

滇菜文化

滇菜系列丛书

——滇人食俗与饮食百味

滇菜发源于春秋战国至西汉时期的古滇国，唐宋时期（南诏、大理国时期）初具雏形，经历了元明时期的大变动、大发展，形成于清代中叶，是中国菜体系中一个具有鲜明民族菜系特色、又具有突出地方菜系特点的菜种。

云南省烹饪协会 主编

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS



和现实经验的同时，注重古为今用，与时俱进，大力弘扬民族饮食文化。云南是多民族的省份，几千年来形成许多民族的饮食方法、结构、习惯和传统饮食文化，为促进生产发展，繁荣人民生活起到了历史性的作用。事实证明，云南地理、气候及可食性资源的多样性，决定了其饮食习惯的多样性。总结云南餐饮业的历史，保持和发扬传统的精华，改进落后的习惯和方法，与时俱进，不断创新，为现代餐饮业的发展服务，这不仅可以在历史发展的新起点上进一步提高，而且还可以在企业管理方面创新，打造新的企业文化，丰富现代企业管理内涵，增强企业的核心竞争力，全面提高整个行业的水平。企业文化是企业实施系统化、规范化和深度管理的结果，是企业生存、发展的灵魂。近几年来，云南餐饮企业在文化建设方面的实践证明，企业管理创新，最主要的是创造全新的企业文化，从企业发展的理念到企业的运作模式，从企业近期目标到长远战略，从企业的内部管理到企业的对外交往等，都贯穿了文化建设这一主线。这样，企业的特色就突出出来了，企业的市场竞争活力就有了，企业文化将为产业的发展起到支撑作用。


五是加大宣传力度，助推产业发展。“丛书”的出版，无疑对云南的第三产业，特别是餐饮业的发展提供了新的契机和奋斗方向。经验表明，通过“丛书”的广泛宣传，可以大幅度提升滇菜的知名度，以优质的菜品、独特的美食文化和新颖的营销方式，满足云南人民和日益增多的中外游客的需求。同时，通过餐饮业品牌的提升和规模的扩大，为云南可食性资源的开发提供广阔的市场，提升其使用价值，使农民增收致富。可见，餐饮业的快速发展，一方面可以不断丰富人们的生活，繁荣城乡市场，为发展经济服务；另一方面也可以带动资源开发，变资源优势为经济优势，这是利国利民的大好事。希望各相关部门大力宣传餐饮业发展的先进经验和典型事迹，并请各方面的仁人志士也都来支持这项事业的发展。我相信在不远的将来，滇菜将成为一个独立的、受到广大消费者欢迎和喜爱的大菜系。

云南省烹饪协会组织编写这套系列丛书，为云南餐饮业做了一件具体工作，但意义非同一般，它将在全国各省、市、自治区的烹饪协会中产生积极的影响，为地方烹饪协会的工作探索一些新的经验。云南省烹饪协会要做的工作还很多，任务也不少，我衷心地希望云南省烹饪协会采取多种形式，利用多种途径，不断总结行业工作的经验，做细工作，扩大宣传，突出介绍云南的资源优势以及改革开放情况和餐饮业发展的成就，让更多的外地人和海外人士了解云南，从而争取更多的人士来开发建设云南，以早日实现富民兴滇，致富奔小康的目标。

同时，中国烹饪协会作为全国餐饮业的行业协会，我们将致力于推动整个

餐饮行业的发展，把胡锦涛总书记提出的“提供服务，反映诉求，规范行为”落到实处。在政府有关部门的支持下，与各地协会团结合作，共同促进地方餐饮经济又好又快地发展，以开放的思维和宽广的眼界，在打造区域性饮食文化品牌上迈出坚实的步伐，向世界展示博大精深的中国饮食文化，包括滇菜饮食文化。

作为一套全面、系统展示云南餐饮业历史、现状和未来发展的综合性书籍，“滇菜系列丛书”具有收藏性、可读性和欣赏性，我深信，它必将受到广大读者的喜爱。

中国烹饪协会会长 

2007年9月25日

前 言

饮与食，是一切动物生存的本能。对于动物来说，饮食仅仅是原欲，而人则能将其升华为“文化”。法国社会学家列维·斯特劳斯提出一个“烹饪公式”：生食只是“自然”，熟食便是“文化”。从饮食状况的角度描述了文化。然而从饮食研究的角度上说，我们认为：吃得下去，拉得出来，是“消化”；吃得进去，说得出来，是“文化”。前者是“进食”，后者是“认识”。进食关乎健康，认识是种境界。

