

云南饮食服务公司 编

云南菜点配方



中国食品出版社

K2974

云南烹饪荟萃

云南省饮食服务公司 编

中国食品出版社

1988年·北京

内 容 简 介

本书对云南烹饪技艺的发展渊源、历史和现状，做了较全面地介绍。从云南各地区代表菜（97道）、各少数民族代表菜（199道）、名店“看家菜”（28道）、厨师世家祖传菜（29道）、名厨创新菜（58道）、别具一格的宴席和素菜七个方面共508道菜，基本上反映了滇味菜的全貌。图文并茂，高中低档结合。写法不落俗套，每类菜均有概况、特有原料、故事传说的简介和注释，既见菜又见人，是一本技术性、实用性、知识性和趣味性较强的书，适合饮食服务系统宾馆、餐厅、食堂、饭店职工，各级厨师，烹饪学校和培训班师生以及广大社会读者阅读参考。

云 南 烹 饪 荟 萃

云南省饮食服务公司编

*

中国食品出版社出版

（北京市广安门外湾子）

北京印刷一厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本 850×1168毫米 1/32 14.125 印张 插图 8 388 千字

1988年6月第1版1988年6月第1次印刷

印数：1—14000

平：ISBN7—80044—058—3/TS·059

精：ISBN7—80044—119—5/TS·120

定价： 精装7.20元
平装5.20元

據山珍優勢
揚滇味傳統

晉朝柱題

一九四四年十二月

据山珍
提味
提味

晋朝柱題
李守米書

编写说明

云南是祖国西南边陲的一个多民族省份，亦是我国自然条件最复杂的省区之一。有终年积雪的雪山，有气候炎热的热带和亚热带雨林，也有气候宜人四季如春的春城。物质资源十分富饶，素有动物、植物、有色金属“三大王国”之称。丰富的食品原料为烹饪的兴起、发展提供了极其有利的条件。云南历史上素与中原往来密切，但由于社会发展不平衡和地理位置等原因，经济、文化、科学、交通的发展也显得参差不齐，其烹饪技艺虽较长江流域和历代王朝故都所在地区稍有差距，但也具相当水平。自党的十一届三中全会和商业部1983年在北京举办全国烹饪名师技术表演鉴定会以来，极大地提高了饮食业的社会地位，调动了广大职工的积极性。为振兴云南烹饪技术，我们首次较为系统地搜集整理了省内七大类菜点，奉献给饮食业职工和广大读者。

本书在云南省饮食服务公司的组织指导下，由编写组写成，是集体智慧的结晶。编写组的成员是梁玉虹、笕斌、朱嘉淑、殷铨、马允勤、范绍增、除根福、任惠康、丁绍德。

本书撰稿的有：昆明护国饭店、北京饭店、实验饭店、东风餐厅、德鑫园、兴和园；曲靖、楚雄、玉溪、大理、保山（地、州）饮食服务公司，昭通、文山（地、州）商业局；宜良、景洪、大理、丽江、腾冲（县、市）饮食服务公司等单位。书中有关内容经云南省民族事务委员会和云南省民族历史研究所审稿。

本书的作者有：朱维萃 吴自德 崔承朝 孙金福 解德坤 彭正芳 李鸿章 李维仁 高培鑫 张逢安 薛光祖 唐有铭 马允勤 韩其本 陆发荣 李 清 张 兴 王黔生 邵觉美 任惠康 朱嘉淑 左家顺 丁家保 范绍增 罗 伟 伍金培 张向云 陈运华 龚学智 张美楷 丁绍德 源 润 李惠芬 杨书文 李传东 丁石生 张开祥

颜文荣 李培天 包续康 邓兴文 刘承桢 刘崇德 何绍英 马玉惠
 潘文源、欧万培 高子照 孙顺祥 康顺权 黄顺昌 钟定坤 农绍莫
 梁建国 梁玉进 邓庭洲 李绍纪 陈绍先 刘世清 万家庆 马正兴
 袁绍德 万家顺 赵光灿 陈华生 余福生 李 勇 张兴文 王山林
 朱 暄 赵莹坤 田荣生 柏联生 保佑祥 王为全 刘家达 谢永兴
 唐松明 胡春堂 唐秀英 李家兴 彭佳仁 熊普瑶 李云昌 陈开荣
 何文忠 彭志高 刘顺仙 徐 文 刀晓丽 波光荣 王炳鑑 王玉良
 王国柱 马寿荣 李仲佑 王志林 余秉衡 杨世荣 陈庆丰 代世银
 朱 治 赵永刚 马世雄 李继雄 赵世金 马志谟 刘迎常 郑国钧
 和善志 李鸿清 周汝益 张 瑜 金跃武 曹华良 李玉保 陆二益
 杨万明 彭忠灿 钊荷仙 杨洪春 李龙章 尹顺仙 贾平仙 胡相莲
 高祖旺 李正娥 杨明芬 赵桂芝 肖庆年 李惠芳 钱文辉 孟林学
 廖忠朝 聂菊芬 左钦堂 文金花。

