

梁玉虹 编著

云南名小吃

Yun Nan Ming Xiao Chi



云南科技出版社



云南名小吃

ISBN 7-5416-1545-5



9 787541 615450 >

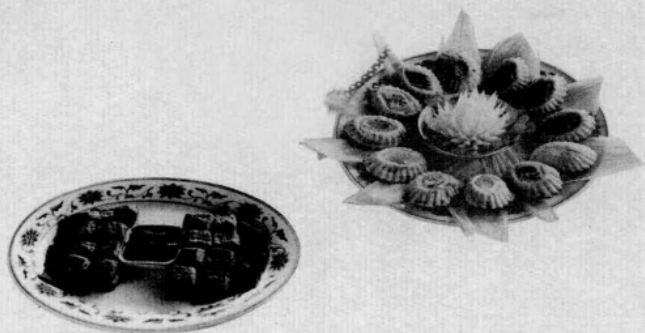
ISBN 7-5416-1545-5/Z·284

定价：7.80 元

王虹 编著

云南名小吃

Yun Nan Ming Xiao Chi



云南科技出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

云南名小吃/梁玉虹编著. —昆明: 云南科技出版社,
2001.9

ISBN 7 - 5416 - 1545 - 5

I . 云 ... II . 梁 ... III . 食谱 - 云南省
IV . TS972.142.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 053648 号

书 名: 云南名小吃
作 者: 梁玉虹
出 版 者: 云南科技出版社 (昆明市环城西路 609 号
云南新闻出版大楼, 邮编: 650034)
责任编辑: 夏映虹
装帧设计: 杨 峻
责任校对: 叶 红
印 刷 者: 滇黔桂石油勘探局昆明印刷厂
发 行 者: 云南科技出版社
开 本: 787mm × 1092mm 1/32
印 张: 4.75
字 数: 750 千
版 次: 2001 年 9 月第 1 版
印 次: 2001 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 0001 ~ 5000 册
书 号: ISBN 7 - 5416 - 1545 - 5/Z · 284
定 价: 7.80 元

若发现印装错误请与承印厂

序

话说云南小吃

云南小吃，以用料广、品种多、技艺精、造型巧、口味全为其特色。粗略地讲，可以用“四为主、四为辅”加以概括：主料以稻米、杂粮为主，小麦为辅；制作以方便、快速、现烹现吃为主，费工费时、筵点为辅；口味以咸、鲜、酸、辣为主，麻、甜为辅；烹制以蒸、煮、烩、煎为主，炸、烤为辅。

云南地处云岭高原，西北高，东南低，形成帚形山系和帚形水系。由于地形起伏，山高谷深，江河纵横，坝子和湖泊镶嵌其间。因此全省山区和半山区面积占总面积的 94%，坝子仅占 6%。这一方水土决定了云南的农作物布局 and 主食结构，即稻谷主产坝区，是坝区人民的主粮；包谷主产山区，是山区人民的主粮；小麦属坝区和山区的辅助粮食。面对这样的食源，决定了人民的主食和小吃必须与所产主要粮食紧密联系。如昆明滇池地区，全属平

坝，产稻谷和小麦，农家晚上煮米蒸饭，当晚吃米饭，第二天中午就饭甑所剩的冷饭，蒸上一层发面粑粑，既吃米饭，又吃粑粑。而地处山区、半山区的农户，则以吃包谷饭为主，间或掺入麦面粑粑而食。这样的主食结构反映到小吃上亦如此，在城镇饮食店，米线、饵块、卷粉是其大路货，包子、面条则为次。

我国历来以农为本，云南亦是如此。人类要生存，要发展，就要进食。吃什么？这要受到环境的制约，地产什么吃什么。怎么吃？这要从吸收人体所需养料和利于生产出发。云南农村在处理这两者的关系上，经过长期的饮食实践，总结出了一套科学的食法。那就是在保证供给人体营养，便于生产的前提下，不论主食、副食乃至零食都要求方便、快速、现烹即食。在这个前提下，逢年过节，婚丧嫁娶，亲友互访要突出喜庆气氛，在快速的基础上着意加工乃至点缀，给节庆增添气氛，把饮食由物质升华到精神，吃出更高的趣味和文化来。

