



云南省饮食文化系列丛书



昭通

地方特色菜集萃

Dishes Style

Zhaotong

程永和 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

昭通地方特色菜集萃



云南省饮食文化系列丛书

程永和 主编

图书在版编目(CIP)数据

昭通地方特色菜集萃 / 程永和主编. -- 昆明 : 云南
美术出版社, 2011.9

(云南省饮食文化系列丛书)

ISBN 978-7-5489-0473-1

I. ①昭… II. ①程… III. ①菜谱—昭通市 IV.
①TS972.182.743

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第189213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: 赵 婧 连小楠

装帧设计: 连小楠

云南省饮食文化系列丛书·昭通地方特色菜集萃

程永和 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: 6.625

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0473-1

定 价: 48.00元



昭通大关黄连河

前言

云南自古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炊食器具,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。滇菜味型较多,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、形,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。尤其是少数民族的炊食器具和烹调方法,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

序

昭通，位于云、贵、川三省结合部，素有“锁钥南滇，咽喉西蜀”之称。境内有神山圣水的滋养润泽，天地灵气的蒸腾沉淀，日月精华的凝聚结晶，加之川菜、黔菜、滇菜在此融合形成了兼有三味之长的昭通特色菜。

“云山牧野牛畜肥，肉成肉干分外香。”昭通，这一古奥质朴的魅力热土，拥有独特、神秘而多元的民族文化，壮丽的自然景观，赋予了昭通特色菜永恒的魅力。昭通特色菜选料广，风味多，汇聚了山南海北特色美食，这些美味让你一步三回头，回头三动口，可谓步步闻香，让人垂涎三尺。

昭通特色菜，以香辣为主，亦多鲜嫩，讲究原汁原味，熟而不烂，嫩而不生，点缀得当，造型逼真。酸甜苦辣，通过舌尖慢慢细品，心间能体味人生喜怒哀乐、荣辱得失，能品咂人生的千般滋味、万种风情。

昭通名菜有天麻汽锅鸡鸡肉细嫩，汤汁鲜美，原汁原味，富于营养，享誉海内外。有酥红豆浓香酥脆，回味悠长，文人遂制谜一则：重温南国恋。虽是附庸风雅，也是弘扬昭通传统美食文化。还有烧卖堪称一绝，民国时期云南省主席龙云对此珍馐情有独钟，昭通父老感念老主席之政通人和、关爱百姓，故千里馈赠，传浓浓故乡情表殷殷桑梓心。

滇菜在历史上曾有四大名厨，分别是解德坤、彭正芳、王富和崔成朝四位滇菜大师。其中，解德坤、彭正芳均是昭通人，他们可以说是昭通人的骄傲。特别是解德坤大师，新中国成立前曾是云南省主席龙云的私人厨师，是1959年中国外交部举办的全国首次烹饪大赛的“状元”，是中国3名最佳厨师之一。从1959年夏天至1962年12月，解德坤大师在钓鱼台国宾馆主厨3年半时间，为毛泽东、周恩来、朱德、邓小平、陈毅、彭真以及越南胡志明主席等领导人烹制滇味膳食，受到了领袖们的多次夸赞。

巧手夺天工，匠心蒸珍馐。种类多样、风味独特的昭通特色菜凸显着兼收并蓄、博采众长的美食特色，形成了悠久灿烂、声名远播的昭通美食文化。

昭通特色菜，以其绕梁三日的人生百味，继续着神秘瑰丽的烟火传奇，散发着幽远朴茂的文化馨香。本次收集、整理全市各县区餐饮企业地方特色菜，旨在进一步提升昭通菜的知名度、影响力，彰显地方特色，发展美食经济，打造餐饮企业亮点，促进消费，吸引更多的客商和游客品味朱提文化，尝昭通美味。

