



云南省饮食文化系列丛书

保山 美食 风情

Dishes Style
BAOSHAN

杨晓东 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

保山美食风情



云南省饮食文化系列丛书

杨晓东 主编

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保山美食风情 / 杨晓东主编. -- 昆明 : 云南美术出版社, 2011.9

(云南省饮食文化系列丛书)

ISBN 978-7-5489-0457-1

I. ①保… II. ①杨… III. ①菜谱—保山市 IV.
①TS972.182.743

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第185001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

整体设计: 凤 涛

责任编辑: 张军云

责任校对: 胡国泉 懿 萱

云南省饮食文化系列丛书·保山美食风情

杨晓东 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)

印 刷: 昆明卓林包装印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10.5

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0457-1

定 价: 68.00元

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

保山美食物语

杨晓东

保山古城今不在，水泥丛林已替代，但吃的记忆还没忘记。

小北门的驼子豆粉，保岫广场门口大清早卖给学生的破酥包子、大饼，三牌坊的荞糕都是儿时的主食补品。

仁寿门的菜园是我们放学回家后的乐园。烧窑子洋芋，烧茄子、胶瓜，沟里摸鱼很是自在。

我们不干不净，吃了不生病，完全靠自身的抗体去战胜疾病。当时哪有什么药物，病重打一针盘尼西林，死活就看你的命大不大了。

天天土豆、芋头、洋丝瓜、青白小菜、红豆汤。哪季得什么菜就吃什么，根本没有反季菜一说。生活就是顺其自然，身体个个健壮，骨质密度大，少有现代人的骨折。冬天吃大锅药，果然见效，“发展体育运动，增强人民体质”的号召在那个时代是多么正确。今天我看也应如此，一个民族的健康，医保也拯救不了，关键还是一种健康的态度。

腾冲人的食疗方式可取。冬天鸡刺根煮鸡，夏天各种竹笋上桌。和顺的浸鸭蛋，心红皮白，还有蛋黄油太好吃。人家的鸭子是放养在稻田里吃螺蛳长大的。

观音塘牛肉饵丝爽口清甜，店家说：我家腾冲的黄牛是放养在森林中，不犁、不驮、不打、不骂，听着山歌长大，肉质当然鲜美。

说来也是，在保山吃的牛肉再怎么煮，就是没有腾冲牛肉的味道。一天去山村，见群黄牛，驮着化肥，赶牛人又骂又抽，我看那些牛是含着眼泪度过一生，痛苦的一世，怎么叫它的肉质好呢？

说到牛肉又想起施甸的西山村，那是在竹林深处的回族村寨。当地回民养牛，很是下工夫，割草喂料按时按量，真主赐给的美食，珍惜。保山人常常开车专程下去吃。保常村街子的一家牛菜馆也好吃。

真是与自然相处，大地母亲给予你的食物，就看你的善良。

到昌宁走走，你会发现世上做鸡枞的方法也许没有比昌宁人更好的了。油鸡枞，到处会做，腌鸡枞，就少见，酱鸡枞唯有昌宁有。昌宁鸡枞多，山林好，水土保持良性循环，土地给昌宁人绝好的美食。乡党们的山水情直接就是保护好我们的森林家园。

龙陵的食材太丰富，当地人爱吃一种叫酸蚂蚁的菜肴。蛋白质特高，补气。农家的运动鸡煮上点酸木瓜，汤味酸香，除湿。

那个地方各种蕨类植物满山遍野。保山最大的桫欏群就在龙陵，国家一类保护植物，不能去动。水蕨、汗蕨一年四季有，凉拌、生炒、煮肉，吃法多多。

踏遍青山，涉过沟河，这个过程就是养育，敬畏自然你才能发现美食。

潞江坝的王庆波先生，在潞潞开个傣家饭馆，小日子过得有滋有味，约我去吃过几餐，席间谈起他对食物的理解，一句话：一方水土养一方人，在潞潞喝酒不会醉。怪事，一去保山城，喝一次难受一次，为什么？我哈哈大笑，城里的酒有问题吗？他说我只喝自己酿的酒。

