



云南省饮食文化系列丛书

红河哈尼族彝族自治州商务局
蒙自市人民政府 编

云南省商务厅 云南省餐饮与美食行业协会 出品



美食集萃

Dishes Style
HONGHE

沈问金 主编

云南出版集团公司
云南美术出版社



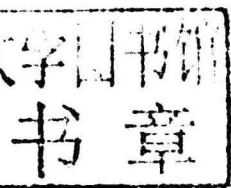
云南省商务厅 云南省餐饮与美食行业协会 出品

红河美食集萃

红河哈尼族彝族自治州商务局
蒙自市人民政府 编

云南省饮食文化系列丛书

沈问金 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

红河美食集萃 / 沈问金主编. -- 昆明 : 云南美术出版社, 2011.9

(云南省饮食文化系列丛书)

ISBN 978-7-5489-0459-5

I. ①红… II. ①沈… III. ①菜谱—红河哈尼族彝族自治州 IV. ①TS972.182.742

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187214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

题 字: 沈开华

云南省饮食文化系列丛书·红河美食集萃

红河哈尼族彝族自治州商务局 蒙自市人民政府 编

沈问金 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: 昆明卓林印刷包装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 220千

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0459-5

定 价: 86.00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 李 喜 赵国雄

编委：丁建明 邓小丽 王黔生 毛加伟 仇亚雄 叶增权

伍 皓 李 扬 李江虹 李向前 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 陈启忠 陈 勇 尚榆民 赵俊磊 洪 莺

胡瑞忠 徐海清 黄宪庭 龚能政 程云川 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·红河美食集萃》编委会

总 顾 问：李 扬 伍 皓

顾 问：(按姓氏笔画为序)

华 莎 刘玉文 吕娅莎 朱丽红 李正友 陈 强

陈米杰 苏 畅 宋正安 赵正良 高宝云 蒋洪波

主 编：沈问金

执行主编：王黔生 蒋 彪 王乐清 何志明 余添华

编 委：(按姓氏笔画为序)

冯潇霆 后卫鸿 张向云 何兆良 周 静

施 斌 钱克勇 崔鉴华 蒋建蒙 普雪松

彭万虎

执行编委：刘建平 郭 虎 潘 民 杨福友 宋丽华

王李明 李潞红 鲜 斌 刘 艳 余家应

李仙淑 陈永辉 梁宏伟 杨 明 张 喜

方长江 李单志 张翠华 高建波 沈 伟

刘 顿 魏红杰 陈竹华 王丽珠 杨树忠

罗 敏 马雪娜 欧建莉 侯世元 余绍慧

许金慧 李露霞 黄赐雄 范映辉

红河美食荟萃

陈永祥题





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、形,滇菜用料更加独特,多以花、菌、竹、虫、药、果、珍(山珍)为料,其造形、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。

第一，滇菜产业发展具有坚实的经济社会发展基础。近年来，中国餐饮市场的长足发展，与国家经济持续快速增长有着直接关系。云南综合实力的增强、基础设施的改善、生态的恢复、产业体系的完善、对外交往的扩大和居民收入的稳步增加，不仅为全面加快经济社会发展奠定了坚实基础，也孕育了大旅游产业、餐饮美食文化产业以及休闲产业发展的巨大潜力。

第二，滇菜产业发展具有优越的物质资源条件。云南气候干湿季分明，气候垂直变化显著，俗称“立体气候”。由于自然条件的差异，各地区农作物有一年一熟、两年三熟、一年两熟、一年三熟之分，各种可食用的物种原料丰富多样，异彩纷呈。比如，野生食用菌多达200多种；淡水鱼类多达300余种，占全国鱼类总数的44%。新鲜蔬菜、山珍、鲜花、药材、昆虫均可制作佳肴，滇菜烹调和创新的物质基础条件十分优越。

第三，滇菜产业发展具有浓厚的民族和文化底蕴。在漫长的历史长河中，生活在云南的各族人民，凭借自己的勤劳智慧，共同开发着这片富饶美丽的边疆，推动着社会的进步，创造了光辉灿烂的餐饮文化，逐步形成了具有浓郁地方风味的滇味菜点，这种深厚的民族文化底蕴已经成为云南餐饮业发展的一大支撑点和闪光点，而且无可替代。

