



云南省饮食文化系列丛书

云南省商务厅 云南省餐饮与美食行业协会 出品

云南特色

杨文军 主编



宴席

Banquet

Characteristic

Yunnan

先



云南出版集团公司
云南美术出版社



云南省饮食文化系列丛书

云南省商务厅 云南省餐饮与美食行业协会 出品

云南特色



杨文军 主编

筵席

Banquet

Characteristic

Yunnan

先

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

云南特色宴席选 / 杨艾军主编. -- 昆明: 云南美术出版社, 2011.9

(云南省饮食文化系列丛书)

ISBN 978-7-5489-0458-8

I. ①云… II. ①杨… III. ①宴会—菜谱—云南省②宴会—文化—云南省 IV. ①TS972.182.74②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第185009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 肖 超

装帧设计: 肖 超



云南省饮食文化系列丛书·云南特色宴席选

杨艾军 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: 16.5

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0458-8

定 价: 98.00元



应自然，有天然之美、自然之味。

2009年，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20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。省餐协将继续将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。



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，具有以下几个方面的鲜明特点：

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，表现在少数民族大聚居、小杂居，其菜肴和就餐的方式、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、民族习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采，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、佤等民族的炊食器具大都用竹、陶、瓦、木、叶等天然器具，虽然简单，但适应环境、顺



丽江纳西三叠水宴
—
213



怒放的曲靖宴
—
193



文山风味宴
—
171



菌说山珍宴
—
145



珠江源之宴
—
121

目录



云南汽锅宴
—
1



彩云松茸宴
—
25



德宏春天民族团结宴
—
45



桂花滇味宴
—
71



蓉合山珍宴
—
93

云南

食飲
德和

汽
鍋
宴



宴席介绍

汽锅宴就是用云南省建水县所产之紫陶汽锅为主要烹调手段和盛器，与各种荤素食物原料相结合，经过精心搭配，组合烹制而成，具有云南浓郁的地方特色风味。云南建水汽锅，原料为本地所产之红、黄、青、白、紫等五色陶土，经过选料、沉淀、半干晒、成型、绘图、雕嵌、高温烧炼而成。古朴典雅，具有一色如紫铜，声似雷鸣，光洁如镜，永不褪色」的特点。紫陶汽锅肚膛扁圆，肚中央有一空心喇叭管直连底部至锅口，带盖。烹制时，将精加工好的食材整齐均匀地堆码在锅底，在一般情况下，荤料加清水，素料加清鸡汤或清肉汤，调好盐味，盖上盖，将汽锅放置在一个盛水有五分之三满的罐口上，用棉纸或布条将罐与汽锅底四周封严，蒸汽可由空心喇叭管进入汽锅中。由于热量传递和缓，受热环境相对稳定，一方面食材中的汁液和蒸馏水大量流入锅底，汤汁原汁原味；另一方面食材中的蛋白分子的对流慢而均匀，在水化合下相互结合而凝结，乃至沉淀，汤汁极为清亮。用此法烹制而成的汽锅菜肴醇鲜美，清澈明亮，原汁原味，烱而不烂，滋润爽口，营养丰富。



云南汽锅宴介绍

历史文化

云南汽锅宴是在滇味名肴——「汽锅鸡」的基础上拓展而来的，其要点是汽锅及其蒸法。云南建水的制陶工艺历史悠久。据有关机构研究证明，建水「宋有青瓷，元有青花，明有粗陶，清有细陶」。据传，汽锅鸡早在清代乾隆年间就流行于滇南地区，创始人是当时临安（今建水）府「福德居」餐馆的厨师杨沥。他利用本地所产的陶土研制出了外形像荸荠一样的蒸锅，锅中心有一个空心管子从蒸锅底通至与蒸锅口相平，并用此锅烹制出了汽锅鸡，当时名曰「杨沥鸡」。1947年建水人包宏伟夫妇在昆明福照街开设「培养正气馆」专门经营「杨沥鸡」。自此「杨沥鸡」在昆明名声大振，被冠以「培养正气鸡」之名。接着，包氏在沿用传统烹调方法的基础上，选用云南特产的珍贵药材——虫草、三七、天麻分别加入汽锅内烹制，使「培养正气鸡」更具营养价值，品种更丰富，达到了既美观，又美味，又养生滋补的境界。「培养正气鸡」到了20世纪60年代才正式命名为「汽锅鸡」。随着社会的进步，经济的发展，经几代厨师们的努力，用汽锅烹制各种荤素食料的菜肴越来越多，形成了一个汽锅蒸菜的大家族，同时也逐渐形成了一席席不同档次、不同类别的云南汽锅宴。在这里需要提出研讨的是，云南建水的汽锅，其结构和形状与1967年在河南安阳殷墟5号墓（妇好墓）出土的青铜「汽柱甗形器」（即商代铜汽锅）基本一致，这是偶然的巧合，还是其中有什么承袭关系？