人，内心的乡愁是怕失去家乡，怕离开家园，怕找不到那山、那水的食物。

我与新西兰华人杨茸女士谈起乡愁的话题，她平静地说：乡愁说白了就是吃不惯外面的菜饭，想爹想妈想家。对待乡愁其实最好的办法就是自己动手，丰衣足食。外面也有许多好食材，自己做就行啦，有什么乡愁？

《边疆文学》现任主编潘灵曾在腾冲体验生活时，我俩天天在腾冲找吃，在雷多森林酒店自己做，一年吃下来，他的长篇小说《翡翠寒》也写出来了，后改编为电视剧《翡翠凤凰》。

人爱吃也是会有成就的。

原绿地集团成都公司的老总，2009年一家到保山、腾冲度假，经朋友介绍，我请他一家三人晚上到小木屋喝糊米茶。他儿子在英国留学，假期回国也一同前来。清谈中他儿子讲了自己的许多想法，我马上对接，针对他在国外读书的困惑，分析他的心理障碍，讲人生的淡泊。全家听后高兴。老总不喝酒，那天主动要酒与我碰杯。

走时他说了句话：我们这样一天到晚地奔波，为什么？林中小屋的主人才真实地有自己的生活。

尊重美食的人，时时都有一点思想。

茶道，是人道。

闻冰轮女士，茶道高手，品出小说《三个人的影子》、《红紫红尘》，最近又品出几部电视剧。人一年增一岁，她是减法，越品越美。去年来保山看外景，我请她吃饭，保山来了许多朋友陪，个个就想见见美女作家。保山的朋友事后说：人美，是修炼茶道修炼出来的。我上昆明，她约吃饭认真极了，出场人物、场景都想得周到。重视友情是玩茶道的人的品性。

物语保山美食，还想说说保山的天然食材加工。保山菜用料大方，但不精，做工粗糙。习惯是阻碍保山食材利用加工精品菜肴的根源，保山厨艺界走出去学习已成头等要事。

保山是个好玩的地方，人热情，对人大方、健谈，人际关系简单、纯朴。

美食之道，还有很长的路，唯有学习、读书、修养。

物语一篇，随便聊聊。

（作者系保山市餐饮与美食行业协会会长）

目录

保山百年美食	2
--------	---

哀牢古国饮食文化的历史痕迹	3
---------------	---

味觉享受——菜谱篇

大救驾	9
永昌大丰收	10
鸟巢茶树菇	11
铁锅蛋	12
荷塘藕丸	12
傣味蕨菜	13
冻食鹅肝	13
河图大烧	14
牛干巴煸蕨菜	15
三文鱼煸鸡枞	15
风味厚干巴	16
灌馅鸡枞饼	16
鱼片粉菌	17
腾冲土锅子	18
牛肉酢	19
山河岁月	20
绿豆椿芽	21
金鸡口袋豆腐	22
青龙过江	23
鸡枞肉饼	23
金丝绣球松露	24
卤鹅肝	25
蔬菜卷	26
酥皮牛柳	26
藤椒豉油鸡	27
和风傣味酱虾球	28
鸿桥西冷牛扒	28
花篮烧卖	29
吉祥三宝	29
酱浸山胡椒	30
翡翠白玉	30
煎烤金枪鱼	31
菌王山药汤	31
保山片皮鸭	32
秋炒	33

施甸萝卜丝酢	34
细串	35
干栏片	36
金沙椿花	37
三色菌	38
腾冲烤香猪	39
昌宁茶香红豆	40
腾冲叠水河稀豆粉	41
蓝海之恋	42
老茶树香鸡	42
天下粮仓	43
农家红烧肉	43
铁板火腿焖洋芋	44
高黎贡山刺包	45
氽小肠	46
乡村小炒肉	47
山芹	48
香茅草烤怒江鱼	49
腾冲金竹笋	50
沸腾马棕鱼	51
大薄片	52
腾冲西米	53
粉蒸河虾	54
尖椒爆烤鸭	55
酥牛肉	56
彩虹	57
竹报平安	58
腊味山葱	58
山胡椒炒牛肉	59
腊鹅焖鳝鱼	60
高黎仙菜	61
凤凰山珍	62
山珍脱骨鸡	63
合家欢乐	64
龙陵酸蚂蚁	65
白切羊肉	66
翡翠银根	67
下村豆粉	68
草烧拌豆粉	69
猪排	70
牛排	71