纵观云南小吃的全貌，至今仍然可分为两大类：一类是沿街摆摊，如烧饵块、烧豆腐、煎米浆粑粑、炸豌豆粑粑、炸洋芋粑粑、烤红薯、烧包谷、烧石屏豆腐、凉糕、莽糕、米凉虾、抓抓粉，等等，均属此类，只要置一火炉现烹现吃，或将成品置摊摆出，非常方便；一类是坐店经营，如米线、面条、包子、油条、

卷粉、凉粉，乃至现烤即售的酥点，均突出一个“快”字和“便”字。何以如此，这要从小吃来源于民间找原因。小吃是与大嚼相对而言，在农村，农忙期间小吃便是主食，既是饭又是菜，是饭菜合一的方便食品。农民为了抢节令，小吃快速既有味又饱肚，又节省时间，全力以赴忙生产，何乐而不为，这便是小吃的核心所在。

从纬度看，云南与广东、广西、福建均属冬暖夏热的亚热带气候。但由于云南地形北高南低悬殊很大，滇西北的梅里雪山主峰卡格博峰，海拔高达 6740 米，滇南的南溪河口，仅 76.4 米，高低悬殊 6663.6 米。由西向北东南呈阶梯状，逐层降低，平均每公里海拔下降 6 米。在这样复杂的地形下，产生了“一山有四季，十里不同天”的立体气候。如滇南的元江河谷，年平均气温为 23.8℃，而滇西的德钦，年均气温仅 4.7℃。在这样的地形和气候条件下，既为品种繁多的动植物生长繁殖提供了得天独厚的优越条件，同时又决定了云南人民饮食的口味特点，必然是以咸、鲜、酸、辣为主，麻、甜为辅，这是为了适应气候、水土的鲜明体现。体现这方面的小吃品种，比比皆是。如地处高原的藏族酥油茶，地处高寒山区的瑶族油茶，一要热吃，二要含油脂重，进食后

迅速增加热量，以抵御风寒的侵袭。反之，地处云南西南角热带的傣族，则是以凉食、冷食为主，这才吃得爽口。地处滇中腹地的昆明等地区，夏天要吃凉粉、西米冻，冬天要吃火锅。云南虽是蔗糖的主产区，但糖的销量并不大，有的人常年不吃一块糕点。反之则是油重，酸辣味重，这的确是气候水土密切相关。

小吃，源于民间，又高于民间。源于民间，讲的是普及，在普及的基础上就会出现提高，这就是高于民间。在高于民间的基础上再普及、再提高，这就是小吃不断继承发展的客观规律。纵观云南小吃的起源发展，大致经历了这样几个阶段：起源于民间。民以食为天，云南的古人类自脱离茹毛饮血的野蛮时代后，随着原始农业和畜牧业的产生，食物结构有了明显变化。古人类在利用火熟食中，由直接将食物放在火上烘烤而食，逐步就地取材利用一些自然物做传热导具制熟而吃。这类小吃，保留至今的如独龙族的石板粑粑，傣族的香竹烤饭，民间的烧洋芋、爆米花，均明显地保留了这种痕迹。一是用石板导热，二是用竹筒当容器，三是利用火塘里的火炭及灰烬的热能制熟食物。在这个基础上，当人类跨入陶器、铜器、铁器时代后，在承袭原有热制的基础上，进入了用陶、铜、铁器皿蒸、煮阶段。如当今

的烧饵块、烧豆腐，农村的气焖粑粑、蒸糯米团，傣族的“靠罗嗦”，纳西族的水汽粑粑，均比原来的烹制方法进了一步，进入了蒸、煮、焖的阶段。伴随着铁器在炊事中的普及，钢刀、植物油的产生，小吃进入了以油导热的炸、煎、烩阶段。如炸鸡枞、各式凉粉的煎制、豆粿、丽江火腿粑粑等等的出现。