作为云南人，远的不说，对两千余年前古滇国到今天的滇菜、滇味，是应当将之从口腹之欲的色、香、味、形到文而化之的质、器、养、境作些认识，把它与中国著名的“六大菜系”（北方的鲁系、江南的苏系、西南的川系、岭南的粤系、佛门的素食系、回族的清真系）或“八大菜系”（鲁、苏、浙、皖、川、湘、粤、闽）做些比较，从而定位自己的个性，彰显固有的特色，在参照中鉴别，在相异中发展，是有意义的。“认识”是发展的前提。

云南省的面积约39万平方公里，不算小。云南在进行民族普查前，居住超过百年、人口5000人以上的民族就有26个，可谓“26个民族26朵花”。云南与内地省份在饮食特色上就应有所不同，一镬之调未必是各家之味，在定位“滇味”，从而打造“滇系”或区域饮食品牌的过程中，是允许在色彩缤纷、姹紫嫣红、百花齐放中聚木兰之坠露，集秋菊之落英而阐说的。缘于斯，我们试图对云南饮食分区域进行文化研究：滇西南的西双版纳、德宏等，从稻米文化与照叶林文化的特征进行饮食透视；滇西、滇西北的大理、丽江、香格里拉等，从族源追溯为半牧型饮食文化，并从马帮文化等角度进行分析；滇东、滇东北的昭通、曲靖等，从地理、气候、物产归结为杂粮型饮食文化；滇南的红河、玉溪一带，从文献名邦的文化与鱼米之乡的特点表达为精腴饮食文化；对滇东南的文山地区，从壮苗交叉的文化食俗审视探究；对省会昆明则分析其开放的移民文化特色，归纳为杂合型饮食文化。总而言之，是从饮食人类学的角度作出理论探讨与开拓，为打造云南菜系或区域品牌提供一个理论依据。

从烹饪的类型方式上说，云南既有与世界各地共同的火烹、水烹与油烹，还

有颇具特色的石烹，如布朗族的卵石鲜鱼汤属于“湿式石烹”；有些地方的怒族、独龙族和藏族做的石板焗饼则是“干式石烹”。在云南山地，有的民族还有以羊皮为“锅”的“皮烹”。在生物学上，存在着“生物重演律”，即每个生物个体生长从胚胎到生成的过程，就浓缩着群体全体衍化的全程。那么，边隅的云南，其犹带原朴性的各民族烹饪类型，在某种意义上也可以看做是饮食文化的“进化重演”。所以，云南饮食具有与众不同的别种韵味。

饮，当然首先指的是饮酒，云南的兄弟民族好客，于是有那率直淳朴的酒歌：“喜欢，也要喝；不喜欢，也要喝，管你喜欢不喜欢，反正都要喝。”热情得执拗。在云南，“喜欢”也指“高兴”的状况，那么这酒歌也可诠释为：高兴的时候要喝，不高兴的时候也要喝，无论高兴不高兴，一样都要喝。表现的是一种豪迈的豁达。中原有“酒神型”文化的殷商时代，酒成了纣王的催命符。云南有“酒神型”倾向的热情传统，酒却是厚拙情怀的借代物。正像恩格斯所归纳的：历史总是出现两次，第一次以悲剧出现，第二次以喜剧出现。云南人饮酒之痛快和普及，文山一带最为典型，乃至许多地方吃早点之时便以酒佐之，令人叹为观止。其地酒酣畅、山秀美、水清丽、人穷窘，“饮”中似乎潜藏某种答案，常使人回味悠悠。西周禁滥饮，是“礼乐型”文化，将酒饮纳入“礼”的节制中。观诸历史，鉴之前车，云南之人有如此归纳：不喝酒的人是傻瓜，喝醉了的人是大傻瓜。多少有点像黑格尔的历史观：恰恰是一轮“正—反—合”。