赏
品
朱
提
文
化
昭
通
名
采



《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·昭通地方特色菜集萃》编委会

主编：程永和

副主编：叶建平

编委：胡波 蒋斌 左斌燕

目录

昭通美食概述.....	1	荞茶面汤.....	19
昭阳区特色菜.....	3	麻辣肉.....	20
朱提金钱洋芋饼.....	4	茶香鸡.....	21
难得糊涂.....	4	油茶面.....	22
天麻洋芋.....	4	吹灰点心.....	23
天麻豆花爆肚尖.....	5	清汤河鱼.....	24
锦绣双味鱼.....	6	茶香牛耳片.....	25
燕麦土豆饼.....	6	茶熏羊蹄.....	26
佛中宝.....	7	天麻牛鞭冻.....	27
蒸荞糕.....	8	连渣捞.....	28
烧饵块.....	8	汽锅天麻火腿鸡.....	28
锅仔牛肉.....	8	土豆迷稀豆粉.....	29
豉椒鱿鱼筒.....	8	海鲜毛血旺.....	30
乌蒙火腿白菜.....	9	天麻爽口牛蛙.....	30
天麻汽锅鸡.....	10	酸辣面.....	31
汤爆肚.....	11	百合沐浴仙子.....	31
夏荷天麻.....	12	香酥菌香排.....	32
明炉酸汤桂鱼.....	13	养生苹果鱼.....	32
葱煎包.....	14	天麻太极羹.....	33
寸金白肉卷.....	14	望海明珠.....	33
丹凤朝阳.....	14	友情荞三丝.....	34
自制菜豆花.....	14	过江狮子头.....	34
金牌烤鸭.....	15	飞雁五彩鱼.....	34
川式花椒鸡.....	15	天麻山珍煲.....	35
木瓜炖猪手.....	15	香酥凉粉.....	35
天麻玉白菜.....	16	友情甜圆.....	35
天麻鱼线.....	17	百鸟不落(刺老包).....	36
燕麦粑粑.....	18	太极鸡米羹.....	37
干巴烩豆豉.....	18	无名黑豆花.....	37
		回锅肉黄饼.....	37

鲁甸县特色菜

风味厚干巴	38
一脚定江山（红扒牛掌）	39
鲁甸特色烤全羊	40
糯米粑粑	41
虹鳟鱼三吃	42
火龙牛肉球	43
碧波秋月	44
脆皮牛肉卷	45
鲜椒煎羊排	45
红酱洋芋汤圆	46
花椒水晶牛柳	46
迷你茄子	47
牛肉包	47
丝窝糖	48
口味鸡	49
花椒牛柳粒	49

大关县特色菜

茶香脆皮叉烧肉	50
农家四宝	51
水晶蹄卷	51
鼓子豆花	51
山乌龟肉片汤	52
千面肉丝	52
豉椒肘拐	53
瓜熟蒂落	53
瓜汁鱼丸	54
苗家豆花蛋	54
石米飘香	55
花粑粑	55
大关林记火腿小月饼	55

绥江县特色菜

白灼萝卜丸	56
花色拼盘	57
过水全鱼	57
绥江腊猪脚炖粉条	58
绥江炒玉米片	58
绥江家常土火锅	59

水富县特色菜

芽菜扣肉	60
小瓜牛肉片	61
烧汁焗鱼头	61
萝卜牛腩煲	62
开胃辣妹子	62
汽锅天麻肉饼	62
巧手妇连渣捞	63
农夫干巴	64
烤羊排	64
天麻蒸河鱼	64
彩虹大排	65
玉鹅戏乐	65
石爆黄喉	65
鲍汁灵菇扣小鲍	66
风味排骨	66
珍珠丸子	66

彝良县特色菜

天麻杂粮包	67
天麻杂粮包	68
冰钵鲜天麻	69
翠玉红珠	70
怀中抱玉	70
天麻黑豆花	71
天麻洋芋饺	72

苗家苦荞粿	72
天麻养生鲢鱼	73
秘制猪手	73
如意天麻卷	74

巧家县特色菜

鸡汤灌桂鱼	76
干豆蒸腊肉	76
口口香	76
稀豆粉	77
卷粉	77
泡粿	77
凉粉	78
包谷粿	78
印斗粿	78

威信县特色菜

肥肠血旺煲	80
九龙烤鱼	80
九龙酥米卷	80
蘸水毛肚	81
泡椒脆肚	81
鸡汁口袋豆腐	81
豉香鲜龙	81

镇雄县特色菜

富贵杂粮包	83
百鸟归巢	83
翡翠碧玉虾	83
锦上添花	84
天麻富贵虾	84
凤凰天麻丸	85

天源白肉卷	85
-------------	----

永善县特色菜

永善桧溪土火锅	87
金椒鲢鱼	88
玉笋火腿	88
荞凉粉	88
桃仁掌中宝	88
务基膀	89
生态笋	89
农家爆皮子	89
金沙鱼三宝	90
石锅黄辣丁	90
橙汁冰碓藕	90

