

云南省商务厅
云南省餐饮与美食行业协会 出品



主编：杨艾军

云南省饮食文化系列丛书

经典传统

滇菜

暨 精品创新
滇菜选



云南出版集团公司
云南美术出版社



经典传统

滇菜

精品创新

滇菜选

大理砂锅鱼

大救驾

都督烧卖

火烧松茸

夹沙乳扇卷

主编：杨艾军



云南省饮食文化系列丛书

云南省商务厅 / 云南省餐饮与美食行业协会 / 出品

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典传统滇菜暨精品创新滇菜选 / 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 978-7-5489-0452-6

I. ①经… II. ①杨… III. ①菜谱-云南省 IV.

①TS972.182.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第185008号

丛书总监: 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: 杨朝晖 张文璞

责任校对: 缪 伟

装帧设计:  · 文 凤 涛

云南省饮食文化系列丛书

· 经典传统滇菜暨精品创新滇菜选 ·

主编 杨艾军

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: 11.25

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0452-6

定 价: 87.00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

《经典传统滇菜暨精品创新滇菜选》

主 编

杨艾军

副主编

丁建明

执行主编

张豫昆（总撰稿）

编 委

徐海清 洪莺 邓小丽 杨艾军 王黔生 张豫昆 关明
蒋彪 丁建明

摄 影

子乙 晏子

前言

云南自古就是一个多民族聚居的地区，生息在这里的各民族所世代沿袭的菜肴就是滇菜的源和流。早在新石器时代，云南境内就开始了多种民族文化的交融，并由此逐步形成了独特的滇菜餐饮美食文化。晋宁石寨山、江川李家山、楚雄万家坝等遗址出土的青铜器，制作精美，艺术高超，最显著的特点是其精致多样的青铜炊食用具。如牛虎铜案，有专家认为系古滇国的食案，其构思新颖、造型优美，既表现了汉文化的特征，又体现了浓郁的地方民族特色。这些精致多样的青铜饮食器具，充分说明云南的饮食文化具有悠久的历史 and 灿烂的文化。