第四，滇菜内在属性符合现代餐饮的发展趋势。滇味菜鲜嫩清香、酸辣适中，讲究原汁原味、酥而不烂、嫩而不生，植物原料选用比重大，贴近自然，绿色、保健、营养、时尚，这些特点正好符合了当今时尚的“绿色食品”、“生态食品”的世界饮食潮流，被越来越多的人所接受。尤其是云南餐饮产品对云南的食用菌和花卉的大量应用倍受营养学家的推崇和国内外消费者的认同。同时，我省还将地方特产与独特的制作工艺相结合，形成了一大批美味佳肴，如云南气锅鸡、蒙自过桥米线、宣威火腿等等。

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，云南省餐饮与美食行业协会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、创新做一个小结。云南省餐饮与美食行业协会将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

李 扬

《红河美食集萃》即将付梓刊印了，邀我作序，勉为其难了。

一难难在“民以食为天”——饮食的问题是个天大的问题，要谈天大的问题自然难了；二难难在红河美食可谓美不胜收，习其名已属不易，更难明其形义；三难难在红河美食不仅是一个物质现象，更主要是一种文化现象。所以要全面领会红河的文化才能言出红河美食的大概，可谓难了；四难难在美食作为一个产业，在满足人们口食之欲和精神享受的同时，还涉及千家万户餐饮企业的发展，而我似乎又提不出更多更好的建议……总之，此序正如饮食中的“众口难调”一样，确实众口难调！但试言之。

红河哈尼族彝族自治州地处云南省东南部，因国际河流——红河流经全境而得名。红河是云南省经济社会和人文自然的缩影，是云南近代工业的发祥地，也是中国走向东盟的陆路通道和桥头堡。

红河州山多、水多、民族多，边境线长。山区面积85%；水以红河、南盘江、李仙江、腾条江四大水系为主，仅在境内汇入红河的支流有50多条；境内还居住有哈尼、彝、苗、傣、壮、瑶、回、布依、拉祜、布朗（莽人）等10个世居民族，少数民族人口占57.2%；河口、金平、绿春三县与越南接壤，拥有两个国家级一类口岸，边境线长达848公里。红河州资源富集、生物多样性、文化多元、区位独特，后发优势突出，发展潜力巨大。高低海拔并存，多元立体气候形成了生物资源的多样性，使红河州成为了全省主要粮食和经济作物的最佳种植区和主产区，是云南省“中华生物谷”的重要基地，被誉为“滇南生物基因库”。境内有7500平方公里的热区和221万亩的自然保护区，拥有丰富的动植物种群，堪称“天然动植物园”，具有发展生物特色产业的基础和条件；旅游文化资源富集独特，拥有底蕴丰厚的历史文化、绚丽多姿的民族风情和神奇壮观的自然风光，哈尼梯田、天然溶洞群、建水历史文化名城、弥勒湖泉公园等旅游景区景点众多，具有打造云南康体休闲旅游胜地的自然环境和资源条件；红河州南部地区与越南毗邻，处于中国—东盟两大市场的结合部和中国昆明、越南河内两大城市辐射的交汇点，是我国陆路通往东南亚国家的重要门户，红河州通往东南亚的国际大通道正在加快形成。所有这些条件，使红河独享“七彩云南的



缩影”、“梯田文化的故乡”、“过桥米线的故乡”等美誉,使红河成为云南桥头堡战略的前沿阵地。

一饮一食之间有没有境界?我想是有的。查查资料,有人说饮食有十大境界。一是果腹,就是填饱肚子,就是一个“吃”字,解决人的最基本的生理需要。二是“饕餮”,就是一个“爽”字;三是“聚会”,重在这个“聚”字,体现一个“礼”字;四是“宴请”,多以招待为主。不以“吃”的本质为主旨,关键在于这个招待背后的目的,重在讲究一个排场,价钱昂贵,却常常吃不饱。从这个意义上讲,连第一境界也没有达到;五是“养生”,讲究“食补”,是大吃大喝之后对饮食的一种理性升华;六是“解馋”,吃的东西一定要“鲜”,既吃“物鲜”,又品名吃文化;七是“觅食”,即为了美食四处去“找”。在寻找中获得“吃”的乐趣,是本境界的一大妙处;八是“猎艳”,重在一个“奇”字;九是“约会”,此时已不是吃“物”,而是感“情”了;十是“独酌”,突出一个“品”字,品的是心情,要么伤感、要么闲适,快意也罢,失意也罢,物我两忘为最佳之境。