饮，在云南更指茶，市肆茶楼不是有“纵然三月却尔肉，不可一日无此君”的对联么，茶饮之风即此之谓也。如此，云南饮食就不能不涉及茶。云南是世界茶叶的主要原产地，20世纪30年代印度阿萨姆邦发现一棵千年茶树，英国人便武断地指印度为“茶的原产地”。50年代，中国却在西双版纳景洪的南糯山发现了树龄800年的人工栽培茶树，之后在勐海发现了1700年高龄的“巴达茶树王”，后来更在思茅的镇沅县发现了面积数千亩的古茶树园地，其中有树龄2700年的茶树翘楚，而今在凤庆县发现了3200年高龄的“古茶树之母”。茶饮之于云南，便有割舍不去的历史情结。云南西双版纳有“酸茶”——嚼而食之，辅以盐，甚至生姜、大蒜、花生等，被日本人称为“世界上罕见的发酵嚼茶”、“最古老的茶食之法”。云南三迤有梦幻般神秘的“茶马古道”，山间铃响马帮来，牵动了多少悱恻缠绵的故事，而那一曲蜚声中外的《小河淌水》，其原生的故事情节据推测就与马帮茶道有关，茶之饮便有了许多文化底蕴。人们说，别处的茶，头年是宝，次年草。“茶马古道”那马背上驮出的普洱茶，成了后发酵茶，那是越陈越好。大理则有“白族三道茶”，头苦、二甜、三回味，分明隐喻的是人生况味，素有“人生哲味茶”之誉。宾川的佛教名山鸡足山，更有《徐霞客游记》记载中的“佛门禅味茶”，也称“鸡足山三道茶”，头淡、二咸、三

蜜，便是一种“机锋”，淡淡勾勒了达于“觉悟”的心路历程，让人领悟“心即是佛”、“佛在本心”的奥义。至于藏区的酥油茶、永胜等地的油茶以及滇西的漆蜡茶等，关乎海拔、关乎气温、关乎物产、关乎民俗，这便是饮食人类学的视角。

云南是山的文化，靠山吃山。云南是多种气候带的怀抱，物种盛繁。其中天赐的一大美味便是菌类，云南也是菌的王国。早在六千多年前的仰韶文化时期，中华先民就已有采食菌菇的食俗。大约在唐代就开始人工培养香菇，足足比欧洲人培养双孢蘑菇早了一千多年，中国菌文化的传统在云南尤为显著。云南具有热带、亚热带、温带和寒带气候类型，所谓立体气候，加之地貌海拔参差错综，乔木、灌木与草本植物等多样植被类型代谢积存的落叶腐殖质滋生出草木精华的高等真菌，是“菌类王国”的立足之地。全世界有两千余种食用菌，我国至少有一千五百种以上，云南就有六百余种，占全国食用菌的40%，其中珍贵野生菌有五十多种。今天昆明就有由获得“中国烹饪大师”资格的陈卫东先生主烹的“鸡枞宴”，成为颇有名声的“中国名宴”之一。菌蕈之类，属“受天地之灵气，凝草木之精华”的天然食品，经人工之精烹而成人间之美味，颇有中国道家崇尚自然“食芝”之风致；而又经由人作，书五千言《道德经》升华“自然”而为“智慧”的似悖却统一的“道统”韵味，“食之道”就在不经然中而符合只可意会不可言传的“老子之道”。

云南餐饮界曾主张在云南“植物王国”、“动物王国”、“菌类王国”等基础上打造中国第九大菜系——滇系。亦有业界人士主张所谓“吃在广州，味在四川，民族饮食文化在云南”——滇菜要三分天下。事实上“数九”也罢，“立三”也罢，都是要将一地之菜形成为有内涵、有系统、有特色、有品牌且历久弥新的饮食一囊，尤其在交通日趋便捷，信息交流频繁，人的活动半径猛扩等现代条件下（尽管这些并不绝对地笃定不能构建特色性的饮食系统），一些必备的要素与条件才是更需要思考与夯筑的。

饮食体系或区域品牌的建构，首先，要具有丰富的食资源。云南是一个以农业为基本经济框架的省份，农业品种资源和气候资源非常丰富，植物种类占全国的85%，全国3万种高等植物中，云南有1.7万种；中草药2000多种，对于有“药食同源”传统的滇人来说，是开发功能食品的潜质；有香料作物69科，约400余种；有花卉植物1500种以上，昆虫1万多种，是云南人“花食”与“虫食”风俗的物质根基；鸟类近800种，淡水鱼类366种。总之，由于云南光、热、水资源组合良好，地形呈现复杂，立体类型多样，其立体农业的优势，使饮食体系与品牌建构具有食源上的独到优势。