龙陵黄山羊羊排	72
北庙手撕羊肉	73
玫瑰乌鸡白凤丸	74
马帮手撕剥皮鱼	74
烤带鱼	75
烤排骨	75
烤五花肉	76
清汤牛肉	77
金鸡火瓢牛肉	78
北庙羊肉汤锅	79
山珍煲	80
山珍扣牛方	80
保山萝卜龙	81
腾冲腊腌菜	82
凉白菜	83
竹叶鸡	83
凉菠菜	84
腾冲腌笋	84
松茸烧肉豆粉	85
酸笋洋芋瓜	86
山珍土豆饼	87
山珍包	87
卤面	88
全麦面包	88
夏日艳桃红	89
一品菌香鸡	89
腾冲草燕盅	90
高黎贡山草燕窝	90
烙饼	91
大水饺	91
生腌大排	92
永昌绿蚕豆	92
茴香根炖小排（汤盅）	93
生死恋（汤盅）	93

清凉保山——风情篇 94

美食	95
腾冲竹海	96
新西兰奥克兰麦让吉湾马堤坡路的保山美食	97
隆阳彪悍	98
二战时期的保山咖啡	99
保山小绿豆	100
赧浒大皇宫	101
海棠凹	102
糊米茶	104

欧洲长廊	105
雷多西餐厅	106
保山永吉食品有限公司	107
高黎贡山红梨	108
腾冲乡情	109
河边的酒店	110
腾冲松花糕	111
腾冲烧饵块	112
腾冲野坝蒿	113
昌宁的田园饭食文化	114
施甸人的生食情怀	115
施甸女人的腌腊日子	116
龙陵海量	117

小木屋的道场——人物篇

汪曾祺的保山美食情结	119
艾芜漂泊潞江喝的汤	120
柯岩的下村豆粉	121
钟正山与九隆阁	122
九隆阁	123
翁家贵的咖啡人生	125
邱公馆的咖啡精神	126
田代司	127
新寨农庄咖啡	128
传教士富能仁的咖啡故事	129
美食家的书屋	130
小木屋的道场	131
味蕾之上的文化乡愁	132
摆艳姊妹们的八年餐饮	134
保山玩家	135
运动	136
读书	137
书食随录	138
奥克兰的保山美食	140

正月的乡村——美食篇

隆阳美食	142
腾冲美食	145
昌宁美食	146
龙陵美食	147
施甸美食	147

附：保山餐饮业发展现状 148

编后记	154
-----	-----



20世纪40年代的保山城南门



保山百年美食

保山餐饮业的市场化历史较短。明朝洪武年间，朱元璋称帝后，为巩固大明江山，把部分南充的军政人员迁移到保山，凭封地各自居住，自苦自吃。他们把南方的丸子、酥肉、红肉、肘子的做法带入保山，演变为后来保山的八大碗（又叫土八碗）。

清朝时期受满汉全席的影响，保山人自创“三滴水”，成为官办酒席，内容有：

一滴：四甜点、四水果、四冷盘、水点汤面、干点包子。

二滴：海鱼、鸡、鸭、海参十大菜。

三滴：烧烤全套。

20世纪30年代，抗日战争时期，云南成为大后方，保山外来人员猛增，商业发展，餐饮业迎来发展的好时机。为适应当时盟军、华侨、外省人的口味，保山县城三牌坊“隆阳饭店”经营中西餐，“小乐石”经营北方面食，“大鸿酒楼”以江浙菜为主，“玉美园”为玉溪口味，“香园”是典型的云南菜，“西风餐饮”为纯西餐……腾冲光复后，当地华侨带来一些海派菜，形成自成一体的腾冲菜，清淡色香。

