



云南省饮食文化系列丛书



大理

美食

DALI
Dishes
Style

赵俊磊 主编

大理州餐饮与美食行业协会 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

大理州餐饮与美食行业协会 编

大理美食

赵俊磊 主编



云南省饮食文化系列丛书

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大理美食 / 赵俊磊主编. -- 昆明 : 云南美术出版社, 2011.10

(云南省饮食文化系列丛书)

ISBN 978-7-5489-0462-5

I. ①大… II. ①赵… III. ①饮食—文化—大理白族自治州 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187215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: 黄云松 张湘柱

云南省饮食文化系列丛书·大理美食

大理州餐饮与美食行业协会 编

赵俊磊 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: 9.75

版 次: 2011年10月第1版

印 次: 2011年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0462-5

定 价: 58.00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·大理美食》编委会

总顾问：尚榆民 程云川

顾问：(按姓氏笔画为序)

马金钟 刘宏逵 阮荣科 张松 张晋鸿 李洋
单进园 赵钟林 高庆芳 焦映 董光宏 董利雄
戴忠

主编：赵俊磊

副主编：仇亚雄

执行主编：杨哲

编委：(按姓氏笔画为序)

刘学武 朱红波 旷瑞阳 李秀明 李家琪 杜辉
杨哲 周建锋 唐澄奇 徐永康 聂锋 盛雪峰

主审：李家琪 唐澄奇

大理 美食



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

尚榆民

大理地处中国西南边陲，古为“蜀身毒道”和“茶马古道”的重要枢纽，历史上曾经先后出现了南诏国和大理国地方政权。大理的历史文化和现代气息，被誉为中国十大古都，中国最佳魅力城市、中国家居小城之首，250平方公里的高原淡水湖——洱海更是珍贵的资源，除了闻名世界的苍山洱海和风花雪月的景观外，还有特色鲜明的大理白族文化。

大理素有“文献名邦”之称，是国家级历史文化名城，重要风景名胜區，一度为云南政治、经济、文化中心。白族是一个能歌善舞的民族，在大理白族文化中离不开白族的饮食文化，大理白族地区的日常饮食，随当地物产而有所差异。平坝地区的百姓以稻米、小麦为主食，住在山区的则以稻米、玉米、荞为主食。平常食用的蔬菜有白菜、青菜、萝卜、茄子、瓜类、豆类及辣椒等，随着现在人们生活的改善，以及汉族菜和佛教寺院菜的融合，品种也在不断推陈出新，著名菜点很多，如：砂锅鱼、生皮、洗沙乳扇、大理饵块、活水煮活鱼、酸辣鱼、清汤鱼等，但没有一部书来完整的介绍大理白族的美食。民以食为天，经过大理州餐饮与美食行业协会近两年的不懈努力，编制了图文并茂的《大理美食》一书，展示了大理饮食文化的风采，对弘扬大理民族文化，传承饮食文化将起到积极的推动作用。该书不但介绍如何选料、配料，还指导如何烹饪，丰富了大理百姓的餐桌，同时也向游客介绍了大理的民族饮食文化，是一本难得的家庭常备书和餐饮美食行业的培训教材。

（作者系大理州人大常委会副主任）

目 录

大理白族三道茶 /001
大理砂锅鱼 /002
漾濞核桃包 /003
虾茸乳扇卷 /004
鸡丝核桃花 /005
雕梅扣肉 /006
梅子烧排骨 /007
银鱼海菜羹 /008
巍山一根面 /009
粉蒸羊肉 /010
火夹饵块 /011
清蒸洱海黄壳鱼 /012
鹤庆猪肝鲊蒸豆腐 /013
永平黄焖鸡 /014
李记天麻火腿鸡 /015
爆炒鳝段 /016
大理凉鸡米线 /017
凉拌漾濞树花 /018
清真汽锅牛尾 /019
糯香乳扇卷 /020
软炸百合 /021
松茸炖土鸡 /022
夹沙乳扇 /024
巍山粿肉饵丝 /025
大理海东酥鱼 /026
永平腊鹅 /027
黄焖螺蛳 /028
清炖牛肉 /029
软炸银鱼 /030
大理烧饵块 /031
凉拌树蛙皮 /032

巍山臭豆腐 /033
大理宾川印象海稍鱼 /034
洱海鱼丸 /035
大理喜洲破酥粑粑 /036
油炸香椿 /037
大理洱海海菜芋头汤 /038
大理洱海海菜老豆米汤 /039
白灼洱源西湖大虾 /040
白花炒豆米 /041
板栗炒核桃 /042
炒白参 /043
炒海菜 /044
炒三色鳝丝 /045
炒树头菜 /046
春秋螺蛳 /047
宾川黑皮 /048
豆类炒蕨菜 /049
洱海冻鱼 /050
粉蒸螺蛳 /051
风味乳球 /052
干煸牛肉丝 /053
干椒炒树蛙皮 /054
干椒牛肝菌 /055
海东黄金片 /056
红烧牛肉 /057
黄焖无皮鳝段 /058
烩青头菌 /059
火夹乳饼 /060
鸡枞汤 /061
剑川地参 /062
饵块卷 /063
鸡足山冷菌 /064
剑川乳饼 /065
金盏洱海虾 /066
韭香洱海虾 /067