祭祀、礼仪和节庆食品的出现，是民间小吃的升华。古代，人们为了缅怀先辈创业的艰辛，为了祈求神灵的保护，要进行祭祀，在人们的意识观念中，神灵亦是吃五谷的，因此，祭祀要有供品，这类供品，要比凡人的档次高，这才体现敬献的诚意。所以，小吃作为供品要制作精细、用料要好、口味要美，这就出现了民间小吃的提高。继此之后，人们要接待亲友和在年节喜庆中，所吃食品都要比平时所吃的质高味美，从而推动了民间小吃的发展。说起这类小吃，如数家珍，不胜枚举。仅以几大节日为例：春节，汉族要吃各式饵块、年糕、糍粑，腾冲和顺乡要招待女婿吃“头脑”，傣族、哈尼族要吃“麻脆”，佤族要吃小鸡粥；清明要吃寒食，鹤庆白族要吃火腿鸡杂饵丝；端午节，要吃粽子、包子、芽豆、大蒜、鸡鸭蛋；中秋节，要吃月饼，纳西族要吃“班

他”；重阳节，要吃重阳糕；腊月二十三，要吃粥、汤圆，等等。

民族与地区间的分流，是云南小吃升华的重要阶段，随着社会经济的发展，民族之间的交往日趋密切，不论是产品的互通有无，还是民族之间的姻亲友好，以至科技、文化的交流，都潜移默化地促进小吃的发展。如滇西的怒江地区与西藏的察隅地区接境，藏族的酥油茶颇受傈僳族、怒族的欢迎，但怒江地区不产酥油，而产漆油，于是便产生了漆油茶。至于地区之间交流，仅仅以城乡间的交流和中原移民定居云南为例：豆焖饭本起源于乡村踏青时的时鲜小吃，因其色香味美，而被厨师加以改进提高，不仅应市而且进入筵席咸点。

云南自汉代以来，历代封建王朝为了加强对云南的控制，重大举措之一是从中原大量移民到滇。到了明代中期以后，在云南的腹心地帶，如昭通、东川、曲靖、昆明、文山、红河、玉溪、楚雄、大理，乃至保山，当地居民中的汉族人口均超过少数民族人口。在大量汉族移民先进技术和先进文化的影响下，云南小吃从此起了质的变化，名食佳点均与中原无异。如荠菜饺、春卷、咸八宝、烧饼、油条、大馅饺以及西点，云南均能生产，其质量口味与中原相比毫不逊色。查阅史籍，从明代中期起，骚人墨客咏颂云南小吃比前显著增多，如

《徐霞客游记》就记载了徐霞客到鸡足山和丽江小吃的情况。1639年元月15日，在鸡足山“宏辩诸长老邀过西楼观灯，楼下采青松毛铺藉为茵席，去桌趺坐，前各设盒果，注茶为玩，初清茶、中盐茶、次蜜茶”，这是诸长老请他吃的三道茶茶食。他在鸡足山悉檀寺，和尚以“出茶果，皆异品”请他，“此间石蜜最佳，白若凝脂，视之有肥腻之色，而一种香气甚异”；“馒头继以黄黍之糕，乃小米所蒸，而柔软更胜于糯粉者”；作料是“乳酪椒油，菱油梅醋”。1640年，徐霞客来到丽江，他津津乐道地描述了丽江木公馈赠的食品。其中：酥饼油线“细若发丝，中缠松子肉片，甚松脆”；发糖则以“白糖为丝，细过于发，千条万缕，合揉为一，以细面拌之，合而不腻”；而巨大的油酥面饼“一日不能尽一枚”。从以上记述可见，鸡足山长老和丽江木公拿出来款待徐霞客的几个小吃品种看，用料之讲究，制作之精细，口味之爽口，就是在当代亦是上得了桌的佳品，比起元代马可波罗到云南记述的“吃生肉”，“喝一种酒，味酸败”对比来看，足以说明云南饮食文化已上升到成熟阶段。

