



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



临沧美食

Dishes Style
lincang

周学智 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

临沧美食



云南省饮食文化系列丛书

周学智 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

临沧美食/周学智主编. -- 昆明:云南美术出版社, 2011.9

(云南省饮食文化系列丛书)

ISBN 978-7-5489-0464-9

I. ①临… II. ①周… III. ①饮食—文化—临沧市
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第185004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:李林 陈铭阳

装帧设计:周学智 陈铭阳

图片摄影:周学智

云南省饮食文化系列丛书·临沧美食

周学智 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:8.5

版次:2011年9月第1版

印次:2011年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5489-0464-9

定价:52.00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 毛加伟 仇亚雄 叶增权
关明 任亚伟 杨艾军 杨晓东 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·临沧美食》编委会

编委主任: 李明昌 吴杰

编委副主任: 谢疆永 李晋

执行主编: 周学智

编委: 和江 苏雪梅 赵五彬 梅世华 周礼谦 黎明
王永 安定国 杨丽 茶云波 张传志 郑新玲
李波 周云 胡丽萍 杨希会 赵志强 赵智明
王晓辉

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,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、型,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。滇菜生态、绿色、健康的特点，符合21世纪人类对健康的追求，滇菜“进京入沪下南洋”，在全国已经有了一定影响。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，完全可以打造成为中华美食文化和美食技艺的一朵奇葩。

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

《云南省饮食文化系列丛书》临沧分卷的周学智主编，嘱我就临沧美食写几句话。老实说，我虽饮食临沧多年，但提笔也不知该从何说起。

民以食为天，一方水土养一方人，并形成一种独特的地方饮食文化。一个地方风味美食的形成，自然是离不开它所生成的地域文化，它和一个地方的山川、气候、物产、民族文化特色都有着直接的联系。总的来说一个是历史因素，一个是地理环境。

临沧汉属哀牢，唐、宋属南诏、大理，明万历以后内地几县改土归流，开始形成多民族杂居的格局，因而临沧的饮食，云县、凤庆、临翔等内地几县区，普遍地受中原汉文化的影响，而边地沧源、耿马、双江等县在受到外来影响的同时，却仍保持了自己鲜明的地方民族特色。

临沧多山，气候温和，因而食材丰富，除了一般的鸡鸭鱼肉、四时果蔬外，还有外地不易尝到的山珍野味。二月植物繁茂，油菜花、白花、香椿、刺五加叶、树头菜、蕨菜、火棘菜、树花、鱼腥草、马桑花、鸡蛋花……皆可入饌，六月菌子破土，牛干菌、青头菌、干巴菌、鸡枞、栗窝、松茸、马匹泡……这些皆为天然、绿色的健康食品，其中犹以香椿、白花、蕨菜、干巴菌、菜花、鸡枞、马匹泡等让人嘴馋。

临沧饮食文化底蕴深厚。譬如凤庆的鲁史，单豆腐就可摆出一桌豆腐宴来。而其它各县区、各民族也都有着自己传统的美食。云县、凤庆一带的回族所制的腊鹅、腊鸭及牛干巴，是上好的春节年货，他们所做的白斩鸡也堪称美味。永德“八大碗”：凉鸡、骨头参、猪脚煮红豆、凉皮、小炒、红肉、烧猪脸、酸扒菜等也都风味独特。永德俐侎人的烤全羊、拉祜族的烤肉、云县的火腿木瓜鸡也都颇具地方民族特色。

临沧边地几县少数民族的饮食文化，要以佤族、傣族为代表，他们主要生活在亚热带山地或河谷地带，气候炎热，因而他们的口味主要以酸辣为主，烹制方式主要为烧、烤、蒸、煮、拌。佤族最有代表性的美食要数鸡肉烂饭。佤族、傣族都喜欢做“牛撒撒”，他们的饮食中都少不得酸笋，做什么都要放一大箸，较有名的菜有：酸笋鸡、酸笋鱼、酸笋炒肉等。佤族喜欢烧烤，“佤王宴”上的烤鸡、烤鱼、烧肉都风味独特。他们还喜欢香炸食物，较有名的有：香炸牛干巴、香炸竹虫、蜂儿、青苔等。

临沧多为山地，原先常见的麂子、野鸡、白鹇、果子狸等野味，现都已受保护，不能再打它们的主意了。但到各乡镇都可以吃到美味的山羊，或苦笋所煮、或烧烤、或做火锅，皆美味也。临沧除了山，还有较多的河流、湖泊，因而河鲜也是构成临沧美食的一个重要部分。耿马傣家的烧烤摊上少不得酸笋煮螺蛳，菜肴中少不了马鬃鱼、酸辣泥鳅、炒苦子。云县的火腿木瓜鸡、石锅羊肉、澜沧江畔的腌菜煮江鱼，也叫人一箸难忘。