我认同这饮食的十境界。以此观照红河美食,可以说人们希望的这十大境界红河美食都可以达到,甚至可以同时一次性达到。我以为,一种美食之所以为美,不仅美在其色其香其味,而且最核心的是美在其独特的文化气质。红河美食其名其形,其色其味其义莫不显示出强烈的地域特色,莫不承载着红河多民族特色文化。红河美食是生态的环保的,是物质的也是精神的,是自然的也是社会的。因此,品味红河美食,就是品味红河人,就是品味红河的民族文化。《红河美食集萃》就是红河民族文化的集萃,就是红河人的集萃。

此书出版于第21届中国厨师节和第3届中国蒙自过桥米线美食文化旅游节之际,作为节日的礼物,很多人员已经对此书的出版做了大量辛苦的工作,在这里,我们要感谢他们。最后我希望,让创意美食传播“无边界”,同时透过美食来延伸完善产业链,包括创意美食,创意农业,创意餐具,创意设备,甚至是创意服务方式等等。但愿此“他山之石,可以攻玉”!是为序。

2011年7月12日

(作者系红河哈尼族彝族自治州副州长)

红河



美食



目 录

- 彩云之南 美食红河 /001
- 蔚为壮观的美食大观园 /002
- 别出心裁的气锅鸡 /005
- 名满天下的过桥米线 /006
- 滇南之心 魅力蒙自 /007
- 蒙自过桥米线 /008
- 蒙自年糕 /008
- 蒙自饵块 /009
- 蒙自烧豆腐 /009
- 新安小卷粉 /010
- 红河长街宴 /011
- 红河第一湾 /012
- 世界锡都 个旧 /013
- 文化古都 建水 /014
- 豆腐之乡 石屏 /018
- 逝去的辉煌 碧色寨 /019
- 行走的厨房红 河美食之旅 /020

重点菜品↓

个旧

- 花篮菜心 /024
- 玉棒草芽 /024
- 兰花小鲍 /025
- 黄金乳卷 /025
- 锅塌豆腐 /026
- 苗家文鱼 /026
- 哈尼炆锅鸡 /027
- 过桥菊花 /027
- 荷包鸡枞 /028
- 锡都东坡肉 /028

河口

- 酸粥烤大排 /029
- 嘎喽肉 /030
- 鲜虾春卷 /030
- 甜笋包肉 /031
- 河口风味生鱼片 /031
- 凉拌木瓜丝 /032
- 金牌烤狗肉 /032
- 瑶家煎粽子 /033
- 瑶家剥鸡糝 /033
- 木瓜花生炒龙爪 /034
- 瑶家连渣捞 /034
- 黄陂过烧鱼 /035
- 木瓜叶煮芭蕉花 /035



建水

素双拼 /036
冰点鲜鱿 /036
七星气锅汇 /037
炆锅素豆腐 /038
锅塌豆团 /038
虾仁扒草芽 /039
白玉孔雀拼 /040
包谷鱼 /041
八仙过海 /041
菊花草芽 /042
象形包谷草芽 /042
三丝象芽菜 /043
竹排草芽圆子 /043
小白龙过江 /044
草芽气锅鸡 /044
象形草芽排骨 /045
玫瑰糯米肥肠 /045
凉拌豌豆粉 /046
拉拉粉 /046
红薯窝窝头 /047
凉勺粉 /047

