽锅鸡、过桥米线、宣威火腿、火腿四两坨、破酥包子等名菜点声誉渐传省外。新中国成立后，特别是改革开放以来，昆明发展提速，餐饮业也迎来了新的发展机遇，从名楼酒肆到街头烧

烤,从豪华装修到大排档,从小锅米线、过桥米线、汽锅鸡到川菜、粤菜、湘菜,只要味道好,菜品有特点,昆明的餐馆生意都很红火。如今的昆明,常住人口达600多万人,城市不断扩大,获得了许多荣誉:最具幸福感城市、宜居城市、首座中华美食名城等。昆明又是少数民族最多的云南省首府,各民族文化背景、饮食习俗各不相同。不同的自然条件和社会条件,发展出百花争艳的美食文化,佚闻趣事中、名菜典故里、一桌一碟上,都会折射出一个地区的文化内涵和源流。独特、神秘、多元的民族文化,壮丽的自然景观,大自然赋予了云南永恒的魅力,使以昆明为代表的滇菜影响不断扩大,通过美食文化,也可以看到百年昆明的发展脉络。

2009年,省人民政府下发《关于促进餐饮业发展的意见》,2010年,昆明市人民政府出台了《实施意见》,昆明乃至云南迎来了餐饮业发展的春天。云南有“春天食花,夏天食菌,秋天食果,冬天食菜”之说,滇菜具有生态、绿色、健康的特点,其原料全部来自天然,属绿色食品,也是21世纪人类对健康的追求。滇菜“进京入沪

下南洋”,在全国已经有了一定影响;“桥头堡”建设上升到国家战略,昆明地位愈显重要,来的人会更多,“饮食文化”是一个发展前景看好的产业。从这个意义上说,本书介绍、推出的昆明百年美食,可以让您在美食享受中品味百年昆明那醇厚的老滇味。

参与本书创作的都是本土的作家、记者,有的写亲身经历,读来生动有趣,为我们展开了半个多世纪一幅幅老昆明的鲜活画卷;有的深入采访,为我们讲述了百年昆明美食故事及一些鲜为人知的往事;书中大量的美食图片,与文字相互补充,相得益彰,给读者提供了视觉盛宴;省餐饮与美食行业协会在组织这本书的编著中做了大量工作。本书的出版,丰富了昆明这座“中华美食名城”的内容,可喜可贺,谨向他们的辛勤工作和付出表示感谢。

(作者系昆明市长)

❖ 序：春城美食，香飘四海 8

❖ 上篇 醇香滇味 1

- 毛泽东的滇厨彭正芳 2
刘少奇喜好滇菜 7
周恩来与滇菜和滇厨的感人故事 9
朱德拒吃鱼翅 14
邓小平赞滇味 16
宋庆龄诚邀滇菜名厨崔承朝 19
宋庆龄、邓颖超“喜绿爱红” 23
品滇菜不乏幽默——陈毅与滇厨话友谊 25
贺龙品尝“蜜汁火方” 28
郭沫若题联夸“状元” 30
英国女王“醉”昆明 32
外国政要爱滇菜 34
滇菜大师赴金边主理国宴 37
王富与滇味“全羊席” 39

❖ 中篇 醇厚滇味 45

- 管窥昆明百年饮食 46
永历皇帝的“救驾”梦 56
滇池珍味——徐霞客赞金线鱼 60
慈禧太后赐题“合香楼” 62
饮和食德——孙中山“给力”云腿 66
中国文化名人与宜良烧鸭 68
当西南联大邂逅昆明美食 74
汪曾祺昆明美食拼图 80
硝烟战火中的鼎爨飘香 86
“飞虎战斗鸡” 94
建水汽锅鸡昆明培养正气 98
昆明德鑫园“零落成泥”米线留香 104
滇越铁路 咖啡飘香 112
南来盛 115
又土又洋的“摩登粑粑” 121
云南公馆菜 128
都督烧卖、酥红豆——名人与滇菜 136
老昆明清真饮食文化点滴 138

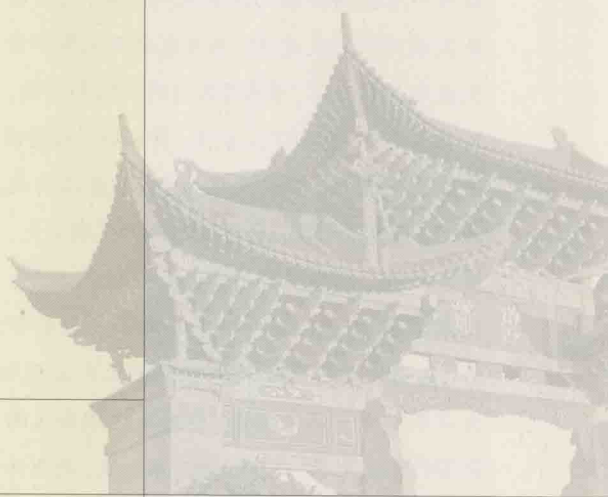
目录 Contents

-
- “白云”——昆明最早出现的冷饮店 146
安特餐厅和云南最好的粥 148
福顺居的山东烧鸡 150
马帮的铜罗锅饭 152
五华山盛大宴会庆解放 155
回味长春路 158
-

