



云南科技出版社

新派



云南经典美食丛书

滇味菜

关明 梁玉虹 主编



新派



云南经典美食丛书

滇味菜

主 编 关 明 梁玉虹
副主编 王一民 王明明
张向清 赵 敏



云南科技出版社
昆明

策 划 梁玉虹 关 明 赵 敏 张向清
主 编 关 明 梁玉虹
副主编 王一民 王明明 张向清 赵 敏
编 委 蔡 勇 关 明 王一民 王明明 吕 飏
袁 巍 张耀红 吕傲天 保 红 宛新明
牛 昆 陈 杰 张洪波

图书在版编目 (CIP) 数据

新派滇味菜 / 关明, 梁玉虹主编. —昆明: 云南科技出版社, 2005.8

(云南经典美食丛书)

ISBN 7-5416-2218-4

I . 新 ... II . ①关 ... ②梁 ... III . 菜谱—云南省
IV . TS972.182.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 095663 号

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

云南省玉溪印刷有限责任公司印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1 194mm 1/24 印张: 4.5

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

出版说明

随着人们生活水平的提高，“吃”已经不仅仅满足于填饱肚子，更多的时候，“吃”已经成为人们生活中的一种享受。同时，现代社会生活节奏的加快，来自工作的、家庭的压力常常让人喘不过气来，每天为生活奔忙着，“吃”无意中成了人们缓解压力、转变情绪的一剂良方。一顿合口的美餐，往往让人精神振奋、惬意且放松。于是，都市里的大小餐馆天天爆满，人们通过吃来放松自己、享受生活；与此同时，人们对吃的口味也更加挑剔而多变，不断地追求着新、奇、美的菜肴，这促使餐馆老板和厨艺大师们不断地创新出色、香、味、型俱佳的菜肴来满足众多食客“吃”的需求。

滇味菜正是在这样的背景下火爆起来的。云南有着各种天然的、独特的烹饪原料和各种稀奇古怪的少数民族菜，云南的厨师们以此为基础，综合各种烹调技法，创新出了一大批有特色且口味佳的新派滇味菜。这些菜不仅色、香、味俱佳，而且绿色健康。它们不但受到云南本地食客的喜爱，也走出云南，在全国各地的食客中广受欢迎。各地餐馆争相聘用滇菜厨师，大打滇味菜的招牌，生意也一天好过一天。

在新派滇味菜风行的大环境中，我社组织出版这套“云南经典美食”丛书，适时地推出现今较受欢迎的各式新派滇味菜以飨读者。同时，此套丛书的出版，也是为了进一步宣传滇菜，将新一代云南名厨推向台前，打造云南特色餐饮品牌，弘扬云南民族餐饮文化，让滇菜走向更广阔的天地。

非常感谢本书中提供菜肴的酒店、餐馆及厨师，是你们无私的奉献，才会不断推动着滇菜的创新和发展。本书中的菜点只是新派滇菜中的一小部分，创新是无止境的，我们欢迎更多餐饮界同仁不吝加入我们的行列，与我们携手，共同推进餐饮业及其餐饮文化的发展，共创云南餐饮业辉煌的明天。

FOREWORD 序

梁玉虹

这套丛书，定名为“云南经典美食”，出书的原则是：新颖性与独创性。

查阅丛书第一辑《新派滇味菜》的编委及菜点的制作人员，大多是年轻一代的厨师，让我感到欣慰。我的后半生与居滇庖厨有缘，如果说要将居滇厨师划代的话，那么至今已故或健在的 80 岁以上的大厨为第一代厨师，80 岁以下、45 岁以上的应为第二代厨师，第三代则在 45 岁以下。第一代、第二代厨师中有名望的在我脑海中印象较深，第三代厨师虽有耳闻，但不系统，我想这套丛书的作者群，无疑会加深我的印象。滚滚长江东流水，后浪推前浪，年轻一代要超过老一代，这是社会发展的必然规律。因此，让第三代厨师来写新派滇菜，既是历史的必然，又是继往开来的开始。《新派滇味菜》的出炉，既是当今云南餐饮市场五彩缤纷的必然结果，又是云南餐饮市场新一代厨师和创新菜品层出不穷的反映。

