



云南省饮食文化系列丛书



芒市味道

Dishes Style

Mangshi

芒市餐饮协会 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

芒市味道



云南省饮食文化系列丛书

芒市餐饮协会 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

芒市味道 / 芒市餐饮协会编. -- 昆明 : 云南美术出版社, 2011.9

(云南省饮食文化系列丛书)

ISBN 978-7-5489-0472-4

I. ①芒… II. ①芒… III. ①饮食—文化—芒市
IV. ①TS 971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第189214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: 张军云 连小楠

装帧设计: 连小楠

责任校对: 胡国泉 懿 萱

云南省饮食文化系列丛书·芒市味道

芒市餐饮协会 编

芒市职业教育中心 支持编纂

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: 9.75

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0472-4

定 价: 56.00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 毛家伟 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·芒市味道》编委会

顾问: 李向前 龚能政

编委会主任: 蔡四宏

编委会副主任: 沙玉庄 张勒干 李茂文 郭山

编委: 董自明 黄培新 江宗保 桂丽娟 徐天荣 莫杰才

谭琪 陈红宏 付建国 刘梅 李德田 杨世强

杨世福 曲翔宇 方树荣 顾彩霞

主编: 芒市餐饮协会

执行主编: 江宗保 桂丽娟 徐天荣

执行编辑: 任红艳 维亚

编辑: 李健 任浪

摄影: 维亚

资料图片提供: 芒市文体广电旅游局 城康房地产有限公司(勐垵沙)

梁河文体广电旅游局 陇川文体广电局

芒市德昂族学会 芒市傈僳族学会



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

蔡四宏

芒市，从悠远的“黎明之城”，到如今的“花果之城”、“咖啡之都”、“美食之乡”……各种美誉，从未中断。

芒市风情，在世居的傣、景颇、德昂、阿昌、傈僳等少数民族的倾情演绎中，处处散发着独特的魅力。各种文化在这里相互渗透，交融共生，宛若天成，称芒市为民族文化的大观园，名副其实。

一饮一食之间，直显人们的喜恶偏好；
觥筹交错当中，流泄社会的波谲云诡。

芒市的饮食文化，是云南少数民族饮食文化的一个缩影，是芒市民族民俗文化的重要组成部分。芒市饮食文化的形成与发展，与芒市的地理环境和长期文化积淀密不可分。芒市绚丽的自然风光，浓郁的民族风情，丰饶的物产资源，夏无酷热，冬无严寒，五大世居少数民族相融共生，蕴育、发展和传承了自己独特的、别具风情的美食文化资源。

芒市美食的基本特征是色、香、味、形俱佳，自然生态，原汁原味。《芒市味道》，囊括了当地五大世居少数民族各具特色的菜肴，详细介绍了各种菜品的口味特点和制作工艺，使读者在领略芒市本土美食文化的同时，掌握各种菜品的基本制作方法，可谓一举两得。同时，本书还穿插了对芒市风土人情的介绍，引领读者直达芒市美食文化的内核。书中丰富精美的插图将带给读者视觉上的享受，使读者能够更加深入地了解芒市、体验芒市、爱上芒市。

编写《芒市味道》，是对芒市饮食文化的一次认真梳理和集中展示，是芒市加大对外宣传迈出的重要一步。今后，我们将站在桥头堡黄金口岸中心城市建设的新起点，继续弘扬和发展芒市饮食文化，不断创新和提高民族美食烹饪技艺，努力丰富民族美食文化内涵，让“中国傣菜·景颇菜美食之乡”真正成为芒市新的靓丽的城市名片，真正让芒市民族美食遍地开花，走出云南、走向全国、走向世界！

（作者系中共芒市市委书记）

目录

芒市美食概述	1
--------	---

主食、小吃、酒水篇

傣族传统饮食简介	4
傣味蕉叶年糕	5
傣家黄花饭	6
傣家泼水粑粑	7
傣家稀豆粉	8
马打滚	9
紫米菠萝饭	10
稀豆粉米线	11
小锅米酒	12
柠檬汁	13
红日游海	13
景颇族传统饮食简介	14
竹筒饭	16
景颇鸡肉稀饭	17
鹿血饭	18
景颇水酒	19
竹筒米酒	20
阿昌族传统饮食简介	21
过手米线	22
甜白酒	24
德昂族传统饮食简介	25
德昂浇花粑粑	27
德昂酸茶	28
土罐茶	29
傈僳族传统饮食简介	30
苞谷稀饭	32
苦荞粑粑	33