对本书出版予以协助和支持的单位有：中国民主建国会昆明
 市委员会，昆明市工商业联合会，云南省人民政府接待处及其圆
 通饭店、温泉宾馆、震庄宾馆、云南饭店、楚雄州招待所、罗平
 县民委及司法局，昆明市饮食和服务公司，以及富源县、罗平县、
 文山县、广南县、个旧市、建水县、开远市、石屏县、蒙自县、
 玉溪市、通海县、墨江县、巍山县、弥渡县、南涧县、宁蒗县、
 潞西县、泸水县、中甸县饮食服务公司。

本书封面设计：李钟畅、张兆武，摄影：刘瑞华、吉星临，
 题字：李坚冰。

为本书提供方便的有：关明、张有淑、李臻林、盛世林、王
 大力、王志宏、韩维明、虞如治，昆明回族二食堂、振兴饭店、
 屋顶花园、昆明铁路分局北京路招待所。谨此一并致谢！

《云南烹饪荟萃》编写组

1986年6月

目 录

云南菜概述.....	1
------------	---

各地区代表菜

昆 明

红烧象鼻.....	12	鸡蒙芦笋.....	21
三夹象鼻.....	13	芙蓉银耳.....	21
麻花鱼.....	13	凤尾炒牡丹.....	22
麦穗鳝鱼.....	14	砂锅白菜蹲.....	22
荷叶熏鱼.....	15	烤豆腐.....	23
金钱海参.....	15	夹沙肉.....	23
宜良烧鸭.....	16	鲜蚕豆泥.....	24
酸辣鸭舌.....	17	豆焖饭.....	24
米熏鸡.....	17	都督烧卖.....	25
高丽糊夹芝麻鸡脯.....	18	糖腿破酥包子.....	26
三仁里脊包.....	19	龙凤庆寿蛋糕.....	27
套煎干巴菌.....	19	鸡火酥.....	27
双凤青头菌.....	20	荷花奶酥.....	28

昭 通 地 区

假鱼面肠.....	29	金银脑花.....	30
绍子玉笋.....	29	酸辣饺面.....	31
香酥肥肠.....	30	干 面.....	31

曲靖地区

雪塔鱼肚·····	33	老蚌藏珠·····	36
清蒸宣腿·····	34	雪盖柏枝·····	37
松球肉茸·····	35	蜜汁火腿·····	37
竹筒鳝筒·····	35		

文山州

油炸五香豆腐干·····	39	腐皮三丝卷·····	40
双仁兔丁·····	39	三鲜豆腐盒·····	41
香菌蒸野鸡块·····	40		

红河州

炖甜肉·····	42	豆腐十棱瓜·····	44
椒盐春肉·····	42	什锦豆生·····	45
马脑鱼碎·····	43	鸡片凉卷粉·····	45
花鱼氽蛋·····	43	烧豆腐·····	46
鳃条鱼头汤·····	44	开远小卷粉·····	46

玉溪地区

清汤大头鱼·····	48	银肠心肺炖花生·····	51
酸辣菊花乌鱼·····	48	泥鳅钻豆腐·····	52
红炖鳊鱼·····	49	鳝鱼凉米线·····	52
鸽箐鲜鲤·····	50	余肉小锅米线·····	53
官保糖醋白菜·····	51		

思茅地区

清炖木瓜鱼·····	54	水酥鸡·····	55
紫米雪花鸡·····	54	两色无脚菌·····	55

7.27/9

楚 雄 州

软炸野鸡.....	57	冷碟糖醋排骨.....	58
套 肠.....	57	雪地白菜.....	59
净猪头.....	58		

大 理 州

五色熠鸡米.....	60	爆炒大脚菇.....	62
卷 蹄.....	60	冷菌炖鸡.....	63
蜂 肝.....	61	翡翠芸豆.....	64
栗 窝.....	61	里脊烩羊肚菌.....	64