盐津县特色菜

黄姜豆花	92
盐津乌骨鸡	92
活水肉石鲮	93
粿粿回锅肉	93

昭通美食概述

昭通居于云岭高原与四川盆地的结合部,属典型的山地构造地形,山高谷深,海拔高差大,最高海拔 4040 米(巧家县药山),最低海拔 267 米(水富县滚坎坝)。昭通位于北纬 26.80 度~28.50 度,东经 102.88 度~105.30 度,气候属亚热带、暖温带共存的高原季风立体气候,年平均气温 12.6℃,1 月平均气温 2℃,7 月平均气温 19.8℃,极端最低气温 -13.3℃,极端最高气温 33.5℃。年平均日照 1900 小时,年平均降雨量 760 毫米。独特的地势使昭通形成了大山包、黄连河、铜锣坝、小草坝等独特的自然景观和迷人风光。这里生物资源种类繁多,苹果、天麻、杜仲、魔芋等特色产品驰名省内外,是全国山萮菜、马铃薯、白魔芋种植最适宜生长和种植面积最大的区域,是中国南方最大的优质苹果基地,也是全国品质最优的野生天麻核心区域。民国时期的昭通,成为云、贵、川三省边区的经济文化中心,当时有“小昆明”之美誉。昭通涌现出了中共早期云南地方组织领导人刘平楷、李国柱,中国中央军委确认的中国人民解放军三十三位军事家之一的罗炳辉;昭通又是中国工农红军长征经过的地方,党中央在这里召开了著名的“扎西会议”。昭通土特名产有小草坝天麻、昭通苹果、金江魔芋片、碗碗红糖、版纳地毯、昭通酱等。

昭阳区: 有乌蒙马、乌金猪等良种。以葡泉曲酒、绿豆糕、昭通酱、皮衣皮褥著名。版纳地毯、渝鬃、金江魔芋片为传统出口产品。

昭通酱: 该市与四川接壤,当地居民向有酿酱自食的习惯。清雍正年间开始建立作坊生产,吸取川味麻、辣的特点,并利用当地龙洞泉水,逐渐形成本品的独特风格。

昭通苹果: 该市乐居、洒渔、苏家院等乡镇所产的昭通苹果,由于得天独厚的自然环境,所产苹果色泽鲜艳,肉质细脆、甜酸适度,汁液丰富,风味浓郁,多次获省优质水果称号及全国第二届农业博览会银奖,昭通苹果在西南三省、两广、东南亚闻名遐迩。且有早熟的优势,是苹果中的上品。