自明代后期以来，名人倡导与名厨献艺，为云南小吃在国内名食谱上争得了一席之地。比如，单纯解渴的喝茶，经文人指

点，配食而饮，成了茶食，演变至今的白族三道茶，以其浓郁的民族特色登上了大雅之堂。救了南明桂王命的腾冲饵块，昂首闯入省城昆明。源于滇南的“过桥米线”早已蜚声海内外。油重糖重的云南火腿坨，成为港澳同胞的中秋佳点。为继承和弘扬优秀的云南小吃文化，云南名厨费尽心思为开创美食佳点，马不停蹄，人不下鞍，在挖掘继承传统小吃的前提下，代代相袭，创制出了许多佳品。改革开放以来，随着经济的快速发展和人民生活水平的提高，根据群众对小吃新的要求，厨师们不约而同地在杂粮制作上狠下功夫，诸如金钱洋芋饼、四味荞包等，均受到了社会的公认。近些年来，一些有所创新的烧烤、炸制食品、涮菜之类的街头小吃，因适应人们快速生活节奏，应运而生，也受到群众的欢迎。随着云南社会经济的发展，旅游产业的兴起，在云南美食家和烹饪工作者、烹饪理论研究者的共同努力下，云南饮食将在继承传统的基础上，发扬光大，形成独具特色而又内涵丰富的云南滇味文化，而云南小吃则是其中重要的组成部分。我们深信，云南小吃这束烹饪百花园中的奇葩，必将开得更加鲜艳美丽！

梁玉虹

目 录

1. 豆焖饭	1
2. 嫩荷叶包饭	2
3. 云腿桂花饭	3
4. 咸八宝饭	4
5. 冰糖紫米八宝粥	6
6. 香竹烤饭	7
7. 腊肉烤方	8
8. 瑶族大粽	10
9. 小鸡煮稀饭	11
10. 鲜包谷饭	13
11. 糯米肠	14
12. 麻 补	15
13. 木瓜饭	17
14. 五色花糯米饭	18
15. 过桥米线	19
16. 小锅米线	22
17. 肠旺米线	24

18. 砂锅米线	25
19. 什锦凉米线	26
20. 鲮鱼凉米线	27
21. 豆花米线	29
22. 过手米线	30
23. 豆花粉	31
24. 小锅卤饵块	32
25. 腾冲大救驾	34
26. 巍山粿肉饵丝	36
27. 烧饵块	37
28. 火腿鸡杂饵丝	39
29. 毫 甩	40
30. 炸酱凉卷粉	42
31. 鸡丝凉卷粉	43
32. 开远小卷粉	44
33. 洗沙凉糕	45
34. 夹沙莽糕	47
35. 调糕藕粉	48
36. 鸡蛋米浆粿粿	49
37. 豆面汤圆	50
38. 蒸竜粿	52
39. 豆米汤圆	53
40. 紫米四喜汤圆	54
41. 考糯索	55
42. 炸糍粑	57
43. 油炸麻脆	58

44. 玫瑰米凉虾	59
45. 抓抓粉	60
46. 木瓜凉水	62
47. 凉豌豆粉	63
48. 凤庆粑粑卷	64
49. 稀豆粉油条	67
50. 稀豆粉米线	68
51. 锅巴油粉	69
52. 荞皮	71
53. 千层皮	72
54. 鸡豌豆凉粉	73
55. 石屏烧豆腐	74
56. 黄花绿豆粑粑	76
57. 绿豆粥	77
58. 滇味炒面	78
59. 三丝炒面	79
60. 酸辣面	80
61. 油燃面	81
62. 虎掌金丝面	82
63. 大酥牛肉面	84
64. 什锦凉面	85
65. 香酥凉面	87
66. 饺掺面	88
67. 金钩大馅饺	90
68. 荠菜饺	91
69. 酸辣饺	92

70. 卤 饺	94
71. 炸洗沙馄饨	95
72. 三鲜锅贴	96
73. 破酥包子	97
74. 胡麻包子	98
75. 四味荞包	99
76. 都督烧卖	100
77. 牛肉烧卖	102
78. 云南春卷	104
79. 什锦凉菜卷	105
80. 萝卜饼	106
81. 火腿末饼子	107
82. 摩登粑粑	108
83. 太师饼	110
84. 石板粑粑	111
85. 气焖包谷粑粑	112
86. 油炸洋芋粑粑	113
87. 炸豌豆粑粑	114
88. 炸椒叶粑粑	115
89. 喜洲粑粑	116
90. 油 香	117
91. 麻酱烧饼	118
92. 重阳糕	120
93. 丽江火腿粑粑	121
94. 火腿坨	122
95. 火腿烧包	123

96. 大理三道茶	125
97. 瑶族油茶	127
98. 永胜油茶	128
99. 糌粑酥油茶	130
100. 漆油茶	131
后 记	133