临 沧 地 区

网油松仁砂锅鸡.....	66	莲蓬笋.....	67
炒梅花鸡肠.....	66	砂锅酸笋肥肠.....	68
橄榄生.....	67	凤庆粑粑卷.....	69

保 山 地 区

四代同堂.....	71	灰焙麂子干巴.....	73
盐八宝.....	71	大救驾.....	73
金竹棕包炒肉丝.....	72	头 脑.....	74

德 宏 州

清炒树窝菌.....	75	香酥小花鱼.....	76
清炖油菌.....	75	鸳鸯蛋花.....	77
棕包头炖鸡.....	76		

各少数民族代表菜

云南少数民族菜浅说	80
-----------	----

彝 族

彝味兔	85	皮干生	89
捶料锅贴乳饼	85	粉蒸羊肉	90
生炸土海参	86	羊皮煮肉	90
油炸蚂蚱	87	翡翠脊筋饺	91
巍山焦肝	87	清汤麂四件	92
鹿子干巴	88	锅巴油粉	92
肝胆参	89		

白 族

干 攪	96	鱼茸乳扇卷	101
乳扇凉鸡	96	桃仁夹沙乳扇	102
凉拌螺肉	97	腊味螺豆腐	102
冻 鱼	97	豆 汤	103
油炸仙人花	98	酿雪梨	103
盐炖罐子狗	99	冰糖螺豆腐	104
柳蒸猪头	99	牛奶煮弓鱼	105
河水煮活鱼	100	牛奶乳扇核桃茶	106
松木甑蒸粉蒸鱼	101		

哈 尼 族

柴花拼盘	110	五香芭蕉花	111
油炸蜂子	110	竹筒叫化鸡	112
生炸竹蛆	111	清汤橄榄鱼	112

石蹦炖蛋·····	113
苕菜根炒肉丝·····	113
酸笋炒鹿子肉·····	114
螃蟹炖蛋清·····	114

壮 族

辣白旺·····	118
盐风肝·····	119
脆熘蜂儿·····	120
油炸沙蛆·····	120
五香豆蛆·····	121
酿炸麻仁蜂·····	121
火把肉·····	122
烧 肠·····	122
烧 鸭·····	123
彗星肉·····	123

傣 族

牛撒撒·····	132
鲑什锦·····	132
鱼刹参·····	133
酸 肉·····	133
螃蟹喃咪布·····	134
巴 冻·····	134
香茅草烧鸡·····	135
香茅草烤鱼·····	135
呀货磨·····	136
火烧鱼·····	136
烧辣肉·····	137

煮蛇圆子·····	114
黄面瓜鱼煮甜菜·····	115
笋 饺·····	115

烤辣子水鸡·····	123
皮肝生·····	124
子姜野兔肉·····	124
清炖破脸狗肉·····	125
火烧野兔肉·····	125
龙卧金山·····	126
洋瓜根夹腊肉·····	126
酸水煮鲫鱼·····	127
白炒三七花田鸡·····	127
烤 方·····	128

千层皮·····	137
刺猬酸肉·····	138
木瓜焖鸡·····	138
勒 左·····	139
帕哈煮螺蛳·····	139
酸笋焖鸡·····	140
酸炆菜·····	140
清蒸牛肉·····	141
景 烫·····	141
荷叶蒸辣子鱼·····	141
白汁鲮鱼·····	142

石头煮青苔·····	142	火烧肉米线·····	145
青苔松·····	143	香竹饭·····	145
田鸡干巴·····	143	油炸麻脆·····	146
三味蚂蚁蛋·····	143	象耳粑粑·····	146
嘑罗嗦·····	144		

苗 族

瓦罐焖狗肉·····	149	红烧独鼠肉·····	151
清汤狗肉·····	149	油炸飞蚂蚁·····	151
薏仁米焖猪脚·····	150	炖金嘎嘎·····	151
蒸糯米肠·····	150		

傈 僳 族

捂煮肉·····	154	五谷杂粮酒·····	156
猪蹄珍珠粥·····	154	红烧大块肉·····	156
排骨鲊·····	155	凉拌三丝·····	157
珍珠木瓜·····	155	黄焖麂子肉·····	157
清水煮小猪·····	155		