小吃也是美食中的一个重要部分。它以其独特、鲜明的地方风味，让人难以忘怀。临沧的稀豆粉、卤汁米线，云州鸡肉米线、猪血米线、卤肉米线，在云南米线江湖上都颇有名气。凤庆的粑粑卷，永德的豌豆凉粉，云县涌宝的茭蕨粉、回营的马打滚、沧源的豆豉米干、香酥牛干巴等也都很有特色。小吃承载着人们对故乡的思念，因而一代代地传了下来。

饮食之道，包涵着生命的智慧，传承着一个地方的文明。五味杂陈于餐桌，所谓人生之“道”，尽在这一勺一箸中的了。

何松（作者为临沧市作协副主席）

2011年8月26日

临沧市简介

临沧市原为临沧地区，以濒临澜沧江而得名。2003年12月26日，国务院批准撤销临沧地区设立地级临沧市。临沧市地处云南西南部，毗邻澜沧江，西南与缅甸交界，总面积24469平方公里，国境线290.79千米。全市辖临翔区、凤庆县、云县、永德县、镇康县和双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县、耿马傣族佤族自治县、沧源佤族自治县7县1区，88个乡镇，898个村民委员会（含居委会），27个社区。2004年末全市总人口231.8万人，其中：非农业人口22.75万人，少数民族人口85.72万人，分别占总人口的9.81%和36.98%。临沧有23个少数民族，其中彝族34.3万人，佤族22.33万人，傣族11.02万人，拉祜族7.9万人，布朗族3.4万人。

临沧，有着灿烂独特的民族文化和神奇的古代文明。沧源古崖画群，历经三千多年风雨而原貌依然，它讲述给世人的是人类从起源到发展的全部奥秘，被中外史学家誉为“哀牢地新大陆”、“滇西南人文史诗”；耿马石佛洞、文明礼仪之邦凤庆的“文庙”群、佤山沧源的广允缅寺、勐省农克硝洞遗址、云县忙怀新石器遗址等一大批人文景观，显示着厚重的文化积淀，流动着美丽的古老传说，无不昭示着这块土地曾拥有的不朽古代文明。临沧是中国佤文化的荟萃之地，全区现有佤族人口约35万人，占全国佤族总人口的三分之二。沧源佤族自治县是佤族最集中的地区，神奇美丽的阿佤山有闻名海内外距今3500多年历史中国八大古崖画之一的沧源崖画；有与缅甸山水相连的南滚河国家级自然保护区；有建于清代道光年间，集建筑、雕刻、绘画为一体的云南民族地区南传上座部佛教代表建筑之一的广允佛寺；有保留较完整的从奴隶社会直接跨入现代文明的佤族原始群居村落；有丰富的佤族民间文学艺术和独特的饮食文化，其中木鼓舞、甩发舞享誉中外，鲜明地展现了中国佤族文化的内涵。

临沧是世界著名的“滇红”之乡。是世界种茶的原生地之一，有500余年的种茶制茶历史。1938年，“滇红”在凤庆试制成功，成为中国的出口名茶，年出口量均占全省茶叶出口量的40%以上，创汇占全省茶叶出口量的50%以上，云南凤庆滇红茶叶集团股份有限公司是云南目前最大的茶叶生产企业。全区茶叶面积达65万亩，年产量达2万多吨，面积和产量均为云南第一。

临沧是昆明通往缅甸仰光的陆上捷径，全市有沧源、耿马、镇康三个县与缅甸接壤。昆明经临沧出境至缅甸仰光公路里程仅1893千米，临沧被誉为“南方丝绸之路”，西南丝茶古道。孙中山先生曾规划在临沧建立“欧亚第三大陆桥”。临沧是亚洲独具特色的水电基地，澜沧江境内流程232千米，属澜沧江——湄公河

次区域的中间地带，有着丰富的水能资源，国家和省规划已建成的三座百万千瓦级电站——漫湾(装机量150万千瓦)、大朝山(135万千瓦)、小湾(420万千瓦)均在临沧境内。在180多公里的水面流域建成三座百万千瓦级电站在全国乃至亚洲尚属独有。当你走近澜沧江这条闻名于世的河流，你便会体味到“东方多瑙河”具有的独特魅力，当你跨入临沧这块西南边陲的热土，你便会感受到北回归线上自然与人类亲密无间的交融；你会感受到临沧各族人民的真诚和热情，你会为澜沧江的涛声所激动，你也会为多姿多彩的民族风情所陶醉……