说到中国人的“吃”，吃的韵味与几千年来的文化脉脉相连。我们这个善吃的民族，很讲究“口福”，讲究吃个新鲜、吃个稀奇。我们现在处于一个不缺吃的时代，也是一个对吃越来越挑剔的时代，人们的这张嘴，也越来越见其“刁”了，几乎没有什么食品觉得特别好吃，吃什么都感到差点什么。刨根究底，那就是无论哪一种菜点，也不可能长时间地“垄断”人们的胃口。在今天这个多变的时代，变得最快的，就是人们的“嘴”！“吃”无止境，它在不断的进步之中。这不，吃的追星族，跑遍大街闹市、旮旯角落，为满足这张嘴，觅找美食。因此，各餐馆的厨师们挖空心思、不甘人后地创新菜点，既是情理之中的事，也是市场的竞争使然。

吃个新鲜、吃个稀罕，满足人们这张刁嘴的需要，就是餐饮市场经济对厨行的要求，所以新派滇菜呼之欲出。新，就是创新出过去没有的；异，就是与一般的菜品有所区别。

具体来说，新和异稍有不同，“新”就是过去从来没有的，是彻头彻尾地出现；“异”是和过去出现过的有区别，但有一定联系，甚至是以过去出现过的菜品为基础、为本营而分化、而裂变的。这就是中国烹饪在继承的基础上的创新与立异。面对市场饮食消费者对餐饮业新、奇、特的要求，从事烹饪的厨师们应该审时度势迎头跟上。事实上，饭店经营者和厨师们无论从文化基础、技艺水准、原料选择、多档次上都作出了相当的贡献。

中国烹饪是科学、是文化、是艺术，要遵循烹饪的科学性，文化水平至关重要。前面已述及厨师划代问题，第一代厨师文化程度多处于扫盲初识阶段，第二代厨师多属小学水平，第三代厨师应该说，都在初中学历以上，其中相当一部分是毕业于技校、中专、大专的学生。年轻一代的厨师们，由于他们掌握了相当的文化知识，在继承传统技艺的基础上，面对餐饮市场的激烈竞争能很快作出反应。“有容乃大”，吸取各菜系之精华为我所用，不断推出新品。

云南有着美食原料得天独厚的天然优势，年轻一代的厨师们以食品营养卫生知识为基础，在菜点的营养搭配中与烹调技法、调味手段相结合，驱弊扬利创出新一代菜点。本辑中所收菜肴独到之处，笔者认为，一是返璞归真，二是体现绿色养生。

餐饮市场广大无边，消费群体高低悬殊。为调好众口，本书高、中、低均有，不再赘述。

当然，新派滇菜的日益涌现，不可忽视的应该是与从事餐饮业的老板们呕心沥血、辛勤耕耘分不开的。

哦，该打住了！它是否对题，新派滇菜是否有新意，我说了不算，让食者们尝后再说。



前言

包容性是新派滇味菜的文化特性

关 明

云南菜又称滇味菜，它是 26 个民族菜肴的总和。滇菜的特色主要体现在口味特点和特有物产方面。然而要明确一个基本概念，什么叫滇味菜？怎样简单地表述？

一般来讲，菜肴可以分为三大类，即大众菜、民族菜、宾馆菜（宴席菜）。大众菜点是指学生食堂、机关食堂、大排档餐馆、快餐食品店、盒饭、套餐等餐饮经营单位向消费群体提供的菜点。其特点是原料应用广泛，普通价廉，制作工艺相对简单，但分量足，供应量大，服务面广，味型单纯，以满足普通百姓一日三餐的需求。民族菜点是具有本民族独特风味的菜点，它具有原料特殊、烹调方法独特、口味各异的特点，它多以粗犷、奇异、自然、乡土气息浓郁、民族食俗朴实而满足边疆地区、集居区居民的日常饮食生活的需要。宾馆菜点是指以接待商务宴请、会议用餐、旅游观光为主体的星级宾馆、等级餐厅的菜点，它多数选料讲究，制作精细，讲求雕琢，用餐环境典雅，餐具精致，服务规范，售价较高，体现了中国菜点的艺术性。在整个餐饮市场中，大众菜约占 70 % 强，民族菜占 10 %，宾馆菜占 20 % 左右。可以说，大众菜点是基础，民族菜点是奇花，宾馆菜点是精粹。虽说大众菜、民族菜、宾馆菜在制作上有交叉、口味上有相同、消费上有兼容，但是这种划分可以避免用菜系表述的不足，也是用地名、民族、消费群体区分菜品的一种方法。