❖ 下篇 醇美滇味 173

- 春城花宴(选) 174
精心、精致、精美——第19届昆交会晚宴赏析 179
愈陈愈香——画说昆明传统美食 182
滇味名店共和春 195
滇味名店东月楼 198
滇川味名店海棠春 202
建新园大碗米线 昆明的大众情人 204
端仕小锅誉满春城 212
滇味菜系中不可或缺的咸菜 218
老昆明的年夜饭 223
岳记蒸肉馆 226
菌子的记忆 230
菌中之王——鸡枞 234
青椒炒干巴菌 240
雅俗共赏牛肝菌 246
松茸小记 250
“吃”恋春城 256
蚂蚱也是肉 258
昆明吃傣味 260
昆明乳制品 264
2009年，那是一个春天 267
-

❖ 后记 271



云南普洱茶品鉴与冲泡

上篇 醇香滇味



毛泽东的滇厨彭正芳

余少川

说起滇菜，虽未能名列全国八大菜系之一，却也独具特色，香飘万里；说起云南的滇厨，则更是群英荟萃，名师辈出。其中有一位，就以其能力、水平和幸运，不远万里上了北京，进了中南海，到了毛主席的身边，成为毛主席的专职家庭厨师，且时间长达14年之久，创下了毛主席身边厨师工作时间最长的记录。这是其本人的殊荣，也是云南滇厨的光荣。这位佼佼者，就是上世纪云南著名的“滇菜五老”（王富、彭正芳、崔承朝、解德坤、孙金福）之一的彭正芳大师。

彭正芳于1959年从原昆明国营食堂（护国饭店前身）被选调至北京钓鱼台国宾馆主厨，后又被选调进中南海，曾先后在刘少奇、朱德、周恩来、邓小平等党和国家领导人家中服务；自1962年至1976年毛泽东主席逝世为止，一直担任毛主席的家庭厨师。

1. 初进中南海做“转饭”

1961年春，彭正芳从钓鱼台国宾馆调入中南海工作。

却说初进中南海那天，彭正芳心里就像揣着个小兔子，一直不停地窜来窜去，那“扑通扑通”的心跳声，似乎几公尺外都听得见（不过这只是他自己的感觉，要不还不把别人吓坏了）。他这是万分地激动啊！试想想，中南海是毛主席和党中央所在的地方，是祖国的心脏，是全中国人民和世界人民都向往的神圣、神秘之地，自己本是万里之外大山深处的一个苦孩子，要不是学了这点厨艺，不要说能进中南海为中央首长服务，怕连北京在哪点都弄不清楚，自己真是太幸运了、太幸福了！他就这样越想越激动，只知紧紧跟着领导往前走着，也就顾不得去欣赏“中海以荷花取胜，南海以湖水诱人”的中南海秀美风光了。当然那时是春天，想看荷花还看着不着。不过后来他在中南海一呆就是十多年，荷花仙子们都和他成了老朋友



作者采访彭正芳（左一）时合影（后为1963年毛主席与彭正芳的合影照片）

了，而诱人的湖水中则天天都有他的身影，使他似乎与美丽和幸福融为了一体。

彭正芳记忆最深的，就是周恩来总理和邓颖超大姐了。他为周总理家做过半年多的饭。记得周总理和邓大姐爱吃一种小瓜，就是拿点肉片掺着蒸，连皮都不让削掉，瓜籽也不让抠掉，说是能吃的都不要浪费，总比草根、树叶好多了。而且一个拳头大小的小瓜，上顿吃不完就拿块纱布盖着，叫下顿热热再吃，节约到这种程度真是令人感动。周总理的伟大，从这一点一滴的小事中亦可看出。

朱德委员长吃得也很简单，他最爱吃的就是红薯、南瓜、豌豆尖和辣椒。

彭正芳去为邓小平总书记做饭的时候是1962年，“困难时期”已经快过去了，但小平同志每天的早点无非只是吃根油条，喝杯牛奶，仅此而已。小平同志生活很有规律，中餐12点正，晚餐6点半，到点就开饭，不等人，一直如此。而且他吃饭从不挑食，厨师做什么他就吃