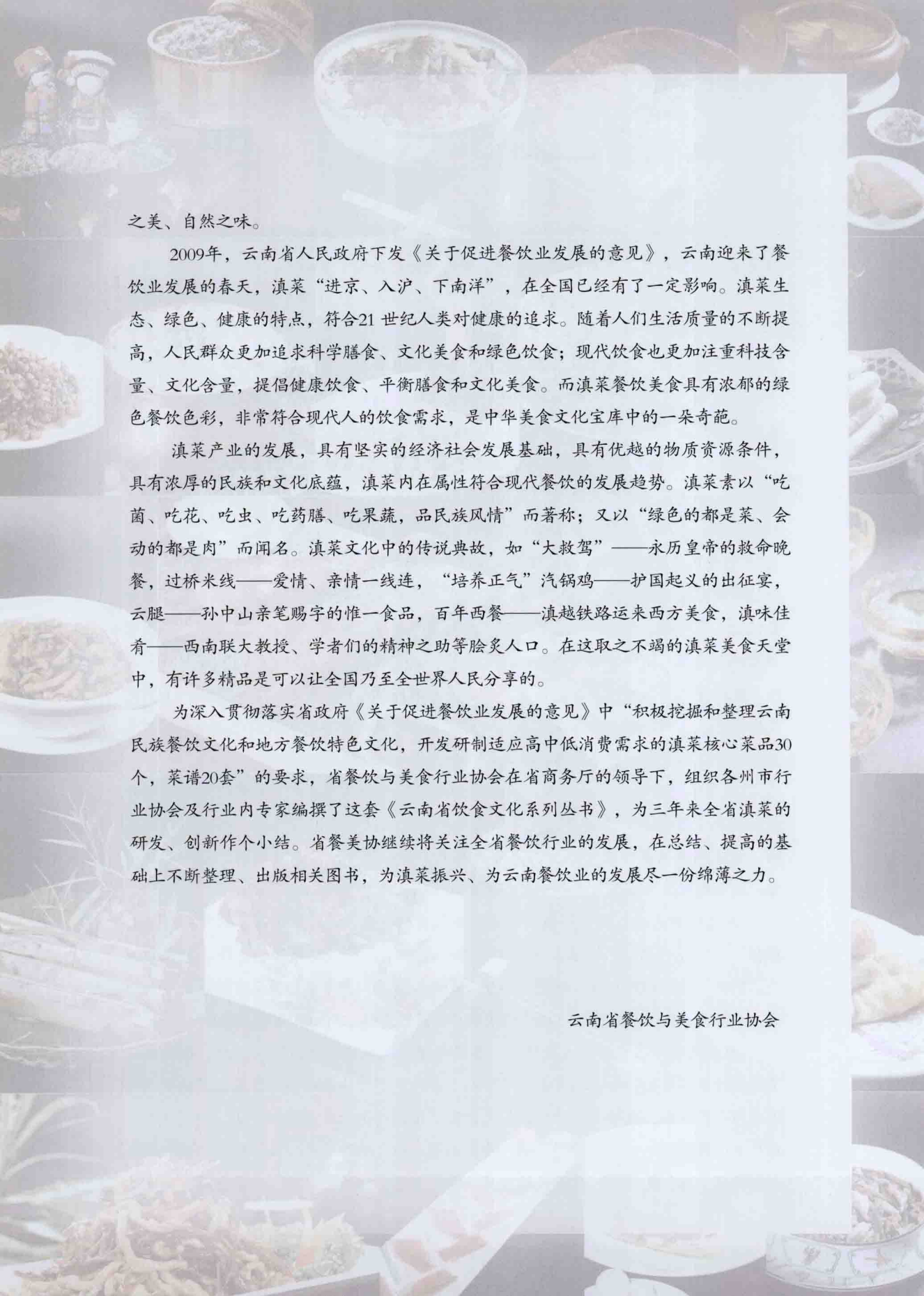
滇菜，是指具有云南地域和民族特色的菜系，滇菜餐饮美食文化以本色突出、复杂多元和丰富多彩引人注目，在食物的材料、菜式、加工方法、饮食习惯和酒水饮料等方面，表现出明显的多元性与丰富性，具有4个方面的鲜明特点：

一是民族风味浓郁，特色鲜明。生活在云南的25个少数民族，每个民族都有自己独特的餐饮文化，而且都体现了绿色、文化、民族、旅游的特征。绿色性，就是民族餐饮一直有吃新、吃鲜、吃生的习惯，并有春天食花、夏天食菌、秋天食果、冬天食菜之说，其原料全部来自天然，属绿色食品；文化性，即指民族餐饮将民族风情、风俗、礼仪等与餐饮紧密融合，体现了丰富多彩的民族文化；民族性，表现在菜肴和就餐的方式、服饰、餐具以及餐饮典故、餐饮节庆和歌舞都具有民族特色；旅游性，是指民族餐饮既是旅游的主要内容和目的之一，又是独特的旅游资源。

二是味型多样，适应性强。滇菜味形较多，可以满足各民族、各阶层群众的口味。这是千百年来云南物产、气候、民族结构及变迁、民族食俗等多因素影响形成的。我省调味品非常丰富，家种、野生都有。滇菜厨师运用这些调料，因人因地制宜，或加或减，可烹制出多种单纯和复合口味的菜肴。

三是取材广泛，讲究鲜嫩。中国传统菜肴讲究色、香、味、型，滇菜用料更加独特，多以花、菌、竹、虫、药、果、珍（山珍）为料，其造型、色泽、香味及滋补，别具一格，新鲜独特。特别是由于云南时鲜蔬菜四季常有，滇菜常将蔬菜引入筵席，常做素菜或用于点缀，体现出清淡纯朴、原汁原味、鲜嫩回甜的风味。