1950年至1984年计划经济时代，以国营饭店为主，荤菜是串荤加小炒，没有什么发展。

上世纪80年代末期起，保山的餐饮业蒸蒸日上，有了长足进步，雨后春笋般出现了许多名吃、小店、特色餐厅、主题餐厅、高档饭店

和酒楼。

保山历史上因交通不便、闭塞，从开始当地人就用本地土生土长的食材加工菜肴，形成以煮为主，以炒为辅，生食凉拌的餐饮特色。

红肉类为猪肉、牛羊肉，白肉类为鸡、鸭、鹅、鱼，加工方法以煮为主。

炒菜多为动物肉，蔬菜生食凉拌，以水腌菜拌生猪肉（又叫红生）为主菜，拌豆粉、拌时蔬生食。

保山的餐饮业店家较多，但规模大都较小，不集中、口味杂。

中餐形成成分：

一是本地土菜、农家菜；二是外来的海派菜；三是汤锅类，牛、羊、猪排汤锅及火锅。

西餐只有上档次的酒店，主题餐厅开办店家较少，其次是小吃，腾冲稀豆粉、保山大烧、下村豆粉、火瓢牛肉……

保山餐饮业的特色中：肉多、量足、味重、山珍食味好，做工用心，包容性强，全国各地的口味都能包容，显示出当地人性情豪放的餐饮习惯。

有朋自远方来，以食为先，热情好客。

民族餐饮，加速发展。

高档餐厅，文化元素铺天盖地，让客人体验艺术文化之旅。

保山多数的餐厅，都是先住后吃，先酒后菜。

特别是迷人的小桥牌，俗称“A子分”是饭前的热身活动，白酒跟上，输者喝之，形成保山餐饮业中“一杯酒、一副牌”的独特文化现象。

保山餐饮以宅园园林为主，适合当地人休闲的特性。

哀牢古国饮食文化的历史痕迹

哀牢归汉后，广袤的滇西不单是社会结构的改变，社会生活、思想文化也在变迁。但哀牢部族的生活方式没有从此消失，只是被引入历史的结构之中，在汉文化这一更广阔的国度里部分被保存下来。

哀牢人在日常生活方式上，走向了多元化。但就饮食文化来说，许多习俗、食法、制法坚持传统，让内心的意愿找到归属，饮食才体现出身心的快感。

从史书的记载，到诗人的感怀，千古哀牢地是多么幸福的乐园。原始的生活环境安宁而有趣，江里的鱼，树上的鸟，山中的兽，水边的野蔬都是哀牢人的美味佳肴。晚间的篝火照亮着部落的欢腾，竹枝词的蛮语演唱又多几分欢笑，树头酒一喝开，尽享淳朴人生。清代诗人桂馥都为哀牢部族的生活而感慨，在《永昌》一诗中写道：“只有槟榔堪做饭，蛮童歌舞是欢场。”（《永昌府文征》诗录三875页）

哀牢部族最值得一提的，就是他们对生活、对歌舞、对美食的沉溺与陶醉，从中所获取的乐趣。在这段历史的快乐时光，哀牢人的饮食文化在彩云飞舞的天空下，依然如故地呈现出生态、斑斓与鲜美的景观。

哀牢古国不是历史书中提到的只有野蛮、战争、疾病。它在这片土地上留给后人的记忆，是值得去追忆与挂牵的绮丽与娴雅。

哀牢族群在融入汉文化的漫长历史过程中，展开到生产、生活、宗教活动方面，始终忘不了故地祖先，一直沿用“哀牢地”、“哀牢人”、“哀牢夷”、“哀牢县”之称谓，一直到明朝嘉靖年（1522）后，才改用“保山”。

这种故土情怀同样表现在饮食文化的演进变化中。

汉族饮食文化的进入，影响着土著人的饮食习惯，从单一的生食、烧吃、腌制，进步到肉类熟食，烹饪制作的煮、煎、炒、炸、熘



开始传播。

但是汉民族进入西南地区，特别是在云南滇西一带，又是处于亚热带横断山脉地区，山高林密，瘴疠横行，蚊虫叮咬。要适应当地的生存环境，离不开要吸纳当地土著的一些饮食文化元素。