开远

芝麻辣鸡 /048
香酥银鱼 /048
油炸冰淇淋 /049
龙井虾仁 /049
傣味罗非鱼 /050
糖醋牛柳 /050
雪花里脊 /051
五色鱼米 /051
芝士虾仁 /052
向阳五彩 /052
金针牛百叶 /053
开远蹄花 /053
豆泥鹅肝 /054
锅仔鹌鹑 /054
黄玉明珠 /055
白参炖蛋 /056
蝴蝶拍掌 /056
玫里雪山 /057
油炆茶树菇韭菜 /058
粗玉其中 /059
火柱玉梨 /059
用心良苦 /060
印象一品虾 /061
粮全其美 /062
鸡蛋串着卖 /062
合家欢 /063
姜子鸭 /064
酸爽油炸肉 /064
红疆神肘 /065
豉椒武昌鱼 /065
魔芋大蟹 /066
八宝鸡 /067
红烧卤蛋 /067
蒜泥粉丝扇贝 /068
番茄洋芋片 /068
小椒牛肉 /069

重油八宝饭 /069
破酥包子 /070
雄鸡报晓 /070
金塔玉柱 /071
开心猪蹄 /071
干煸豆角 /072
香蒜小螃蟹 /072
毛驴干巴 /073
黄焖毛驴 /073
山珍野菜包 /074
过水全鱼 /074
开远酱香鱼 /075
迎面辣子鸡 /075
蒿头爆鸡丁 /076
傣味野生黑木耳 /076
鸡丝凉米线 /077
秀才过桥排 /077
剁椒武昌鱼 /078
菌香猪腿 /078
葱香饼 /079

绿春

干巴松 /080
芡菜拌生 /080
剁炒鸽子肉 /081
戈奎魔芋 /081
竹筒泥鳅 /082
哈尼蘸水鸡 /083
香草排骨 /084
凉拌鱼 /084



蒙自

山珍海味混合过桥米线 /085
小时候的味道 /086
木姜子牛干巴 /087
菌香丸子 /088
椒麻牛蛙 /089
XO酱捞粉条 /090
饵块菌丝 /090
豆香牛肉 /091
和顺健骨头 /091
茶香鸡 /092
吉祥三宝 /093
香辣猪肉排 /094
葡萄汁烤肉 /095
仙人鸡 /096
香油茼蒿 /097
和顺家乡鱼 /098
串烧鹌鹑蛋 /099
辣拌素食 /100
银丝鳝段 /100
山珍鲍 /101
土锅肘子 /101
石锅小黄牛 /102
仔酥排骨 /103
锦绣双拌 /103
干拌金钱肚 /104
清肺排骨汤 /104
糖醋排骨 /105
花开富贵 /105
金汤鲈鱼 /106
美点双辉 /106
鹅肝酱焗鲨鱼皮 /107
特色烤鸡 /107
油淋南沙干巴 /108
双色牛肝菌 /108
秘制赛东坡 /109
三鲜云吞 /109

火腿焖洋芋 /110
八宝饭 /111
熘鸡茸 /111
油炸肉 /112
四喜肉 /112
炖猪蹄 /113
扣蛋卷 /113
扣土鸡 /114
炖黄条 /114
南湖鱼线 /115
鸭茸包 /116
傣味水泡牛脸 /116
飘香沸腾 /117
金汤肥牛 /118
乾伯鸿运鸡 /119
油淋干巴(清真) /120
凉鸭凉片 /121
皮干糝 /122
彝乡凉鱼 /122
时蔬牛肉卷 /123
吉祥如意 /124
菊星高照 /124
哈尼梯田泥鳅 /125
白参炖蛋 /125
雪妈稀饭 /126
竹笋烩韭菜 /126
紫糯米肠 /127
哈尼蘸水鸡 /128
荞粑粑 /129
石屏豆腐八宝全鸡 /130
石屏水酥 /130
气锅芙蓉肉圆 /131
石屏煎鱼 /131
金山花椒鸡 /132
石屏传统八宝饭 /133
石屏一品豆腐 /133
个性冷豆腐 /134

养颜木瓜盅 /134
蒙自炊锅 /135
麦香年糕 /136
脆皮年糕球 /137
香酥年糕 /138
炒年糕 /139
彩蝶年糕 /140
金边八宝饭 /141
菌香干巴丝 /141
南瓜鲜肉卷 /142
龙舟凉鱼 /142
带皮小黄牛肉 /143
风味圆子 /143
牛奶脆皮山药 /144
学海双椒鸡 /144
家乡风味肘 /145
蜜汁糯米藕 /146
彝乡手撕干巴 /147
豉香肥牛卷 /148
福寿团圆 /148
金丝凤尾虾 /149
黄金玉米条 /149
富贵掌中宝 /150
一家卤鸡 /150
椒香爆双菇 /151
鲜茄肥牛 /151
天妇罗烧豆腐 /152
蟠龙吐珠 /152
生态玉米包 /153
气锅芙蓉狮子头 /153
炸响铃 /154
娇鱼献珠 /154