四是烹调方法多样，古风犹存。秦汉以来，汉民族不断地进入云南，他们带来了先进的烹调技艺，与云南各民族朴实而古老的烹调方法相结合，使得滇菜的烹调技法更为丰富多彩，既有汉族的技艺，又保留了传统的少数民族烹饪方法，古风犹存。尤其是少数民族的饮食器具和烹调方法，如傣、白、纳西、彝、佤等民族的饮食器具大都用竹、陶、瓦、木、叶等天然器具，虽然简单，但适应环境、顺应自然，有天然



之美、自然之味。

2009年，云南省人民政府下发《关于促进餐饮业发展的意见》，云南迎来了餐饮业发展的春天，滇菜“进京、入沪、下南洋”，在全国已经有了一定影响。滇菜生态、绿色、健康的特点，符合21世纪人类对健康的追求。随着人们生活质量的不断提高，人民群众更加追求科学膳食、文化美食和绿色饮食；现代饮食也更加注重科技含量、文化含量，提倡健康饮食、平衡膳食和文化美食。而滇菜餐饮美食具有浓郁的绿色餐饮色彩，非常符合现代人的饮食需求，是中华美食文化宝库中的一朵奇葩。

滇菜产业的发展，具有坚实的经济社会发展基础，具有优越的物质资源条件，具有浓厚的民族和文化底蕴，滇菜内在属性符合现代餐饮的发展趋势。滇菜素以“吃菌、吃花、吃虫、吃药膳、吃果蔬，品民族风情”而著称；又以“绿色的都是菜、会动的都是肉”而闻名。滇菜文化中的传说典故，如“大救驾”——永历皇帝的救命晚餐，过桥米线——爱情、亲情一线连，“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、学者们的精神之助等脍炙人口。在这取之不竭的滇菜美食天堂中，有许多精品是可以让全国乃至全世界人民分享的。

为深入贯彻落实省政府《关于促进餐饮业发展的意见》中“积极挖掘和整理云南民族餐饮文化和地方餐饮特色文化，开发研制适应高中低消费需求的滇菜核心菜品30个，菜谱20套”的要求，省餐饮与美食行业协会在省商务厅的领导下，组织各州市行业协会及行业内专家编撰了这套《云南省饮食文化系列丛书》，为三年来全省滇菜的研发、创新作个小结。省餐美协继续关注全省餐饮行业的发展，在总结、提高的基础上不断整理、出版相关图书，为滇菜振兴、为云南餐饮业的发展尽一份绵薄之力。

云南省餐饮与美食行业协会

滇菜目錄

金錢雲腿 /008

冷片壯牛肉 /010

夾沙乳扇卷 /012

酥炸雲虫 /014

清蒸金線魚 /018

鍋貼烏魚 /020

大理砂鍋魚 /022

汽鍋雞 /026

香茅草烤雞 /030

甜藟頭炒剝雞 /032

白花酥鴨 /034

小刀鴨 /036

雲南春卷 /038

湯爆肚頭 /040

黑芥炒肉絲 /042

宣威小炒肉 /044

栗子粉蒸肉 /046

冬菜扣肉 /048

芭蕉葉包燒牛肉 /050

炸牛干巴 /052

炊鍋 /054

白油雞枞 /056

炭烤松茸 /058

公爆牛肝菌 /060

釀小瓜 /062

酥紅豆 /064

金錢洋芋餅 /066

鍋貼乳餅 /068

過橋米線 /070

大救駕 /074

小鍋米線 /076

小鍋鹵餌絲 /078

鱸魚米線 /080

都督燒賣 /082

摩登粑粑 /084

燒餌饅 /086

銅鍋火腿豆焖飯 /088

香竹飯 /090

菠蘿紫米飯 /092

五色花糯米飯 /094

精品创新

滇菜目录

- 苍洱冻鱼 /098
松露鹅肝 /100
松露千层肚 /102
冰封山珍芥蓝 /104
冰镇山椒鲜鱿鱼 /106
滇香香酥豆 /108
凉拌鲜花 /110
玫瑰乳球 /112
金丝乳扇卷 /114
汽锅松露 /116
松茸五福盅 /118
石锅金钱鱼 /120
松露牦牛排 /122
银鱼虎掌菌 /124
菌香酱辽参 /126
椒香江鱼皮 /128
折骨鱼头烩饵丝 /130
粉蒸海鲜 /132
砂锅鱼头煲 /134
虫草鲍参菌 /136
茶王菌皇普洱茶 /138