什么叫滇菜？广义来说，凡是合乎云南人口味特点的菜肴、主食、小吃都可以叫滇菜。狭义来讲，用云南生长的物产制作出来的菜肴，或者结合其他地方的物产烹调出云南人喜欢吃的口味的菜品都可以叫滇味菜。这同时也包括了各地的宾馆菜、大众菜和民族菜。

然而，还要搞清一个问题，滇菜的口味特点是什么呢？

移民和能工巧匠带来先进的中原文化，与少数民族优秀的文化相结合，使烹饪技术、饮食习俗、菜品、菜点保持了时代性和鲜明的地方特性。尤其是抗日战争时期，昆明作为大后方，汇集了许多全国名师、名菜、名点以及“飞虎队”带来的西餐和西方饮食文化观，使云南菜有了广泛的包容性，兼收并蓄，形成风格多样的特点。如今，世界已变成了地球村，也是只讲口味不讲菜系的年代。流行成为主导元素，云南菜的包容性、实用性、大众性已获得社会的承认。曾在西南联大求学的台湾哲学教授张启钧先生在《烹调原理》一书中说：“云南虽然僻处西南，但在文化上则与中原反倒较之湘黔为近；而在生活艺术方面尤其有较高的水准。……”

滇菜的包容性体现了文化的多样性，不排外、不分亲疏的人才观。80年代初期，改革浪潮给云南带来大量的外地人员，本地餐饮业显示出生机，原料的交叉使用，口味的相互借鉴，菜品的多样性。其中外省人开滇菜馆，滇菜酒楼请外省厨师比比皆是。互相影响，相互学习奠定了发展的基础。云南菜的起源和发展，是以生息在云南的少数民族独有的土著少数民族菜为其代表的，它是当代云南菜的源和流。云南菜也在长期的学习中发展提高，向八大菜系学习，向历史学习。粤菜滇做，川味滇料，发扬为我所用的精神。原创性与变异性同样存在于菜肴之中。例如，过桥米线变成过桥米线宴，汽锅鸡变成天锅鸡，小锅米线变成罐罐米线，羊肚菌可以扣鲍鱼，虎掌菌也能爆银雪鱼等等，这些是广义的正宗滇菜。有人说滇菜无个性，口味杂呈，缺乏风格。无个性就是个性，杂呈就是包容性，无风格就是一种风格。滇菜平易近人，适应面很广，受到大众的喜爱就是最好的证明。

近来，滇味餐厅大行其道，数十家投资千万元的大型餐厅纷纷开门迎客。“挖掘民族菜，包装乡土菜”成为他们的口号。这就是新派滇味菜的写照。它是大众菜、百姓菜。所以我们用不着单单盯上宾馆菜、宴席菜不放。滇菜是滇人的荣耀，让它保持一分纯真，几分自然，让来云南旅游的客人享受到鲜辣香浓的滇菜，享受绚丽的七彩云南。

新派滇味菜就是云南人喜爱的菜点，它还有许多有待开发的东西，它包容着一切，等待着更多的人接受它、喜爱它。

CONTENTS

目录



水产类

Shuichanlei

- | | |
|-------------|------------|
| 板栗橄榄虾 \ 1 | 米线鲈鱼 \ 12 |
| 菊花澳洲带 \ 2 | 农家春泥鳅 \ 13 |
| 美极银雪鱼 \ 3 | 三椒熠鱼丁 \ 14 |
| 老滇凉鱼 \ 4 | 糯米蒸大虾 \ 15 |
| 小刀鱼 \ 5 | 茶汤鱼丸 \ 16 |
| 魔芋大鱼片 \ 6 | 普洱茶香虾 \ 17 |
| 红玫瑰啤酒蛙 \ 7 | 蛋黄鱼汤丸 \ 18 |
| 花为媒 \ 8 | 铜锅桃花鱼 \ 19 |
| 靛汤鲍片喂笋丝 \ 9 | 兰花果味虾 \ 20 |
| 傣味拌鱼翅 \ 10 | 天缘嫩鱼排 \ 21 |
| 蒸水豆豉鱼 \ 11 | 香辣富贵鱼 \ 22 |