目录

临翔篇	1	炒鸡丁	36
稀豆粉	2	鸡蛋干巴菌	37
卤汁米线	3	云县篇	39
乳鸽烂饭	4	鸡肉米线	40
普洱茶饭	5	马打滚	41
粉蒸肉	6	火腿木瓜鸡	42
酸蚂蚁汽锅鸡	7	黄果软饼	43
炸酥肉	8	长寿鸡	44
煮圆子	9	香酥乳鸽	45
八宝饭	10	石锅羊肉	46
鸡撒撒	11	大寨泡皮	47
山胡椒五花肉	12	涌宝火腿	48
白豆蒸排骨	13	涌宝萝卜煨排骨	49
千张肉	14	生皮拌鸡枞	50
香酥马鬃鱼	15	凉米线	51
一品山珍汤	16	永德篇	53
白斩鸡	17	俐休烤全羊	54
炖乌鸡	18	永德小炒肉	55
火棘紫晶菜	19	芒果炒鸡	56
炸三鲜	20	腌骨头生	57
刺竹笋	21	青椒腊鸭	58
莲花肉	23	山药炖乌鸡	59
椒香鲶鱼	24	酸扒菜	60
凤庆篇	25	酸面肉	61
粑粑卷	26	豆腐肠	62
猪血肠	27	酸草鱼	63
酸菜鸡	28	糯米肠	64
鲁史臭豆腐	29	镇康篇	65
黄焖洋芋鸡	30	凤尾骂榴鸡	66
香草鸡	31	石花菜	67
花生猪蹄汤	32	脆皮冬瓜	68
烤挑手鱼	33	卤猪蹄	69
鲁史泡肝	34	凉拌番木瓜	70
水鸡枞	35	乌鸡白凤紫砂锅	71

火腿杂菜汤	72
啤酒鸭	73
碳烧猪皮	74
菠萝牛肉	75
茶香鸭舌	76
养生南瓜枣	77
双江篇	79
茶三鲜	80
普洱玉米条	81
豆腐拌嫩茶	82
茶香骨	83
拉祜烤牛肉	84
碧玉酥	85
水煮鱼片	86
砂锅鱼头汤	87
茶蒸罗非鱼	88
包烧鲜鱼	89
青茶春鱼	90
酸味鱼	91
茶小炒	92
茶叶香糯鸡	93
耿马篇	95
傣味牛撒撇	96
酸菜马匹泡	97
菠萝紫米饭	98
烟熏猪舌	99
大蒜炖猪肚	100
傣味鸡	101
包烧金针菇	102
烤猪脸	103
酸笋煮鸡	104
蕉叶蒸鸡	105
炒苦子	106

凉拌牛蹄筋	107
金瓜糯香骨	108
沧源篇	109
沧源佤王宴	110
牛干巴	112
小鸡烂饭	113
凉撒撇	114
烤乳猪	115
茴香豆	116
佤山烧鸡	117
茶香牛排	118
牛扒糊	119
春干巴	120
豆豉米干	121
蕉叶香草鱼	122

临沧美食

临翔篇

云南省临沧市临翔区，地处滇西南，曾名勐緬、緬宁、临沧。2003年12月26日，撤销临沧县设立临翔区，2004年10月18日正式更名。临翔区是临沧市政治、经济、文化中心。全区辖7乡1镇2个街道办事处，93个村民委员会，9个社区居民委员会，总人口28万人，面积2652平方公里。



稀豆粉

做法

主料: 豆粉200克。

辅料: 米线500克、茴香50克。

调料: 精盐3克、油辣椒3克、姜末2克、蒜油3克、蒜末3克、味精2克。

1.将茴香煮水备用;

2.将豆粉放盐用茴香水调好,慢慢盛入铜锅中微沸、搅动、嘟透;

3.将烫过的米线入碗,舀稀豆粉浇上;

4.放入蒜油、姜末、油辣椒、蒜末拌匀即食,配烧饼和油条同食,风味更佳。

工艺

煮。

口味

咸香味。

食用

早餐、中餐、晚餐。

功效

碗豆富含维生素C和能分解体内亚硝胺的酶,可以分解亚硝胺,具有抗癌防癌的作用;富含人体所需的各种营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力;富含胡萝卜素,食用后可防止人体致癌物质的合成,从而减少癌细胞的形成,降低人体癌症的发病率。