- 五味上上签 /140
山官牛头 /142
腊味小刀鸭 /144
野花炒山鸡 /146
云岭小炒腊肉 /148
山珍双鲜饼 /150
爆炒羊肚菌 /152
彩云时蔬煲 /154
七彩天麻时蔬鲜 /156
锅仔自磨豆腐 /158
牛肝菌忌廉汤 /160
约园养生汤 /162
鸡纵牛肉烧卖 /164
山珍双饺 /166
任亚大包 /170
翡翠蚕豆包 /172
鲜花酥饼 /174
滇式桂花糕 /176
水牛奶炖皂仁 /178

昆明陈鹤翁先生集句

光緒十四年戊子春正月二日 西林岑毓英重立



王黔生，1940年1月出生。安徽太和县人，国家一级高级烹调技师、中国烹饪大师、中国滇菜特级烹饪大师。现任云南省餐饮与美食行业协会副会长。国家中式烹调一级评委、国家职业技能竞赛裁判员（餐饮业）。

曾获云南省首届烹饪大赛热菜、面点最佳厨师奖、冷盘优秀厨师奖、厨师全能第一名；第二届全国烹饪大赛面点银牌等。担任第四届、第五届全国烹饪大赛评委，两次担任中央电视台二套节目“满汉全席”评委。

在本书中制作菜点：

云南春卷、栗子粉蒸肉、夹沙乳扇卷、都督烧卖、摩登粑粑、宣威小炒肉、鲜花酥饼、菠萝紫米饭、山珍双饺、鸡枞牛肉烧卖。



蒋彪，从事餐饮行业50余年。

1960年～1987年在昆明市饮食公司，职务从厨师至总经理。

1987年至2002年调云南省经贸厅、云南省商务厅、昆明大学任职。

现任云南省餐饮与美食行业协会副秘书长，是中国滇菜饮食文化大师

在本书中制作菜点：

酥红豆。



韩明生，从事烹饪工作近50年，现任昆明饮食服务有限公司技术总监。1989年参加全国名特食品大赛，制作的过桥米线荣获商业部首届饮食优质产品“金鼎奖”；2000年3月荣获由国家国内贸易部门授予的“中国烹饪名师”荣誉称号；2005年5月获得中式烹调师的一级高级技师职业资格证书；2006年10月荣获由中国烹饪协会授予的“中国烹饪大师”荣誉称号；2007年10月荣获云南省烹饪协会授予的“滇菜大师”荣誉称号；2010年12月被评为“中国滇菜烹饪大师”。

在本书中制作菜点：

黑芥炒肉丝、汤爆肚头、大救驾、小锅卤饵丝、云岭小炒腊肉。



任亚伟，从事烹饪工作33年，现任玉溪市饮食行业协会秘书长，云南餐饮名店千层浪饭店经理，中式烹调师一级/高级技师，全国餐饮业二级评委。

制作的“亚伟芙蓉包（任亚大包）”被授予“中国云南名点”荣誉称号，“玉溪鳝鱼米线”被授予“云南名小吃”荣誉称号。任亚伟被授予“中国滇菜烹饪大师”荣誉称号。

2009年8月，代表中国国家队参加亚洲第一届国际厨师烹饪大赛。其参赛作品：亚伟芙蓉包、云南火腿坨、荞包、松花糕等面点，以“色、香、味、形”俱佳受到评委好评。荣获“最佳面点烹饪厨师”称号。