- 素鸡 /068
菊花拌核桃仁 /069
冷菌炖土鸡 /070
凉拌乳扇丝 /071
凉拌香椿 /072
南涧油粉 /073
南涧黑鸡枞 /074
牛干巴 /075
炆拌洱海螺蛳 /076
剑川三道菜(清水萝卜) /077
剑川三道菜(花心洋芋) /078
剑川三道菜(糊辣子) /079
巍山豆豉排骨 /080
巍山过江饵丝 /081
巍山毛驴肉 /082
清汤洱海鲫鱼 /083
米酒乳扇羹 /084
三塔倒影 /085
漾濞树花丸子 /086
素菜包 /087
巍山蒸臭豆腐 /088
五彩螺蝗 /089
永平泡大蒜 /090
芝麻豆泥 /091
油炸水蜻蜓 /092
梅景螺蝗 /093
干巴菌春卷 /094
油炸黄粉皮 /095
三色乳饼丁 /096
大理油粉汤 /097
迎客松 /098
大理回族油香 /099
高汤一品鲜 /100
芹酥鲫鱼 /101
冲菜毛豆 /102
五朵金花 /103
蜜汁饵块 /104
巍宝山野生象鼻蕨菜 /105
巍宝山野生羊肝菜 /106
巧吃乳扇 /107
大理生皮 /108
太极羹 /110
凉拌高河菜 /111
大展宏图(大鹏金翅鸟) /112
凤穿牡丹 /113
炆香洱海鱼 /114
大理炸油粉 /115
粉蒸肉 /116
蒸猪肝鲈 /117
蜆竹图 /118
千张肉 /119
壮凉鸡 /120
泡皮煮泥鳅 /121
洱海鲜虾石榴包 /122
丝网干巴菌 /123
老豆米炒苦瓜 /124
火腿脚炖白芸豆 /125
桂花树皮 /126
酱爆螺蛳 /127
清汤洱海鱼头 /128
清炒松茸 /129
梅香扣肉 /130
风味饵块鸡 /131
洱海酸辣鱼 /132
象牙七火腿 /133
煎蚂蚱 /134
云龙血肠 /135
天龙美食节 /136
《云南省饮食文化系列丛书·大理美食》编委成员简介 /138



大理白族三道茶

三道茶也称三般茶，是大理白族节庆婚嫁招待贵宾时的饮品，同时也是一种礼仪形式，属茶文化范畴。三道茶独特之处就在于各道茶各有特点，可概括为“头苦二甜三回味”。

头道茶，苦茶。制作头道茶的方法是，先把感通茶叶放入土陶罐中用火烤，边烤边抖，直至茶叶微黄并发出清香味，然后冲入开水，茶罐内即发出声响并冒出水泡。待水泡沫散去，陶罐内即留下少许又苦又香的浓酽茶汁。头道茶因开水冲入罐时有响声，故又叫雷响茶。

二道茶，甜茶。配制方法为先将漾濞核桃仁片与烤乳扇（牛奶制成的扇状食品）和红

糖放入茶杯，然后冲入滚烫的茶水即可敬献客人。第二道茶又甜又香且有乳香味，十分可口，具有丰富的营养价值。

三道茶，回味茶。制作方法是先将容器内放入花椒、姜片、桂皮，之后注入开水煮沸，取汤汁兑入蜂蜜茶水冲入细瓷杯即成。此道茶集甜、麻辣、茶香于一体，饮时别有风味，令人回味，故名回味茶。

白族三道茶除美味可口，饮来别有情趣外，由于先苦后甜，再回味，而汉语中的“麻辣”用白语表达为“戚戚告告”却是“亲亲热热”的意思，颇具生活哲理。所以深受白族群众喜爱并发展成一种完整的茶文化礼仪。





大理砂锅鱼

做法

原 料

主 料：洱海活鲤鱼一条约1000克。

配 料：水发海参25克、水发鱿鱼片25克、水发蹄筋25克、水发鱼肚25克、水发虾米10克、熟鸡块100克、熟排骨100克、熟肚片30克、熟白肉片30克、氽猪肝片15克、氽猪腰花15克、火腿片20克、清蒸小鲜肉丸子、熟蛋饺各10只、焯水白豆腐400克、水发冬菇20克、水发玉兰片20克、水发木耳20克等。