昭通稻米: 品质良好。

油糕稀豆粉: 油糕稀豆粉是昭通人的传统特色小吃,是昭通人早点常吃的食品。金黄酥脆的油糕、清香四溢的稀豆粉完美结合,让人一吃难忘。

永善县: 特产白蜡虫、沙河蜜橘、金江魔芋、金沙花椒、竹笋、晒醋。

佛滩乡: 特产金江魔芋片。

黄华乡米贴村: 特产沙河蜜橘。

马楠苗族彝族乡马楠村: 特产天麻。

绥江县：特产金沙魔芋片、瓶芋，白蜡产量居全省之冠。

镇雄县：特产天麻、竹荪、樱桃、五加皮等。

樱桃：为中屯乡、塘房乡特产。

乌峰镇：豆粿。

母享镇：糯米。大湾镇立石碑村：棕片、柿子。

芒部镇：中药“鸣钟五加皮”。

牛场镇：竹笋、天麻。堰塘乡平桥村：棕片。

果珠彝族乡：柿子。尖山乡：木漆。盐源乡：木漆、油桐籽。碗厂乡：天麻、竹笋、香菌。

杉树乡：天麻。坪上乡老场村：蚕茧。场坝乡：天麻、木漆。场坝乡杨梅山村：杨梅、核桃。

大关县：特产罗汉竹笋、翠华茶、杜仲。

盐津县：特产康砖茶、罗汉竹笋、乌骨鸡。

巧家县：特产碗碗红糖和工艺糖狮子、金江白魔芋、小红泡花椒。

红山乡：特产蜡虫。

彝良县：特产小草坝天麻、秋笋。

天麻：主产于发达乡、莽山乡、两河乡，尤以小草坝乡所产颇负盛名。

牛街镇：竹笋、香菌。

两河乡：竹笋、芋片。

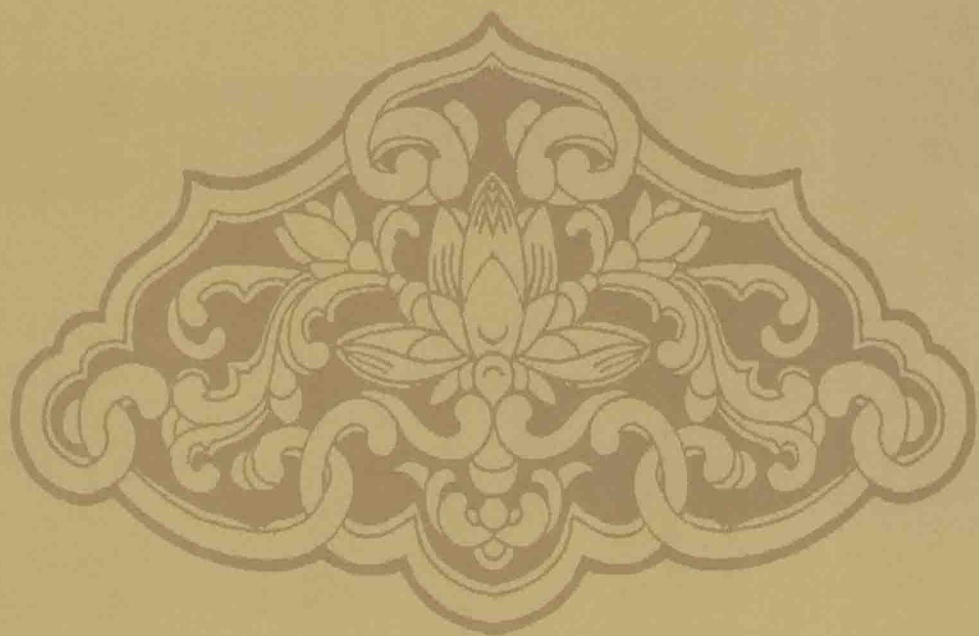
威信县：特产罗汉笋、咸笋。

麟凤乡：特产竹笋、天麻、猕猴桃、土三七、木耳、香菌。

水富县：药材有天麻、竹节人参、虫草、野生三七。

鲁甸县：特产妥乐香糯、龙头山辣椒、细木黄果、小寨黄梨、小寨樱桃。

桃源牛干巴：主产于桃源回族乡、茨院回族乡。



昭阳区特色菜

画苑宾馆推荐



朱提金钱洋芋饼

主料：小草坝天麻、洋芋。

辅料：面包、火腿。

“昭通十大名菜”之首的“朱提金钱洋芋饼”是画苑宾馆最具特色的招牌菜。此菜是曾为毛主席等国家领导人主厨的滇菜泰斗解德坤所创的经典名菜之一，受到过中央领导人和外国元首的高度赞扬。

特点：造型和烹制上突破传统方法，粗粮细作，成品色泽金黄，形似金钱，口感酥香松脆，别具风味。



难得糊涂

主料：大山包洋芋、豌豆粉。

辅料：胡椒、花椒、葱花、姜米、辣椒。

特点：洋芋丝香脆，豆粉香糯，根据个人喜好加入调料后别具风味。



天麻洋芋

主料：洋芋、天麻。

辅料：火腿、澄面。

特点：形似天麻，外酥内嫩。营养丰富，具有良好的食疗价值。



天麻豆花爆肚尖



特色

天麻豆花爆肚尖是由钓鱼台国宾馆里的昭通籍特级厨师谢德坤当年为毛主席特别烹制的汤爆肚演绎而来。历经半个多世纪，汤爆肚穿越历史的烟尘流传下来，带着特有的文化和历史韵味进入了寻常百姓家，不仅成了昭通传统名菜，也成了滇菜菜系里的一道经典菜。

天麻豆花爆肚尖凝练了汤爆肚的文化精髓，以香嫩滑脆的口感，独特唯美的意境登场。现点制的豆花宛如静若止水的镜面，肚尖似一朵朵雏菊盛开其间，药食同源的野生天麻则如一朵婉约的荷花浮在水面。一幅国画韵味十足的菊荷图，在彰显色香味的同时，以其绿色、生态、养生等美食理念，为大众呈现一道历史与现代相辉映的美味菜肴。

做法

主料：生猪肚2个、小草坝野生天麻4个、豆浆2袋、老母鸡1只、老鸭1只、筒子骨2个、乳鸽1只、云腿0.5千克、南瓜0.3千克。

辅料：盐、鸡精、味精、胡椒、石膏、各适量，小磨麻油、香菜少许。

操作步骤：

1. 将生肚子去皮，剔去筋膜，刮花刀，凉水冲泡2小时备用。

2. 野生天麻温水涨发24小时切片备用，老母鸡老鸭、筒子骨、乳鸽、云腿洗净加水大火烧开、小火慢熬4小时取高汤备用。

3. 豆浆用小火烧开，加入南瓜茸搅匀，石膏用温水化开，放入盛装器皿中，将烧开的豆浆倒入，点制成豆花备用。

4. 将漂好的肚花用干毛巾吸净水分，加盐、味精、鸡精、胡椒粉、生粉码味上浆拌匀备用，天麻用鸡汤泡入味备用。锅内烧沸水，将码好的肚花氽制六成熟，处理成菊花型放置在点制好的豆花上面，将入味后的天麻片依次在豆花上面拼摆成荷花形，放香菜点缀。

5. 将备好的热汤慢慢淋入，将肚花氽熟，滴上小磨麻油，即可上桌。