在本书中制作菜点：

鳝鱼米线、任亚大包。



董超宇，38岁，从事烹饪工作二十多年。国家高级烹调技师、中国烹饪协会会员、云南省餐饮与美食协会理事、中国烹饪名师、中国滇菜烹饪大师，现任昆明滇池湖畔高尔夫球会餐饮部总监兼行政总厨。

2003年5月被云南省商业厅、云南省总工会、云南省烹协授予“云南省烹饪名师”，同年获国家高级烹调师证书。2009年被评为“中国滇菜烹饪大师”。

在本书中制作菜点：

椒香江鱼皮、苍洱冻鱼、松茸五福盅、松露冷盘鹅肝头、铜锅火腿豆焖饭、玫瑰乳球、酿小瓜、炊锅、芭蕉叶包烧牛肉、炭烤松茸、香茅草烤鸡。



朱加顺，从事烹饪工作16年，现任昆明桔舒园餐饮有限公司副总经理、行政总厨，曾分别于2009年~2010年在上海生态健康滇菜美食文化节活动中的工作表现被协会授予特殊贡献奖，2010年黄焖一只鸡、鸡枞蒸肉饼、大理酸辣黄壳鱼被评为中国云南名菜；2010年被评为“中国滇菜烹饪名师”、“云南烹饪大师”。

在本书中制作菜点：

大理砂锅鱼、爆炒羊肚菌、锅仔自磨豆腐、菌香辽参。



杨淞，从事烹饪工作10多年，现任云南省曲靖味道企业行政总厨。

2010年被授予云南省滇菜名师和云南省金厨荣誉称号。

在本书中制作菜点：

折骨鱼头烩饵丝、砂锅鱼头煲、松露牦牛排、烧饵块。



刘忠明，国家高级烹饪技师、中国烹饪名师、中国滇菜大师，中烹名厨专业委员会新星俱乐部金牌会员，云南省餐饮美食行业协会理事。

2003年获第一届全国烹饪比赛热菜金奖，被授予“全国优秀厨师”称号；2006年被授予“中国烹饪名师”称号；2007年获“云南省首届白金总厨”称号；2008年荣获“中华金厨奖”；2010年荣获“中国滇菜烹饪大师”称号。

在本书中制作菜点：

冰封山珍芥蓝、药园养生汤。



钱一礼，从事烹饪工作20年，现任阳光高尔夫球会行政总厨，在第四届全国烹饪技术比赛中获个人食品雕刻金牌，2004年被评为“云南烹饪大师”，1991年获云南省第二届硬笔书法大赛一等奖。

在本书中制作菜点：

酥炸虫虫、五味上上签。



唐震华，从事烹饪工作22年，现任昆明新纪元大酒店行政总厨，被聘为云南省国家职业技能鉴定评委，曾分别在创新滇菜在比拼活动中获“金牌奖”及“金厨”称号。在首届精品滇菜烹饪大赛中获“金奖”、“银奖”等。2006年获云南省总工会及云南省商务厅颁发的“云南省烹饪十佳技术能手”称号，2007年被评为“中国烹饪名师”，2010年获“中外酒店论坛十大白金总厨”奖，2010年获“中国滇菜烹饪大师”称号。

在本书中制作菜点：

公爆黄牛肝菌、翡翠蚕豆包、滇香酥豆、牛肝菌忌廉汤。



尚杰贤，从事烹饪工作22年，现任金龙饭店餐饮部经理兼行政总厨。曾分别荣获“云南省首届白金总厨”、“中华金厨奖”、“创新滇菜贡献大奖”、“中国滇菜高级烹饪大师”。2008年获得“高级烹调技师”证。