弥勒

葡萄汁烤肉 /155
白兰地香煎牛仔骨 /155
红酒海蜇 /156
水晶干白香煎包 /156
红酒酿山药 /157
火焰手撕鸡 /157
红酒雪梨 /158
水晶干白银鳕鱼 /158
酒香鹿肉 /159
酒香脆皮虾 /160
葡萄酒烹仔鸡 /160
牛肉凉片冷盘 /161
生炸牛排 /161
传统牛汤锅 /162
豉油鸡 /162

屏边

连渣涝 /163
草果芽炖排骨 /163
苗家鸡生 /164
八仙林凉鸡 /165
臭菜酸菜汤 /165
老猪脚炖红豆 /166
沾水苦巴勾 /167
腊肉 /167
马脚杆包 /168
屏边壮家花米饭 /168
凉拌草果芽 /169
凉拌茭菜 /169

石屏

石屏煎鱼 /170
清汤腐皮 /170
石屏烧豆腐 /171
树头菜炒肉 /171
石屏八宝饭 /172
状元红 /173
甜菜圆子 /173
孔雀拼盘 /174
香酥全鸭 /174
锦绣玉珠 /175
花豆炒火腿 /175
磕荷叶·磕玉菜·磕干瓜 /176
豆腐全鸡 /177
腐皮卷 /177

元阳

蘸水魔芋 /178
苕菜拌生 /179
带皮牛肉 /180
泥鳅煮豆豉 /180
干巴松 /181
紫山薯汤 /181
哈尼蘸水鸡 /182
火烧鳝鱼 /183
豆豉鱼 /184
荔枝虫 /184

红河

带皮小黄牛肉 /185
哈尼拌菜 /185
哈尼蘸水鸡 /186
红河酱肉 /186
火烧干巴 /187
凉拌树花 /187
农家三宝 /188
芋菜泥鳅 /188

金平

摆衣(傣家)花米饭 /189
摆衣(傣家)泥巴烤鸡 /189
傣味竹筒鸡 /190
金平老坛肉 /190
民族大团结 /191
民族老腊肉 /191
香炒虎掌菌 /192
香草排骨 /192
原味猪手 /193
竹叶肉 /193

泸西

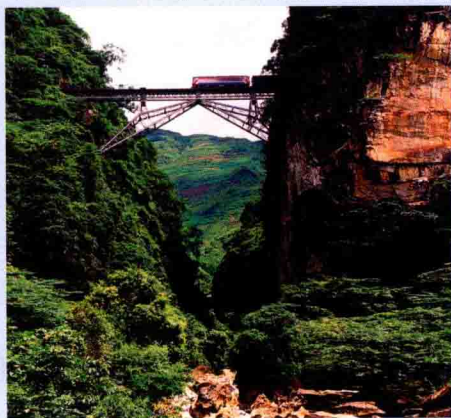
豆豉脆肚 /194
烤羊腿 /194
泸西腌豆饼 /195
泸西苦荞饼 /195
铁板鸡腰 /196
泸西香酥肉 /196
迷你生态小茄子 /197
手撕鸡 /197
香炸乌芋 /198
洋芋炖排骨 /198