卤汁米线

做法

主料：米线500克。

辅料：精瘦肉30克(切丝)、水发木耳20克(切丝)、绿豆芽15克、黄豆芽15克、腊肉20克、韭菜25克、菜油15克、面粉30克、小粉10克。

调料：辣椒10克、黑芝麻5克、芫荽10克、精盐5克、鸡精4克。

- 1.热锅下油，放入辣椒煸炒出香味；
- 2.再放入肉丝和木耳一同翻炒两三分钟，加入高汤两碗；
- 3.汤开后放入绿豆芽、黄豆芽、腊肉、韭菜、盐略烧一会；
- 4.将面粉和小粉一同用水调成糊状，慢慢淋入锅内，用炒勺顺时针轻轻搅动，待感觉有一定阻力即可；
- 5.把卤汁浇在盛有米线的碗中，依个人的口味放入调料，就制作成可口的卤汁米线。

工艺

炒、拌。

口味

鲜香味。

食用

早餐、中餐、晚餐。

要领

卤汁米线除主体米线外，最讲究提“卤子”的制作，“卤子”制作时首先是将一锅猪肉骨头汤烧开，放上绿豆芽、黄豆芽、腊肉、韭菜，煮熟后加上调好的粉子面浆再加放各种作料，煮涨熟后，以勺打在装好米线的碗里调拌均匀，再加蒜油、辣子油、鸡精等即可食用。风味独特、鲜香爽口、回味悠长。



乳鸽烂饭

做法

主料：乳鸽300克。

辅料：新谷米300克、茴香250克、阿瓦芫荽50克。

调料：小米辣20克、姜米10克、花椒3克、草果3克、鸡精5克、精盐10克。

- 1.将收拾好的乳鸽在清水中煮熟，捞出备用；
- 2.将淘洗好的大米，倒入煮乳鸽的汤汁里煮，至大米煮烂，稀稠度在大米与稀粥之间为止；
- 3.将煮熟的乳鸽撕成肉丝放入锅中，加入备好的茴香、芫荽，再撒上花椒、姜米、草果、鸡精、小米辣搅拌均匀即可上席食用。

工艺 煮。

口味 咸鲜味。

食用 早餐、中餐、晚餐。

功效

鸽肉味咸、性平、具有滋补肝肾之作用，可以补气血，脱毒排脓，可用以治疗恶疮。常吃可使身体强健，清肺顺气，乳鸽的骨内含丰富的软骨素，常食能增加皮肤弹性，改善血液循环。乳鸽肉含有较多的支链氨基酸，可促进体肉蛋白质的合成，加快创口愈合。





普洱茶饭

做法

主料：普洱茶100克。

辅料：大米200克。

调料：猪油3克。

- 1.将大米浸泡淘洗放入电饭煲中；
- 2.将普洱茶投入茶壶，注入沸水浸泡片刻；
- 3.倒去第一泡茶水，再注入沸水，浸泡5分钟；
- 4.在饭煲中倒入与平时煮饭水量相同的茶汤，放入猪油、按下煮饭键即可等待一锅清香四溢的普洱茶饭出锅。

工艺

煲。

口味

香甜味。

食用

中餐、晚餐。

功效

茶叶之乡临沧流传着“好吃不过茶泡饭，好玩不过踩花山”的山歌民谣。随着生活的变化、用普洱煮饭已成为爱茶人品茶新“食尚”。普洱茶所含的生物碱、茶多酚、维生素、矿物质具有防止血管硬化、防止动脉粥样硬化、降血脂、降血糖、防癌、防辐射等多种功效，对危害人类健康的三大疾病：心血管病、脑血管病和糖尿病有着明显的疗效。大米含有丰富的B族维生素、维生素E，有促进血液循环与新陈代谢，消除疲劳，提高免疫力，普洱茶煮饭能使茶和米饭的滋味相得益彰，茶叶的清香融入米饭的香甜，米饭的淀粉则有效地抵消茶叶的苦涩和收敛性。茶水煮饭不但可以去腻、清口、助消化，还具有诸多保健功能。



粉蒸肉

做法

主料：三线猪肉500克。

辅料：炒米面100克、红薯250克、米酒汁30克、猪油150克。

调料：精盐5克、草果面5克、鸡精3克、糊椒面3克、红糖15克。

1.将三线肉煮20分钟、捞出切片；

2.红薯切块；

3.炒米面用红糖水稀释，加精盐、草果面、鸡精、糊椒面，再放入三线肉、红薯块拌均，腌制10小时；

4.将三线肉分层叠装在碗底，再放入红薯块，上蒸笼蒸熟，食用时翻转扣入盘内即可。

工艺

蒸。

口味

咸鲜味。

食用

中餐、晚餐。

功效

红薯又名甘薯、山芋，含有蛋白质、磷、钙、铁、胡萝卜素、维生素等多种人体必需的营养物质，具有抗癌、保护心脏、预防肺气肿、糖尿病、减肥等功效。