从“酱之属”、“野菜谱”、“药膳品”、“虫膳谱”都有借鉴。

哀牢部族所经历的饮食情趣，其对美食的体验、创造生活之美的饮食品类罗举出来，我们会直观地看到和感受到哀牢古国历史上曾经被封尘了的美食天地。

哀牢酱之属

哀牢古国有四大特产：桃面、桐布、红藤杖、蒟酱。蒟酱是古哀牢人的美食头盘，也是待客的高贵食品。蒟酱被商人带到京城、江南，名气渐升，古时提起蒟酱，不忘哀牢。

宋代诗人司马光《送张寺丞》诗录：

汉家道五尺，置吏扶南夷。

欲使文翁化，兼令孟获知。

盘堆蒟酱实，歌杂竹枝词。

——《永昌府文化征》诗录（一）

诗中展现的欢乐场景，就是今天的歌舞伴餐。上桌的美食就是哀牢蒟酱。

蒟酱在古哀牢国时有三种做法。

1. 早期的蒟酱。

主料：野生芦子。

辅料：野蜂蜜。

做法：把从山林里采摘的芦子，放入石

臼中，用木棍舂碎，加野蜂蜜拌均匀用陶罐腌制。

特点：辣甜爽口，开胃。

2. 中期的蒟酱。

主料：萎叶。

辅料：野蜂蜜、芦子。

做法：萎叶晒至半干，加蜂蜜、芦子拌匀，放入陶罐中腌制。

特点：香甜微辣，振食欲。

3. 晚期的蒟酱。

主料：腾冲猛连、蒲川、界头产鸡枞。

辅料：羊肚菌、马齿菌。

做法：把鸡枞、羊肚菌、马齿菌洗净，挤水控干。文火熬之，成酱是蒟。

特点：食味香甜鲜美，肥于西施舌，嫩过贵妃乳。

今天，当你行走在滇西一带，进店家用餐，特别是在昌宁、腾冲你会偶遇蒟酱。但有大的改动，已加入油盐、花椒、干椒、蒜片提味，但蒟酱的影子依然在闪现。

哀牢野菜谱

四季如春的哀牢古国满山遍野是植物，其中许多野菜、植物花朵、植物根茎都是美食佳肴。哀牢人爱野生草木，爱花食。只有将这些大自然赐给的草木花粉吃进肚子，才能表达他们对山林河水的爱意。当一朵花做成一道菜，一棵草变成一锅汤，满口余香，颊齿留芳，这才是哀牢人的生活。