大厨风采

后记



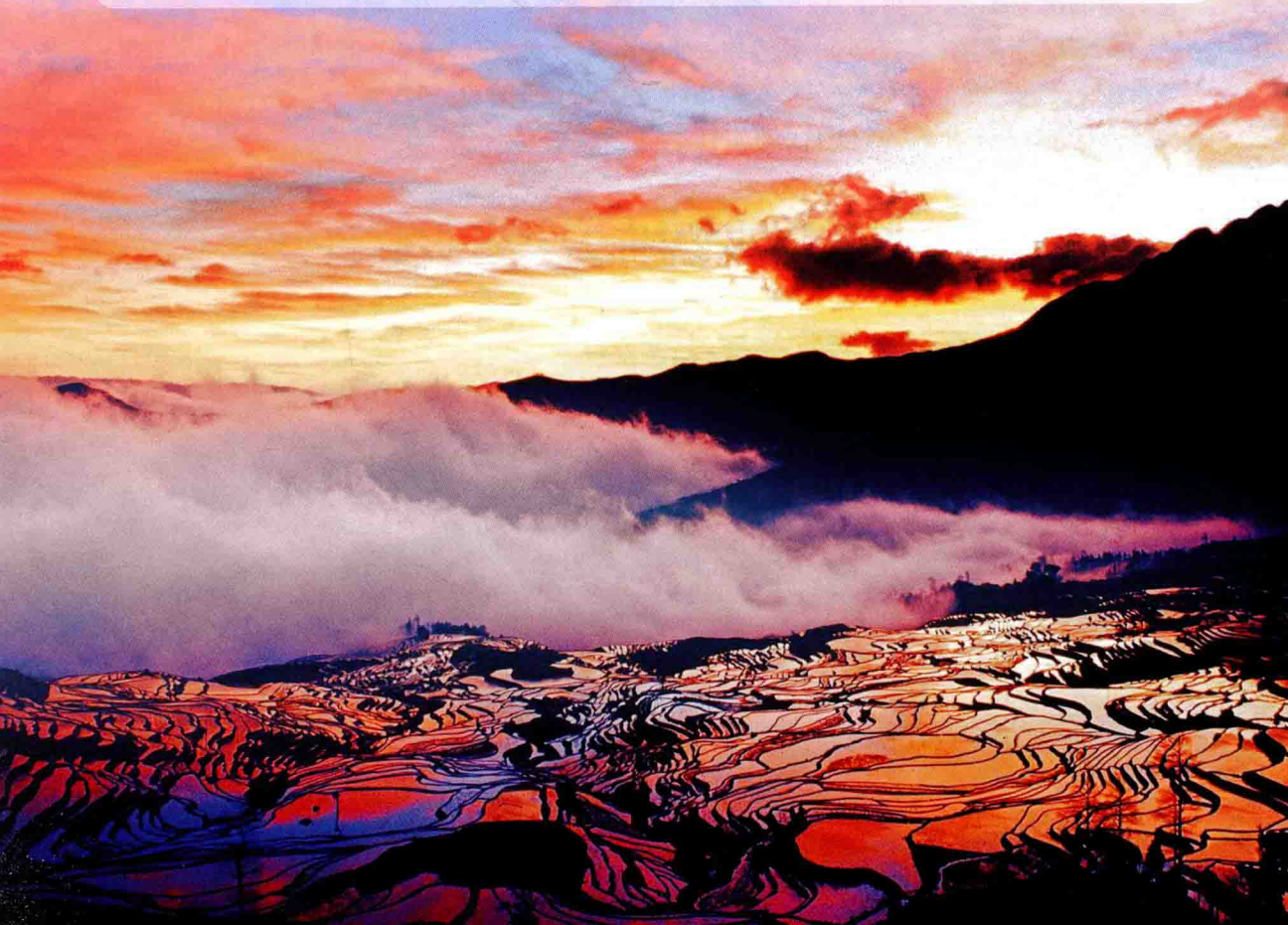
彩云之南 美食红河



红河州位于我省南部地理条件最复杂、民族最多的地区。因古代交通不便，与外界沟通较少，大部分地区开发比较晚，人们的生活水平较低，饮食也不发达。地方菜系形成的历史不长。红河菜的代表是指以蒙自、建水为中心的地方菜。蒙自、建水是历史悠久的古城，长期以来均为红河州的政治、经济、文化和交通中心，饮食业较其他地区发达。

作为滇菜之一的红河菜，在形成、发展过程中，受川菜的影响较大，民间菜多辣味。红

河风味是在当地民间菜的基础上，不断吸收融合川菜和少数民族饮食文化而形成，可谓花开百合，各有其艳，各具其香，当然也有各民族在饮食上相互同化的现象。比起内地风味菜来，其个性鲜明，实为中国饮食百花园中的奇葩。