调 料：熟猪油75克，盐、胡椒、味精少许。

操作程序

烹制砂锅鱼讲究鲜活，将活鱼去鳞、剖腹、洗净，控干水气氽水捞出待用，依次将熟鸡块、熟排骨、水发玉兰片、白豆腐、洱海鲤鱼、水发冬菇、水发木耳、熟肚片、熟白肉片、火腿片、清蒸小鲜肉丸子放入盛有上汤的砂锅中烹煮，烹煮至汤色变白时，加入氽猪肝片、氽猪腰花、水发海参、水发鱿鱼片、水发鱼肚、水发蹄筋、虾米、熟蛋饺烹制10分钟，调味加熟猪油后再烹制5分钟，离开火口将砂锅端放在铺垫有菜叶的大盘中即可上桌。

特色

大理砂锅鱼，选用海东、挖色或祥云出产的砂锅，洱海中捕来的弓鱼、黄壳鱼（弓鱼、黄壳鱼现已列入二类水产保护鱼类）或鲤鱼加丰富多彩的配料炖制而成。上席时以菜叶铺垫的大盘衬垫，锅中沸滚，飘红映绿，色彩绚丽，清香扑鼻。趁热食用，鱼肉滋嫩，味道鲜美，营养丰富。

营养功效

营养价值：洱海鲤鱼的蛋白质不但含量高而且质量也佳，人体消化吸收率可达96%，并能提供给人体的必需氨基酸，矿物质，维生素A和维生素D，多吃可以强健身体，延年益寿。

这道名菜的来历，相传于一则轶事：很久以前，大理城有一家饭店名叫“山海酒家”，生意十分兴隆。店里有一个名叫张小三的穷堂倌，每天把有钱人吃剩的菜，装在砂锅里带回去煮给家人吃。一日，一富商在店中大宴宾客，剩下些海参、蹄筋、鱿鱼、火腿、冬菇、玉兰片等菜，张小三将他们一揽包干，统统倒进砂锅，带回家中。正巧家人从洱海里捕到一条鱼，他便把鱼剖洗干净放进砂锅同剩菜一同煮，全家人吃后都觉得味道鲜美可口。张小三顿开茅塞。自办了专卖砂锅鱼的饭店，结果卖出了名，砂锅鱼从此成为大理白族风味的佳肴。



漾濞核桃包

做法

原 料

主 料：面粉300克（以12只计量）。

配 料：漾濞核桃仁、糖、泡打粉、酵母、可可粉各适量。

操作程序

1. 先把漾濞核桃仁炸香，剁碎，放入糖搅拌均匀，做馅；
2. 把面粉、糖、泡打粉、酵母、可可粉全部混合搅拌加入适量水制成皮，水以皮所需的软硬为准，上笼蒸熟即可。

特色

核桃香味、形象逼真。



做法

原 料

主 料：邓川乳扇200克，洱海净虾仁150克。

配 料：清油适量、鸡蛋两个。

调 料：精盐适量，葱水、姜水各适量。

操作程序

1. 邓川乳扇去两头（留作它用）要中段，切为12×7厘米的片状待用；
2. 洱海净虾仁漂洗干净，加葱姜水、鸡蛋清、精盐打为茸泥；
3. 取乳扇片把茸泥放在中间，卷成筒状；
4. 锅上火，放入植物油，低温放入乳扇卷清炸至乳黄色装盘即可。

特色

奶香虾鲜，乳制品与洱海鲜虾有机巧妙结合，为风味佳肴。



虾茸乳扇卷



做法

原 料

主 料：核桃花300克。

配 料：鸡丝50克、红椒丝10克、蒜泥5克。

调 料：盐5克、味精5克、糖20克、红油少许。

操作程序

1. 先将核桃花用流水冲洗干净；
2. 入沸水锅中灼烫，捞出沥干水分；
3. 改刀切段15到20厘米装盘，鸡丝、红椒丝拌匀盖在核桃花上；
4. 淋上调好的汁水即可。

特色

色泽悦目、咸鲜适口、原料独特。

（注：原料为春天核桃树开出的花，此花不会结出果实。）



鸡丝核桃花





雕梅扣肉

做法

原 料

主 料：上等精选五花肉。

配 料：雕梅汁、雕梅。

调 料：盐、白糖。

操作程序

1. 五花肉洗净下锅煮，用蜂蜜涂在五花肉皮上，下油锅将皮炸至枣红色；
2. 制好皮的五花肉切5厘米长的片，将五花肉裹起摆放入扣碗内；
3. 雕梅汁，白糖，盐调成汁倒入五花肉内上笼蒸熟即可。

特色

梅香酸甜，色泽红亮。

（雕梅：大理青梅经手工雕琢去核后加红糖汁、蜂蜜，浸泡数日即成。）

做法

原 料

主 料: 净小排400克。

配 料: 洱源雕梅200克, 葱、姜适量。

调 料: 糖、精盐适量。

操作程序

1. 将净小排砍成小方形, 盐水姜葱腌制15分钟;
2. 锅中放油, 烧到七成油温, 将排骨炸到金红色捞出;
3. 锅中落高汤调味, 下排骨焖制20分钟, 加雕梅, 收汁, 勾芡即可。

特色

色泽红润光亮, 排骨香酥可口, 酸中带甜。



梅子烧排骨