傈僳侠腊	34
傈僳油茶	35

特色宴

土司宴	37
长街宴	41
山官宴	43
绿叶宴	45
阿昌八大碗	47

菜肴篇

傣族菜肴	
苦甜醉仙（撒撒）	51
撒达噜	52
巴撒	53
番茄喃咪	54
酸笋煮沙鳅	55
帕哈煎蛋	56
酸粑菜	57
傣家豆干片	57
傣家火烤猪	58
景颇族菜肴	
春岩姜	59
补撒（景颇撒撒）	60
揉菜	61
景颇火烧鱼	62
景颇烤肉	63
景颇鬼鸡	64
煮杂菜	65
阿昌族菜肴	

老虎生	66
阿昌鸡	67
野芹菜生	68
芫菜根煮活鱼	69
黄枫根炖肉	70
筒子骨煮萝卜干	71
串菜	72
阿昌香豆豉	73
阿露窝罗鸡	74

德昂族菜肴

压板菜煮鸡	75
德昂干板菜	76
橄榄撒	77
橄榄圆子	78
香姜春干巴	78
臭笋煮瓜尖	79
笋子拌干巴	80
干竹笋炖土鸡	81
凉拌茶树尖	82
酸笋煎鸡蛋	83
野芫菜炒鸡枞	84

傈僳族菜肴

花椒叶拌豆豉	85
漆油鸡	86
空竹米炖鸡	87
核桃仁春山胡椒	88
傈僳签子肉	89
苦荞粑粑芫菜汤	90
鸟喔底	91

名店篇

鸿杰美食酒城	93
润美酒家	96
沈鸭子	99
新正酒店	102
德宏响声	104
小瓦碴厨房	106
“勐梭旦”阿昌家	108
旺滴滴	110
商姑尼阿昌苑	112
芒市庞记大滚锅	114
孔雀之乡美食都	116
飞马乡村	118
冰冰凉	119
德安酒店	120
金客徕美食新村	122
景颇园	124
芒市保山大烧	126
芒市人家	128
友谊庄园	130

附录

美食地图	132
特色企业	133

芒市美食概述

芒市美食脍炙人口，这一切得益于优良的自然环境、丰饶的物产资源和多民族的文化融合。

芒市地处云南省西部，德宏傣族景颇族自治州东南部，位于北纬 24° 05' ~ 24° 39'，东经 98° 01' ~ 98° 44'。南北距为 62 公里，东西距约 71 公里，总面积 2987 平方公里，东、东北邻龙陵县，西南接瑞丽市，西北连陇川县、梁河县，南与缅甸交界。国境线长 68.23 公里。320 国道贯穿市境。芒市陆距省会昆明 649 公里，空距 427 公里。

芒市美食形成与发展，与芒市长期文化积淀和地理环境有着密切的关系。作为我国面向西南开放的桥头堡，位于黄金口岸中心和开放前沿的芒市，交通便捷，境内河流众多，水利资源丰富。夏无酷热，冬无严寒的南亚热带低热盆地气候使芒市四季花开，果香终年，青山常绿，山地、平原更是适合各种各样的野生动物、家畜的生长。

芒市，一个有着浓郁民族风情的城市，世代居住在此的傣族、景颇族、阿昌族、傈僳族、德昂族等多个民族有着各异的饮食文化，这决定了芒市美食是不拘一格的，又决定了各民族的饮食是相互交融的。傣族和景颇族菜系是芒市饮食文化的一个缩影。芒市美食的基本特征是民族风格多元化，民族特色鲜明。

傣族菜自成体系，很早以来就是“滇菜”中最惹人注目的一支。傣族菜肴的原料丰富，尤其以大量使用丰富的香料为特色，“香茅草鸡”、“咖喱土豆”、“撒撇”是其中代表。可说是一种非常符合现代人健康观念的料理，尤其是它的烹调方法，几乎不使用任何的盐、味精，而且少油。只是添加了大量的野生植物、野草、野菜、青柠檬汁及鱼露，含有丰富的维生素 C、蛋白质、维生素、矿物质，避免胆固醇过高，经常享用傣族菜不但可以调整体重，对健康也有很大的益处。景颇族菜的主旋律是“清淡、辣、酸、苦、香”，菜肴中，以“春菜”最富特色，景颇族人常说“春筒不响，吃饭不香”，几乎每一家都有一个春筒，每顿饭都有春菜。通过传统的烧、舂、拌、捶、揉、烤等方法制作烹调出的菜，古朴自然，味道爽口，原色原汁原味，令人常食不厌，堪称为当今毫无污染的纯天然绿色食品。阿昌族、傈僳族、德昂族的菜系也是各具特色。