家畜类

Jiachulei



- | | |
|--------------|------------|
| 乳汁炖驴肉 \ 23 | 皮蛋扣排骨 \ 33 |
| 三味吐司卷 \ 24 | 青竹粉蒸肉 \ 34 |
| 旭日东升 \ 25 | 锅仔牛排 \ 35 |
| 圣节牛肉 \ 26 | 椰子煲香肚 \ 36 |
| 普洱茶吊锅乳牛 \ 27 | 银丝牛肉丸 \ 37 |
| 水晶老火腿 \ 28 | 金沙猪手 \ 38 |
| 鲍汁酸菜肥牛 \ 29 | 望湖英雄骨 \ 39 |
| 茴香丸子 \ 30 | 金针白肉卷 \ 40 |
| 傣家烧牛皮 \ 31 | 誉滇牛柳 \ 41 |
| 古汽锅蒸排骨 \ 32 | 芭蕉叶裹肉 \ 42 |



家禽类

Jiaqinlei

昆明味道鸡\43
普洱茶香鸽\44
海天酱油鸡\45
黑笋爆鸭肠\46
石锅鸡\47
饵块炒兔丁\48
青柠脆皮兔\49

西番莲炖鸡\50
脆皮火鸡\51
干巴菌鲜炆乌鸡\52
滇王黑锅鸡\53
茉莉花熏香鸡\54
香叶火腿鸡\55
卷粉香辣鸡\56

野生菌类

Yeshengjunlei



汽锅三鸡\57
松茸三文鱼\58
桂花干巴菌\59
罗汉迷你盅\60
鲜花竹荪过桥鲈鱼\61
包烧野生菌\62
菜衣野生菌\63
茶香羊肚菌\64
茶树菇爆大虾\65
锅巴戏双珍\66

忌司牛干菌\67
菌王狮子头\68
竹荪松茸\69
松仁干巴菌\70
虾丸竹荪汤\71
浓味三鲜竹荪\72
干巴菌比萨\73
银鱼虎掌菌\74
傣兰香芒熠鸡枞\75
牛干菌炆饵丝\76



果蔬类

Guoshulei

金盏香麦粒\77
百合扣火腿\78
藏金洋芋球\79
花生汁煮萝卜\80
橙香豆粉\81
七彩凉米线\82
江川杂锅菜\83
茄汁巧克力乳球\84
小南瓜托山海\85
乐口苦瓜\86

老江湖豆腐\87
时尚醉豆花\88
牛茸藕饼\89
手镯苹果\90
双味金雀花\91
五谷丰登\92
金汁南瓜八宝饭\93
鸡腿菇炒香豆腐\94
山楂藕夹\95
绿豆甜藕煲\96



板栗橄榄虾

Banliganlanxia

原料:

- ◆ 大虾 200 克 肥膘肉 80 克 板栗 100 克
- ◆ 料酒、葱姜汁、胡椒、精盐、味精、蛋清、淀粉、高汤各适量

制法:

1. 鱼肉与肥膘肉放在搅拌机里绞碎打茸，加进料酒、葱姜汁、胡椒、精盐、味精、蛋清做成橄榄虾丸子，放入清水里慢慢加热成熟。板栗入沸水煮 5 分钟后捞出。
2. 锅上火，放高汤把板栗、橄榄虾放入，用精盐、味精、淀粉勾芡即可。

食客评价:

色泽艳丽，味道鲜美，别开生面。

桂花大厦味源居餐厅推荐
地 址：昆明市滇池路 56 号

制作人：王智明
电 话：(0871)6178808



水产类 1



菊花澳洲带

Juhuaaaozhoudai

原料:

- ◆ 澳洲带 300 克 松仁 20 克 李锦记辣椒酱 20 克 辣椒仔汁 10 克 姜蒜末 5 克
- ◆ 白糖、精盐、白醋、料酒、面粉、淀粉、食用油各适量

制法:

1. 带子改冻后，改菊花刀，用料酒、葱姜汁、精盐腌 15 分钟，放入冰箱静置 30 分钟。
2. 锅置火上，放油，五成油温时，将带子取出，拍面粉，炸至金黄捞出，沥油。
3. 锅置火上，将松仁、李锦记辣椒酱、辣椒仔汁、姜蒜末放入炒香，调入白糖、精盐、白醋、料酒，用淀粉勾芡，将汁浇在带子上，用贝壳盛装即可。

食客评价:

盛装大方，带子鲜嫩，鱼香浓郁，酸辣可口。

红塔体育中心餐饮部推荐

地 址：昆明滇池国家旅游度假区红塔路

制作人：李志刚

电 话：(0871)4328888-30088





美极银雪鱼

Meiji yin xue yu

原料:

- 银雪鱼 400 克 鲜柠檬 1 个 卡夫奇妙酱 10 克
- 美极鲜酱油、白糖、万字酱油、精盐、食用油各适量

制法:

1. 银雪鱼改刀为大块，用美极鲜酱油、鲜柠檬汁腌 15 分钟。
2. 把白糖炒成焦糖对入万字酱油、精盐为汁液。
3. 将银雪鱼刷上汁液放在 180℃ 的烤炉中烤 5 分钟，取出再刷一层汁液，再烤 5 分钟，反复 3 次，成熟取出，装盘，卡夫奇妙酱另装小碟随上。

食客评价:

色泽枣红，味道香甜，肉质嫩滑，西菜中做。

红塔体育中心餐饮部推荐

地 址：昆明滇池国家旅游度假区红塔路

制作人：李志刚

电 话：(0871)4328888-30088



水产类 3



老滇凉鱼

Laodianliangyu

原料：

- ◆ 鲫鱼 500 克 泡姜、泡蒜 50 克 泡小米辣 50 克 大芫荽 20 克 小芹菜 50 克 柠檬 1 枚
- ◆ 玫瑰糖、禄丰香醋、红糖、料酒、精盐、味精、鸡精、美极鲜酱油各适量

制法：

1. 鲫鱼去鳞出内脏，放入锅中加料酒、精盐煮 3 分钟，捞出装在盘子里，放凉。
2. 玫瑰糖、禄丰香醋、红糖、料酒放锅中熬成汁水，泡姜、泡蒜、泡小米辣、小芹菜斩碎成小粒，放入汁水里浸泡 20 分钟，再调入味精、鸡精、美极鲜酱油。
3. 上桌前，把汁水带调料浇在鱼身上，撒上大芫荽，挤上柠檬汁即可。

食客评价：

鲫鱼肉质鲜嫩，汁水酸辣回甜，无油脂的干扰，实属夏季佳肴。

云南人家推荐

地 址：昆明市官渡区宝海路 146 号

制作人：黄佐红

电 话：(0871)7158886





小刀鱼

Xiaodaoyu

原料:

- ◆ 沙尖鱼 12 条 葱油饼 4 个 紫米粥 1 碗
- ◆ 葱、姜、胡椒、精盐、味精、干淀粉、特制糊辣椒面、食用油各适量

制法:

1. 沙尖鱼刮鳞去内脏，用葱、姜、胡椒、精盐、味精腌 15 分钟，分别用竹签穿好。
2. 锅置火上，下油，五成油温时，把鱼下入炸至金黄，捞出，撒特制糊辣椒面，用锡纸包好。
3. 用盘子将鱼放上，配葱油饼 4 个、紫米粥 1 碗一同上桌。

食客评价:

小刀鸭鲜嫩是品牌，小刀鸡香甜是亲戚，小刀鱼酥脆是邻居。三款精品成就伊兰堡。小刀鱼最适宜情侣共享。

伊兰堡小刀鸭推荐
地 址：昆明市崇仁街 16 号

制作人：牛 昆
电 话：(0871)3630158





魔芋大鱼片

Moyudayupian

原料:

- ◆ 草鱼一条 900 克 黄豆芽 100 克 魔芋豆腐 100 克
- ◆ 葱姜汁、汤池老酱、鱼露、辣椒段、料酒、精盐、味精、淀粉、蛋清、食用油各适量

制法:

1. 鱼清理干净，取下两边大肉，剔大刺，每片鱼肉片四大片，用葱姜汁、料酒、精盐码味，上蛋清浆。黄豆芽过沸水，魔芋豆腐切丝过沸水。
2. 将汤池老酱炒香，下高汤、味精，把鱼肉放入氽熟，捞出，放黄豆芽、魔芋豆腐丝煮开，装在汤碗中，放鱼片。
3. 锅上火，放油，九成熟时，把辣椒段放在鱼肉上，浇在上面即可。

食客评价:

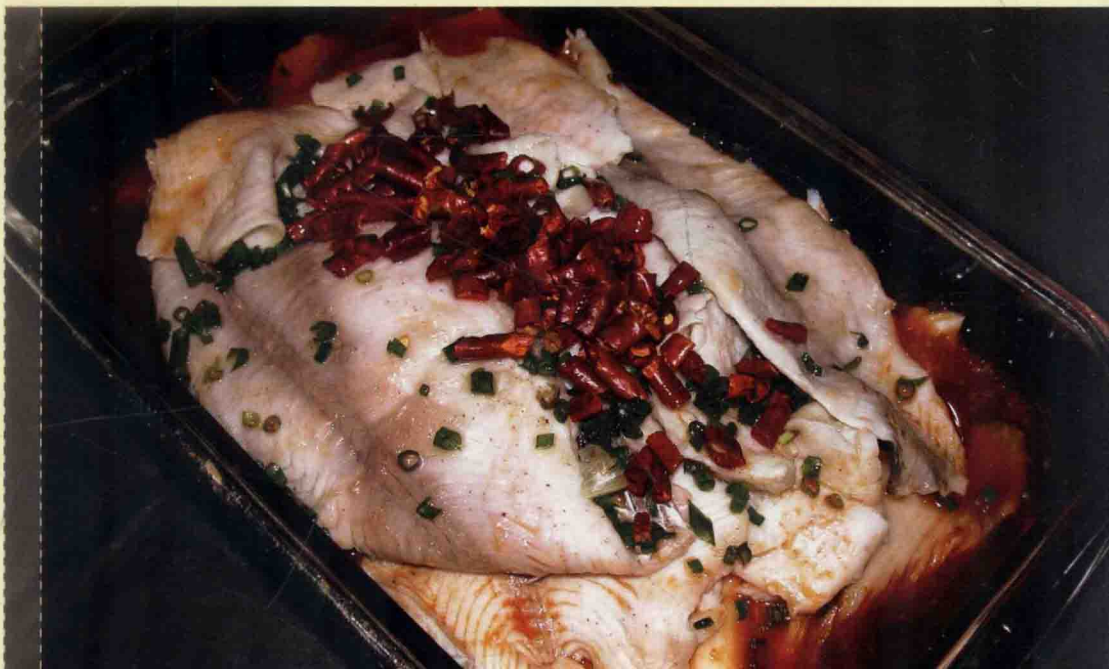
酱香浓郁，鱼肉滋嫩，风格独具，营养均衡。

老昆明誉滇园食府推荐

地 址：昆明市金实小区南门

制作人：李卫星

电 话：(0871)5738777





红玫瑰啤酒蛙

Hongmeipijiuwa

原料:

- ◆ 牛蛙 600 克 泡椒 150 克 玫瑰花 2 朵
- ◆ 葱姜、蚝油、海鲜酱、蛋清、淀粉、精盐、味精、啤酒、食用油各适量

制法:

1. 牛蛙去皮、头、爪，洗净，斩为小块，用精盐、味精、啤酒码味，上蛋清水粉浆。泡椒去籽，改刀小块。
2. 锅上火，放油，五成热时放牛蛙划熟，沥油。
3. 锅上火，放油，下葱姜、蚝油、海鲜酱炒香，放啤酒、牛蛙、泡椒，调入精盐、味精，用水粉勾芡，即可出锅。
4. 用酒杯一只，倒满啤酒，放玫瑰花，翻扣在盘子中，牛蛙围放四周，撒玫瑰花瓣即可。

食客评价:

玫瑰花色艳丽，蛙肉鲜嫩，啤酒慢悠悠地渗透在牛蛙里，清香四溢。

老昆明誉滇园食府推荐

地 址：昆明市金实小区南门

制作人：杨文荣

电 话：(0871)5738777



水产类 7

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com