什么。他最爱吃的就是回锅肉、粉蒸肉、扣肉，而且爱吃肥肉，他家自己腌制的霉豆腐、腌萝卜丝他也爱吃。他家还有个规矩，就是剩饭剩菜不许倒掉，而是做成烩饭，下顿接着吃。小平同志还说过，不会吃剩饭的人是傻瓜。当然小平同志也有个唯一的享受，就是每顿饭都要喝上一小杯茅台酒。不过那时的茅台酒便宜得很，才几块钱一瓶，一瓶酒可以喝上十天半个月。由于小平同志的夫人卓琳同志也是云南宣威人，与同是云南昭通人的厨师彭正芳这个老乡很谈得来，很亲切，因此彭正芳觉得在小平同志家也就像在自己家里一样，真是有点舍不得离开了。

也就在1962年，由于彭正芳多年来工作一直认真负责，埋头苦干，政治表现很好，思想觉悟也很高，无论是上级领导还是中央首长对他都很满意，评价很好。经组织培养和考察，本人也积极申请，他光荣地加入了中国共产党，从此，他积极性更高，干得更欢了。

2.毛主席喜吃滇味红烧肉

1962年下半年，彭正芳入党后不久，上级领导找他谈话，要调他去为毛主席做饭。一听说要去主席家工作，彭正芳又是高兴又是紧张，他生怕自己万一服务得不好，影响了主席的健康，那责任真是重如泰山。当他把自己的顾虑说出来后，领导说：老彭师，正因为组织上相信你的技术水平，相信你的服务态度，相信你的思想觉悟，当然还有你的政治条件，所以经研究才选派你去，你不要有什么思想负担，去了好好干，一定不要辜负我们的希望。既然是党组织的信任和领导的安排，彭正芳自然就坚决服从命令听指挥，转移阵地到颐年堂毛主席住的地方报到去了，一直干到1976年9月9日毛主席逝世后为止。

主席习惯白天休息晚上工作，吃饭时间也不固定，随意性较大，不管白天夜晚，肚子饿了，想吃点东西就由护士或卫士打电话来通知，马上做好就送过去。为了适应主席的生活规律，一般的蔬菜和食品都是洗好、切好，放在冰箱里，电话一来拿出来就加工，快得很，马上就好。主席所需的肉类、蔬菜、副食品等都是由厨师们开单子交上去，供应处就会采买好送来，不用厨师自己去买。

几天以后，彭正芳发现其实主席吃得很简单，只要清爽新鲜点就行，而且主席从来不会自己提出来想吃点什么，一请示都是说随便随便，有什么就弄点什么来吃，所以彭正芳觉得工作很是轻松。有时半夜里主席肚子饿了，为了怕麻烦大师傅，就干脆叫卫士用电炉煮点麦片粥对付对付。

当然主席也有自己的口味和爱好。大家都知道，他一辈子最爱吃的就是红烧肉和辣椒。

彭正芳去了没几天就为主席做了一次他最拿手的红烧肉，主席吃了高兴得很，问今天这红烧肉是谁做的，很好吃。当卫士告诉主席这是一位新来的云南厨师做的，主席说：如此说来这是滇菜了，不错不错。当卫士进一步向主席介绍这位厨师姓彭，最拿手的就是做红烧肉时，主席说这真是太好了，“瞌睡碰着枕头”了，这个厨师你们真是给我找对喽！后来卫士将这些话转告彭正芳时，他自然是十分高兴，觉得主席喜欢吃自己做的菜，就是莫大的荣幸，加之主席也喜欢滇味，就更是令人鼓舞了。因他自小学的是滇味，几十年一直做的是滇味，别的他一概不学也不做，所以说他是最正宗、最纯正的滇味大厨师。如今这滇味到了毛主席这儿也照样吃香，他不仅为自己激动，也为整个滇味而自豪了！当别的厨师和卫士们向他讨教这与众不同的红烧肉的制作诀窍时，他毫无保留地作了介绍。原来，他这红烧肉是从小就跟师傅学来的，几十年来又经不断改进和完善，主要特点就是不放酱油和红糖，只需用白糖，但做出来的红烧肉色泽照样金红，口味不甜不咸，恰到好处，口感不硬也不烂，也是要恰到好处。这些说起来简单，就像是窗户纸一捅就破，但做起来却是不容易的，因为有些东西（技术也好、技艺也好）是只可意会不可言传，而要真正做到“恰到好处”，没有几年几十年的功力是不行的，不然为什么要说炉火纯青，要说经验积累。否则的话，随便到一家烹调培训班去学上几个月就行了，何况做红烧肉哪个不会，那岂不是人人都是彭正芳，个个都可以去为毛主席做饭了。

除了红烧肉以外，毛主席喜欢吃的东西还有一种是湖南产的菌子，这种菌子我们云南也