随着旅游业的发展，芒市美食文化也在不断地翻新、发展，在继承和发扬传统饮食习俗的基础上，不断地探索和提升各类食品的选料、加工和制作工艺，经过几十代人千百年来的经验积累和大胆尝试，终于形成了本地民族自身拥有的、口味独特的、健康养生的、系列完整的美味食品 and 美食文化，造就了许多独具地方特色的风味食品，不能不说是一个奇迹。而这奇迹又犹如深不见底的茫茫大海一样，只有投身其中，才能品出个中三昧，因而我们只按着编者的思路，去逐步认识和鉴赏芒市美食和文化……





主 食 小 吃 酒 水 篇

ZHU SHI XIAO CHI JIU SHUI PIAN





傣族传统饮食简介

云南的傣族主要居住在西双版纳傣族自治州、德宏傣族景颇族自治州以及耿马傣族自治县、孟连傣族拉祜族自治县，其他部分地区也有少量居住，总人口约 110 万人，傣族大都生活在肥沃的河谷小坝，主食以大米为主，偏爱糯米食品。

傣族菜品较为丰富，口味多样，主要有清淡、重酸、重辣、苦甜兼并的特点。烹调方法擅于烧烤、精于凉拌，煮、炖、炒、冒等都有自己的特点，炒菜不用浆和芡，调味品种类繁多，野花椒、野茺荽、野蒜、香茅草、酸笋、香柳、荆芥等都是较为常用、风味独特的佳品。傣味很早以来就是“滇菜”中最惹人注目的一支，自成体系，大致分成：火烧系列、煎炸系列、包烧系列、炖菜系列、撒撇系列等。主要代表菜有牛撒撇、撒达噜，香茅草烤鱼、番茄喃咪、酸笋煮沙鳅鱼、酸肉等。傣族的饮品主要有小锅米酒、茶（多为香茅草茶、菜花茶和叶子茶）、酸菜汤等。米酒是待客的佳品，味香醇厚，家家都有自酿米酒的习俗。

德宏傣族主食软米偏爱糯米，甜食是近似年糕的“傣”字头系列：傣罗嗦、傣动贵、傣极呵、傣极、傣办、傣合、傣送办等，还有用大米制成的粑粑、饵丝、米线等，品种非常丰富。



傣味蕉叶年糕

傣族的芭蕉树很多，而用蕉叶制作的美食也很多，蕉叶年糕就是其中一种。绿色的叶子配上细腻的糯米，养眼又养胃。

材料：糯米粉、芭蕉叶、红糖。

制作方法：糯米粉加清水和成面团，加入红糖水，芭蕉叶做成圆锥形，将和好的面团放入，上笼蒸熟即可。

成品特点：造型别致，口感滑糯，清香甜美。





傣家黄花饭

材料：精制糯米、黄花（密蒙花）。

制作要点：糯米淘洗后，放入用黄花泡制的花液中浸泡数小时，上笼蒸熟即可食用。

成品特点：色泽金黄、清香滑糯。

营养信息：黄花清凉，保肝明目，对急性肝炎、肺炎有较好的疗效，黄花糯米饭在气温不太高的情况下，可放数日，色香味不变。也可以作为饮品泡水饮用。





傣家泼水粑粑

泼水粑粑是傣家人常爱食用的一种风味小吃，每逢泼水佳节，家家制作，意为吉祥、生活甜美。

材料：精制糯米粉、芭蕉叶、红砂糖。

制作要点：选用上好糯米磨成吊浆粉，加入适量红糖，将吊浆粉与红糖揉合成粉团状，然后用采来的芭蕉叶，抹上猪油，将粉团包好压成长条形即可上蒸笼。

营养信息：主要为碳水化合物、蛋白质、脂肪，还含硫胺素和核黄素甘等。