1. 益节藕：每根藕有12节，野生，生熟

皆可。

2. 青苔：水生草类植物，绿色、细丝。洗净晒干，烤吃。新鲜的青苔可生拌食用。

3. 树头菜：食用嫩茎、叶。生拌、腌制。

4. 野芭蕉：食用花、假茎、杆心。水煮熟食。

5. 香椿：食用嫩茎、叶。生食凉拌，熟食也可。

6. 攀枝花：食用雄蕊。沸水煮后泡水，熟食。

7. 蕨菜：食用嫩叶、茎。余水后浸泡清水中待用。生拌、熟炒皆可。

8. 酸浆草：食用嫩茎、叶。生食、煮、炒。

9. 白鼓钉：一名蒲公英。熟食茎叶。

10. 狗脚迹：一名鸡脚菜。熟食茎、叶。

11. 地根子(白语)：食用根。晒干、烧炸食用。

12. 菖蒲根：食用嫩根，生熟皆可。

13. 灰条菜：食用茎叶。熟食。

14. 枸杞头：春夏采食嫩头，秋采果实，冬采根食。

15. 苦麻菜：采食叶子。熟食。

16. 火草：采茎、叶，捣烂加米粉塑成饼烧食。

17. 野萝卜：采根、叶。熟食。

18. 水蕨菜：采茎、叶。生熟皆可食用。

19. 苦子：采摘果实。熟食。

20. 缅芫荽：采叶。生食。

21. 野油菜：采食枝茎、叶、花。熟食，也可腌制。

22. 松毛尖：采松树嫩尖。熟食。

23. 金雀花：采用花朵。熟食，菜食清爽。

24. 棕笋：一名棕包。采摘花包，生熟皆可。

25. 茉莉花：采花食用。熟食。

26. 茉莉叶：采茉莉花叶。熟食。

27. 野山药：采块根食用。切片煮食。

28. 栀子花：采摘花朵。熟食，可腌制。

29. 楂子：采果实。捣烂腌制食用。

30. 克地劳：采果实。捣烂腌制食用。

31. 水芹菜：采茎、叶。生熟食用皆可。

32. 笋干：采新鲜竹笋切片晒干。熟食。

33. 臭笋：采新鲜竹笋。在土坑中糟臭。

34. 山楂：采果实。生食。

35. 樱桃：采果实。生食。

36. 野芋头：采食根、茎、叶。煮食。

37. 香笋：采鲜竹笋不去壳。烧食。

38. 海菜：湖中捞起泡水。煮食。

39. 桃叶菜：采桃树嫩叶。余水浸泡。凉拌食用。

40. 豆叶菜：采蚕豆叶晒干，食用时用水发。煮食。

41. 干板菜：采野白菜晒干，食用时用水泡发。熟食。

42. 杜鹃花：采白色杜鹃花朵。余水浸泡，熟食。

43. 凤米花：采花朵，炖食。

44. 榛果：采果实，余水浸泡。熟食。

45. 香柳：采叶食用，生熟皆可。

46. 苦圈圈：采叶食用，余水煮食。

哀牢部族食用的野菜谱，不仅仅是以上列举的野菜名，还有许多。但已失传和绝种的野菜不得而知。在当今的生存环境，现代人更加向往山间水边的野菜味。

穿越时空回到哀牢古国，那种美感人生



才是一种情致。食草、食花，好不自在。哪有今天为吃而担惊受怕的感触。当下还能找到一点野菜享用，不是简单的品食，而是让人向着心灵所属的自由境界去追寻。明代诗人张含的《谋生》诗：

白首谋生五亩田，青春高卧十槐门。

天机人事元相近，钟鼎山林各自论。

晴江风暖稚子浴，短墙日暮邻鸡喧。

蕨芽芦笋俱吾饌，犀筋鸾刀自尔殮。

不是也在讲述将个体的约束解放出来，去享受自然、去享受生活、去享受美食，呈现生命的本真吗？

哀牢药膳品

哀牢人并不一定知道汉文化中深奥的“医食同源”、“药食同用”的观念。生于自然，就交给大地母亲去喂养。找食野外的草木，只要强身健体就好，时间长了，也有些积累，慢慢看出些道道。有些药膳今天还在使用。