在本书中制作菜点：

水牛炖奶皂仁、金钱洋芋饼、冬菜扣肉、七彩天麻时蔬鲜、凉拌鲜花、山珍双鲜饼、松露千层肚。



范黎源，现为云南省震庄迎宾馆行政总厨。

2010年荣获“中华金厨奖”、2011年荣获“中国滇菜大师”荣誉称号。

在本书中制作的菜点：

锅贴乳饼、彩云时蔬煲、汽锅松露。



王刚，从事烹饪工作十多年，1994年荣获第四届全国烹饪大赛优秀厨师称号。

2000年参加云南首届美食节大赛，热菜兰花霸王鲍、冷拼荷塘鱼跃获得金牌，面点五味荞包获银牌，并荣获云南首届美食大赛最佳厨师称号。2002年参加云南省第二届烹饪大赛获金牌，并获总分第一名，被评为二级技师。1999年第四届全国烹饪大赛获得三金（团体赛一金）一银的好成绩和全国优秀厨师的称号，破格晋升为一级技师。

在本书中制作菜点：

甜蒜头炒剁鸡、银鱼虎掌菌、小锅米线。



李向坤，从事烹饪工作二十年，现任昆明云安会都有限责任公司副总经理。

在“2010味道中国”大赛中获特金奖，石锅金线鱼被评为中国名菜，2010年被评为“中国滇菜烹饪大师”、“云南烹饪大师”、“中国烹饪名师”。

在本书中制作菜点：

石锅金线鱼。



佘伟，从事烹饪工作10多年，现任昆明怡景园度假酒店厨师长。

在本书中制作菜点：

茶王菌皇普洱鲜。



蔡志波，从事烹饪19年，现任昆明新世界餐饮娱乐策划管理有限公司行政总厨，2007年被评为云南省白金总厨，2009年在全国青年厨师大奖赛上获“个人技能金奖”，2010年荣获中国烹饪协会“中华金厨奖（个人技能）”，2010年被评为“中国滇菜烹饪大师”。

在本书中制作菜点：

野花炒山鸡、过桥米线。



黄裕湖，从事烹饪餐饮工作二十多年，现任希桥酒店行政总厨。

在本书中制作菜点：

腊味小刀鸭。



方炎泉，从事烹饪工作13年，现任昆明翠湖建业酒家有限公司行政总厨，被聘为汕头市高级工学校烹饪讲师，2005年荣获“云南省一大金牌主厨”，2007年被评为“云南省首届白金总厨”。

在本书中制作菜点：

冰镇山椒鲜鱿鱼、虫草鲍参菌。



杜民，从事烹饪工作三十多年，2003年前曾任昆明翠湖宾馆行政总厨，现任昆明翠湖建业酒家有限公司滇菜厨师长，被云南省烹饪协会聘为中式烹饪评委。2000年被评为“中国滇菜名师”，曾分别在云南省第二届省烹饪大赛及第一届烟草行业烹饪大赛中荣获金牌。

在本书中制作菜点：

清蒸金线鱼、锅贴乌鱼、白油鸡枞。



谢永林，从事烹饪工作十多年，2010年参加“味道2010全国名厨大赛”，主制的招牌菜“山官牛头”荣获金奖。

在本书中制作菜点：

山官牛头。



马波，从事厨师行业二十余年，现任昆明饮食服务有限公司行政总厨。

1999年参加烹饪技术大赛，在西安清真赛区冷、热菜比赛中获得个人单项奖两枚金牌，被中国烹饪协会评为“最佳厨师”。2003年荣获中国烹饪协会授予“中国烹饪大师”称号。

在本书中制作菜点：

汽锅鸡、百花酥鸭、金钱云腿。



马九昆，从事餐饮工作十多年，现任职于伊兰堡小刀鸭餐饮有限责任公司。

在本书中制作菜点：

小刀鸭、炸牛干巴、冷片壮牛肉、粉蒸海鲜。



李存，云南烹饪大师。现任国家“AAAA”级景区——云南民族村有限责任公司民族餐饮行政总厨。

在本书制作菜点：

香竹饭、五色花糯米饭。



邓勇，从事餐饮行业二十余年，现任昆明茴香餐饮娱乐有限公司厨师长。

在本书中制作菜点：

金丝乳扇卷。



李建云，从事烹饪工作20多年，一级高级技师职称。曾分别荣获“中国烹饪名师”、“云南省白金总厨”、“中华金厨奖”、“上海生态健康滇菜美食文化节特殊贡献奖”，2010年度荣获“中国滇菜烹饪大师”称号。参与了旅交会、昆交会、东盟论坛等大型国宴的制作。