蔚为壮观的美食大观园

红河美食有大美

已经声名远播的，有蒙自的过桥米线、年糕，石屏的豆腐，个旧的斗姆阁卤鸡、泸西的东山火腿、元阳的黄牛干巴、绿春的长街宴、河口的小卷粉、弥勒的羊汤锅、屏边的“每周一锅”、建水的“象牙菜”等等。其中，绿春的长街宴、蒙自过桥米线包括盛米线的碗都进入了吉尼斯世界纪录大全。独特的地理、区位、气候、民族和文化优势，奠定了红河蔚为壮观的美食大观园地位。可以说红河美食无处不有、无奇不有、无时不有。除上述之外，更有稀奇之处。《话说红河》系列丛书上有比较完美的记录。

红河之百花可入肴

红河边地，鲜花做菜是件寻常事。山林、原野、田园、庭院，都有四季花。玉荷花、石榴花、芭蕉花、棕花、菊花、木瓜花、火烧花、芋头花、姑娘花、棕榈花、老鸱花、苦刺花……顺手拈来便成美食。于是豆豉苦刺花、鸡蛋金雀花、菊花米线、素炒芭蕉花、玉荷花炒肉、石榴花荤炒、姑娘花羹、凉拌棕花等鲜花干花菜品便跃然桌上。

红河之百虫可登席

红河很多世居民族都有打猎习俗。只是现在飞禽走兽甚至游鱼不能打了，但各种虫类，对红河边地山民来说却是举手可得。“凡绿的都是菜，



会动的都是肉”，蚁卵、蚱蜢、秋蝉、棉铃虫、虾巴虫、“写字公公”、水虱、蜣螂、竹蛹、树蛹，还有小蝌蚪……都是难得一吃的山乡天然美食，是百姓的最爱。大凡这些虫，都口味极佳，富含氨基酸、脂肪酸、矿质元素、维生素等营养成分，且多是害虫，何乐而不吃呢？

红河之百草可佐食

作料以佐食，可为主食添味。红河人对作料有特殊的偏爱，不论什么烹制方法做出的菜，皆有作料，即蘸水。红河百草可佐食。常用作料有：木浆子果、薄荷、砂姜、地椒、苕菜、野芫荽、野葱、野姜、壁蚤草、野生椒……不胜枚举。作料入食方式很多，可混合生伴加调味品直接上桌，也可榨汁、干制碾粉为其他菜肴调味。通常一桌饭菜只有一碗蘸水，可哈尼族特别喜欢蘸水，餐桌上几乎有几道菜就有几碗蘸水，十碗菜肴至少要配上六七碗蘸水。哈尼蘸水中，必须要有哈尼豆豉。哈尼人常说：“没有豆豉，不成蘸水”、“宁可三日不吃油，豆豉顿顿不能少”、“不吃豆豉，不会唱山歌”。其中鸡肉蘸水的主料是苕菜根、熟鸡蛋、大蒜；牛肉蘸水，主料是薄荷和香柳；青菜的蘸水，主料是哈尼豆豉和生姜；荠菜的蘸水，主料是木姜子等。其他民族的蘸水也很多，其入料多是野生百草。

红河山茅可成宴

“吃花不如吃果，吃果不如吃叶。”绵延的群山、特殊的气候，孕育了丰富的野生菜蔬。红河边地民族因此多无种菜的习惯，而是享受大自然的赐予——野菜。灰条菜、抽筋菜、鸡脚菜、龙爪菜、观音菜、车前菊、蝴蝶菜、刺五加叶、木瓜叶、甜叶、蕨菜、苦果、魔芋、海草等。野菜范围很广，叶类、果类、植物芽苞、苔藓类、蕨类、菌类等均可入席。在长期的生活实践中，人们还掌握了各类野菜的特性，把野菜分为食用和药用两类，烹调时各持其法。进补的多用炖，泻火的多用煮，其余的可即兴发挥。因此也就形成了各地不同的菜系和菜谱。如哈尼“伴生”，傣家“凉拌刺脑苞”、“木瓜叶烧鲜虾”、“烤青苔”、“炖葛根”、“炖草乌”、“臭参炖老火腿”等。

有菜必有酒，红河少数民族弟兄多善饮

红河的酒主要有红酒和白酒两大系列。红酒最著名的就是“云南