回 族

壮凉鸡·····	159	腊鹅·····	163
五香油炸抗浪鱼·····	160	馐头炒刹鸡·····	164
油炸藕饼·····	161	黄 团·····	164
汽锅牛鞭·····	161	花生羹·····	165
里脊牛肝菌·····	162	酸 肝·····	165
粉蒸牛肉·····	162		

拉 祜 族

血 鲊·····	167	群星托月·····	167
----------	-----	-----------	-----

烤牛肉..... 168

佤 族

茶花粥..... 170 迈 雅..... 171

纳 西 族

麻 补..... 173	天麻扣鸡..... 176
寺 不..... 174	虫草鸭..... 177
八宝三美梨..... 174	贝母鸡..... 177
四扇松茸..... 175	虾戏龙潭..... 178
酿猪肺..... 175	水汽粑粑..... 178
丽春铜火锅..... 176	

瑶 族

五色花糯米饭..... 180	干笋焖鸡..... 181
清汤脆肚..... 181	酸菜蒸鲫鱼..... 181

藏 族

油炸虫草..... 184	烤牛肉..... 188
窝奔火锅..... 185	野鸡扣蘑菇..... 188
油松茸..... 186	糖醋雪鱼..... 189
油煎奶渣..... 186	红烧琵琶肉..... 189
素拌蒜米辣..... 187	番茄窝奔..... 190
赛蜜羊肉..... 187	

景 颇 族

螺蛳汤..... 192	舂鳝鱼..... 193
酸笋烧鱼..... 192	酸笋鱼汤..... 193

布 朗 族

拌黄笋·····	195	血鲜肉·····	196
骨头生·····	195	红盐青菜·····	196

普 米 族

醉 鸡·····	199
----------	-----

怒 族

斜 拉·····	201	漆油茶·····	202
烤羊肚·····	201		

阿 昌 族

萝卜煮肉·····	204	酸扒菜·····	205
拌芹菜生·····	204	舂南瓜尖·····	206
冷 冻·····	205	过手米线·····	206

基 诺 族

竹筒鸡·····	208	金条肉·····	209
蝴蝶肉·····	208	烤 鸡·····	210
鸡米粥·····	209		

德 昂 族

姜叶炖鱼·····	212	竹筒捣菜·····	213
酱烧鱼·····	212	舂鱼腥草·····	214
拌麻桑朴·····	213	脆皮冬瓜·····	214
拌挑手鱼·····	213	勒 浪·····	215

蒙 古 族

太极鲭鱼·····	217	整 羊·····	218
芹菜炒牛肉·····	217		

布 依 族

青苔冻肉·····	220	糯米穿肠·····	222
软炸沙巴虫·····	220	烩楠竹笋·····	222
炸竹虫·····	221	酸味芭蕉树心·····	222
腌浸肝·····	221	爆炒螺蛳肉·····	223
香椿蝌蚪儿·····	221	芝麻油团粑·····	223

独 龙 族

烧大肠·····	225	石板粑粑·····	226
河麻芋头·····	225		

名店看家菜

护 国 饭 店

过桥米线·····	229	荷叶鸡·····	233
酥红豆·····	230	五香乳鸽·····	233
太极干巴菌·····	231	黑芥炒肉丝·····	234
蒜果酿羊肚菌·····	232	椒盐金钱鱼·····	234

东 风 餐 厅

汽锅鸡·····	236	老派仔鸡·····	238
金钱腰花·····	237	水波蛋·····	239
桃花肉·····	238		

德 鑫 园

过桥米线菜式(5款)..... 240

兴 和 园

壮牛肉冷片.....	243	清汤牛杂碎.....	245
红烧牛肉.....	244	煎炸牛干巴.....	246
壮牛汤肉.....	245		

北 京 饭 店

扒鱼翅.....	248	醋椒鱼.....	249
干贝四丝.....	248	南烧四宝.....	250
炒鸡丝蜇头.....	249		

厨师世家祖传菜

马允勤祖传菜

软熘丸子.....	253	糖醋里脊.....	254
水爆肚领.....	253	肉丝糖醋藜蒿.....	254

陆发荣祖传菜

五彩猪头.....	256	昭通酥肉.....	258
金钱圆子.....	257		

陈绍先祖传菜

粉蒸全鸭.....	260	菠萝炒鸡丁.....	260
生炸油炸肉.....	260		