1. 黄精：产自高黎贡山，一名滇黄精。块茎用蜂蜜藏糟。补气。

2. 白芷：产自高黎贡山，可煮食。用野蜂蜜藏糟。清肺。

3. 鸡刺根：山野田边尽有，采根食用。滋补。

4. 梨干：梨子去皮切片晒干。煮食。化痰。

5. 玉瓜：产自腾冲曲石。生食。清心肺。

6. 枹枹：产自高黎贡山脉。树杆去皮切片晒干。磨成粉食用。除热风。

7. 观音莲华座蕨：产自高黎贡山脉。采茎秆去皮切片，可煮食。助消化。

8. 金银花：生长在篱笆上的藤本植物。采其花泡茶食用。消炎清肺。

9. 韭菜根：采韭菜根洗净切段。沸水煮食。正气。

10. 茴香根：采茴香根洗净切段，冷水文火煮食。顺气。

11. 浸梨：采摘香水梨，放烧盐在陶罐里，加水浸泡梨，一月后可吃。利尿清肺。

12. 白果：产自腾冲固东江东村。采果实，水煮食用。滋阴。

13. 漆油：采漆树汁油，煮鸡食用。大补。

14. 黑首乌：采块根切片晒干。煮食，可泡酒。滋补。

15. 江参：产自怒江、澜沧江岸边沙地。采根洗净，可生食、煮食。扶气。

16. 黄草：产自滇西森林。采用其茎切段晒干。煮水喝，煮鸡吃。保肝。

17. 树衣：产自滇西森林。从树皮上采摘下来晒干，食用时泡水洗净。余水后可凉拌食用。清肠。

哀牢虫膳谱

哀牢部族具有“吃虫”的习俗。

蜈蚣、蝎子、竹虫、蜂蛹、蚂蚱、蟋蟀、蚂蚁、蜘蛛、柴虫皆是美食。

这些昆虫相貌虽丑，内里却蕴涵着高蛋白和丰富的营养，取自大自然，生活在山野间，食虫其乐无穷。

1. 柴虫：古哀牢地，山火烧过，变腐的树

杆上生长出一种昆虫，名曰“柴虫”或“木花”。长2厘米，两头呈锥形，身缀褐红色斑纹，无毒。富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁。煎、烧食用。干香味美。

2. 土蜂蛹：高山树林中多野土蜂，哀牢人夜间用火烧蜂巢，采蜂蛹幼虫做菜。多用火烤制干，便于贮存。食用时撒盐即可。

3. 竹虫：竹虫是竹蜂的幼虫，而竹蜂是一种危害竹林的害虫。它在嫩竹内产卵孵化，幼虫靠吸食竹内壁之肉质和水分生长。竹虫呈白色，形状似虫草。竹虫先用开水氽后，烤干备用。可煎、烧食。

4. 蝎子：蝎子有毒，咬人后伤口肿疼。哀牢人把蝎子烧干舂成粉状，用水吞服解毒。蝎子在火上烧制后有香味，可食用。实际上现代科学发现蝎毒中毒蛋白不仅含量高，而且还具有独特的生理活性，用于神经系统、脑血管系统均有疗效。

5. 蜈蚣：蜈蚣性味归经，辛，温。有毒。归肝经。功效有息风止痉，攻毒散结，通络止痛。

6. 知了：又名蝉，昆虫，雄的腹部有发音器，能连续不断发出尖锐的声音。幼虫生活在土里，吸食植物的根，成虫刺吸植物的汁。火烧知了，有股糊香味。用油炸，酥脆干香。有解毒镇静之功效。

7. 酸蚂蚁：酸蚂蚁出自干热河谷。食用方法是，把蚂蚁放进土罐，放适量冷水浸泡数日后，变为蚁醋，用作调料。蚂蚁卵可放盐生食，

蛋白质含量高，味道鲜美软嫩。

8. 沙虫：怒江、澜沧江干热河谷地带的酸性红壤沙土里，夏季生长沙虫。沙虫长5厘米，铅笔杆粗，富含高蛋白。哀牢人认为虫膳中最补的昆虫就是沙虫。

哀牢古国留下的饮食文化痕迹，是种生活态度的再现。物质层面的流传，带来的是哀牢人对自然的敬畏、感恩的心灵意识。哀牢人的生活之美、饮食之美的发掘，给人一次重新品味古人那段曾经享受过的散淡光阴。

宋代诗人梅圣俞的《春雪》：

朔风三月暗吹沙，蛟龙卷起喷成花。

花飞万里夺晓月，白石栏堆愁女媧。

大明广庭踏朝架，雉尾不扫粘宫靴。

宫中才人承圣颜，捧觴称寿呼南山。

三公免责百姓喜，斗酒十千谁复怪。

梅圣俞虽然没有到过哀牢故地，而所咏春雪诗已被哀牢人织于蛮锦。苏东坡还收藏一件，后送欧阳修作琴囊，视为传家宝。

哀牢人专织这首诗于蛮锦，就是向往那种宽容、开明、快乐的社会生活氛围。初期对汉文化的这种意识，才没有被历史朝代巨变带来的战争、厮杀而压垮，始终保持着生活中的那份儿轻快与曼妙。

现代人需要来自历史的慰藉，最好的药方就是找自己愿意要的生活和愿意吃的美食。

味觉享受

——菜谱篇