云南汽锅宴



由 福照楼云南汽锅鸡饭店 制作



制作企业负责人及厨师简介



余浩然（福照楼汽锅鸡餐饮有限公司董事长）

福照楼从一家单一的中端餐饮店走到今天拥有8家分店，经历700万人次的客户品鉴，成就了中华名店等诸多荣誉。

坚持继承与创新，不断努力求发展，使得福照楼至今仍保留了云南菜的基本特点，也保留住了自己本土化、地道化的风格。



李永明，中式烹饪高级技师，中国滇菜名师，从2004年至今任福照楼行政总厨，制作汽锅已三十年。

2005年在滇菜大比拼中汽锅鸡荣获金牌，并获金厨奖。2007年制作的汽锅鸡被评为中国名菜，2008年获云南第三届烹饪比赛团体金奖。



李晓辉，男，39岁，彝族，从事烹调工作18年，中式烹饪一级技师、中国滇菜大师。

2004年至2006年在福照楼拓东店任厨师长，2008年5月至今在福照楼汽锅鸡餐饮丰润园有限公司任厨师长。



菜单



凉菜：开胃八围碟

五色凉米线

热菜：生态汽锅鸡

汽锅 牛鞭

汽锅 甲鱼

汽锅娃娃菜

汽锅 豆腐

汽锅 牛蛙

汽锅乳鸽（每人每）

汽锅松茸肉饼

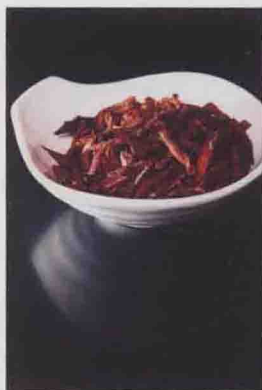
汽锅素圆子

汽锅 鸡枞

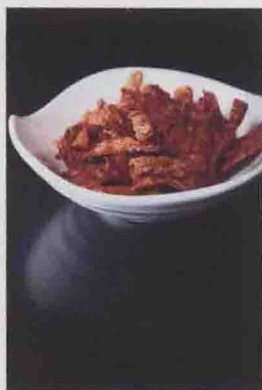
芥末鸭掌

面点：玉米饼 荞饼

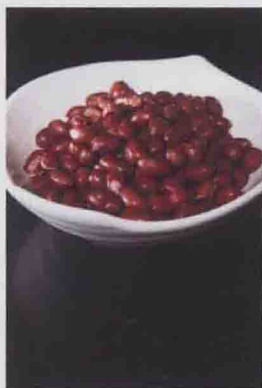
辣脆鸭胗



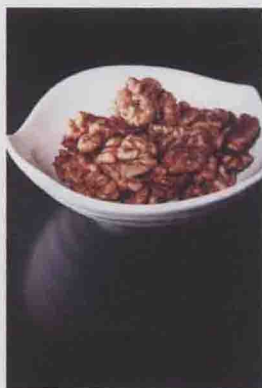
酥炸鸭肠



清炸红皮花生



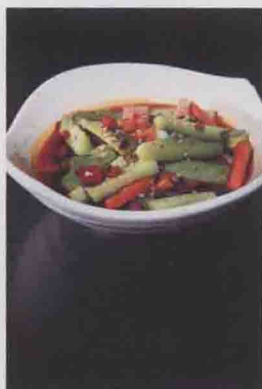
香酥核桃仁



香辣鹅肉



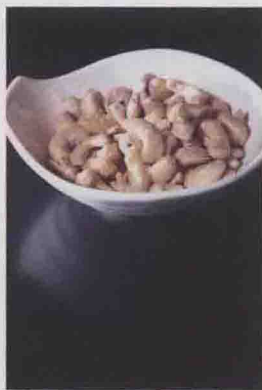
酸辣生态黄瓜



烤南瓜子



挂霜腰果



原料 (10人份)

主料：米线1000克。

辅料：水发木耳150克，去皮胡萝卜150克（汆过）、去皮青笋150克、熟韭菜段80克、碎茼蒿20克、鸡蛋皮2张、云腿午餐肉15克。

调料：甜酱油150克、精盐5克、白糖10克、麸醋50克、辣椒油50克、花椒油5克、蒜末30克、姜末10克、芝麻油15克。

制法

1. 分别将木耳、胡萝卜、青笋、鸡蛋皮、云腿午餐肉切为细丝；将甜酱油盛碗内，放入精盐、白糖、麸醋、芝麻油、花椒油、蒜末、姜末拌匀，兑成凉米线汁水。

2. 取凹盘1个，用芝麻油将米线拌散后整齐地堆在盘中，撒上熟韭菜段、碎茼蒿；用岔色的方法把木耳丝，胡萝卜丝、蛋皮丝、青笋丝、云腿午餐肉丝整齐均匀地拼摆在米线上。

食用时浇上兑好的凉米线汁水拌匀即可。

操作要领

制作滇味凉米线不要放味精，用醋要用云南本地产的醋为佳。



五色凉米线

特点

酸辣回甜、香醇可口。

软嫩滑爽、