在本书中制作菜点：

滇式桂花糕。





经典传统滇菜





金钱云腿

历史文化

云腿，云南传统的名特食品，云腿只是统称。云南的火腿有多种，比较著名的有『宣威火腿』、『鹤庆圆腿』、『诺邓火腿』、『三川火腿』等。其中品质最佳、名声最大的是『宣威火腿』。其最迟始创于明代的宣威县，在我国清代著名的食谱《中馈录》中就详细介绍了宣威火腿的制法。『宣威火腿』是与浙江『金华火腿』齐名媲美的中华名腿。据《宣威县志》记载：清朝雍正五年（1727年）宣威火腿就以其形似琵琶，『身穿绿袍、肉质厚、精肉多、鲜嫩可口、咸淡相宜』而久负盛名，早在明代已成为贡品。据《北京风俗类征·饮食》载：『凡南漕北味、口外牛羊、关东货物、沿海珍错、江南茶酒、云腿野笋、川椒疆瓜等，无不车载船航，齐来王畿。』1915年宣威火腿在巴拿马国际博览会上获金质奖。1923年在广州举办的全国食品宴会上，受到海内外人士的赞赏，孙中山先生特为题词『饮和食德』。从此宣威火腿更是一名声大振，并远销东南亚的一些国家和地区。





①



④



②



⑤



③



⑥



做法

原料

主料：宣威老火腿肘把1个。

辅料：鸡骨1副、猪筒子骨1根、白纱布1块、麻线1条、食用碱适量。

制作

1.火腿肘把用明火烧焦后放温水中，取小刀将其刮洗干净。

2.剔去肘把中的大、小骨。

3.将剔去骨的肘把卷回原状。

4.用白纱布将卷好的肘把包严，并用麻线捆牢。

5.将捆好的肘把投入汤桶中（加鸡骨、筒子骨）煮熟取出待凉。

6.解去捆肘把的麻线、纱布，切片装盘。

操作要领

肘把去骨时不要将周围的肉拉松，肉在凉透后再切。

特点及功效

金钱云腿乃火腿之精华，位于猪后腿肘把之上。火腿可炒、可蒸、可炖，不同烹饪方法各具风味。金钱腿需用小火慢炖，为保持火腿鲜香本味，在汤锅中还需加入猪骨、鸡骨、鸭骨等鲜味料同煮，炖时香气四溢，闻之口中生津。熟后快刀切片，断面皮薄肉厚，瘦肉红润，皮层金黄，香气扑鼻。入口咀嚼，味道甘甜，口感柔韧。

营养分析

含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷及铁。云腿为鲜猪腿腌制而成。有健脾开胃、滋肾生津、益气血的功效。症见虚劳、怔忡、虚痢、泄泻、腰腿酸软者宜食。

逸闻杂谈

宣威火腿得名是依县名而来的。雍正五年（1727年）土司安于蕃所辖各营火地从高坡顶以下，再割原威宁属地可渡河以上，并沿用明征南大将军傅友德于洪武十五年（1382）所设『宣威关』关名为县名。从那时起，宣威属地所产火腿就叫『宣威火腿』了。由此可知，冠名『宣威火腿』至今已有560多年的历史。但实际上，宣威得名之前，腌制火腿肯定早已在当地成为食饮。宣威历史上，中央王朝曾有两次大的南征，留下了大批屯军和伴随而来的移民。这些人大都来自江浙、苏北一带，给宣威带来了中原地区先进的文化和生产技术，再加上宣威特有的气候水土，使得宣威火腿独具一格，色香味俱佳。