其二，要有广泛的社会根基。好比竞技体育须有群众体育作基础，而民间的

饮食习尚与调鼎嗜擅，诸如老祖母的腌、鲊技巧，三婶子的煎、炸高招，母亲做的红烧肉，大伯烧的糊辣鱼……都并不偶然地蕴涵了饮食体系与品牌建构的根基、土壤。

其三，要有大批名厨乃至餐饮大师。人数少了便形不成气候。他们上承师门，中得心源，下启厨艺，红案白案，热烹冷调，均各具胜擅。爨艺厨德，品相涵养，都有所修为，那就蔚为气象了。

其四，要有众口铄金的名菜。如鲁菜中的油爆大蛤、红烧海螺、荷花大虾等的名声与气势；如苏菜中的西湖醋鱼、牡蛎羹、龙井虾仁等的名头与韵致；如川菜中的宫保鸡丁、麻婆豆腐、怪味鸡的名声与格调；如粤菜中的竹丝蛤蛇、冬瓜盅、生鱼粥等的名品与风味。云南虽然也有汽锅鸡、过桥米线、香茅草烤鱼之类小有名气的肴食，惜乎太少，尚不足以成济济之势。

其五，要有掷地有声的响亮菜名。称得上雅致、确切、隽永者，云南不过有诸如“培养正气”（汽锅鸡）、“大救驾”（炒饵块）、过桥米线等屈指可数的十数种而已。而观诸省外，菜名中如“乌云托月”（紫菜鸽蛋汤）、“霸王别姬”（甲鱼炖鸡）、“龙虎斗”（猫蛇羹）、“金蟾戏珠”（清蒸田鸡配肉丸），乃至“东坡肉”、“大千鱼”、“傍林鲜”……说得上是其名昭昭，其味袅袅。相形之下，我们的有些菜名如“金玉满堂”、“红瓦珍珠”、“水晶红肘”、“八宝争艳”……之类的菜名，非金即玉，反倒透出一派俗气的寒碜相。看来还需要些文而化之的滋润与提升。

其六，还要修炼与维护有历史渊源的一批饮食名店。今日昆明，糕饼行老店尚存几家著名招牌，如吉庆祥、冠生园及近年欲恢复的合香楼等，而饮食行业老店名招牌却寥若晨星，仅仅建新园、映江楼等数家而已。纵然现今昆明也评比出不少挂了标牌的“餐饮名店”，但称著者（一个简易的检验方法是大多数出租司机都熟悉）不过吉鑫园、桥香园、新人人酒家、金穗饭店、翠湖宾馆等数十家，要汲取以往许多食馆倏起倏落的教训，从而创品牌成“老字号”以图较恒久地发展，要踏踏实实从一店一菜一酒楼做起，因为“不集腋则无以成裘”，饮食要做成“文化”，便会成为无本之木。昔时昆明有“燕鸿居”、“东月楼”、“兴宝园”、“蓬莱春”等都享名一时，有时是可以考虑借风行雨，使枯木逢春的。当然，饮食“名店”的投票权在顾客，钞票就是他们手中的“选票”，而“市场”是最权威的评委。这种评比是掺不了假的。

其七，饮食要构筑自己的体系与区域品牌，恐怕还需要“美食家”，亦即评说、推介以及总结其饮其食的色、香、味、形、质、器、养、境的文化界、传媒界等各界中于饮食之道有兴趣、有研究的人。如陆文夫先生一类，口而尝之，言而宣之，笔而阐之者，又是一种“食以人传，人以食传”。美食家不仅仅是食客

乃至饕餮，是需要一点文化品位的。所谓“文章”是心灵的美食，美食是餐桌上的文章，品“文”与品“食”有某些共同之处。话语、文章精而采，调鼎、饮食彰而显。

以前，饮食是求生的手段；而今，饮食是养生的要诀，则“美食家”行列中不可少的是营养师。他们的身影必将跨出医院、病房，从“食医”的角色转变为面向大众美食的营养品鉴人与倡行者，是具有科学眼光的美食家。现今的趋势是，上述两类美食家的交融合一，则庇我滇人，扬我滇食，并惠及所有嗜于彩云之南的饮食之人。

其八，需要将口腹之欲的美味感受，日渐升华为由表及里、由浅入深、由粗到精的滇食理论。实在说，即便是以往已经名重一时的“八大菜系”之类，至今也还未见形成“比较中见特色，归纳中出系统”的真正成型的理论。那么滇菜倘能专心致志地在实践中总结，在发展中提升，也未必不能后发先至、有积而发形成自己的体系。

1978年以来，云南带有初步总结性的菜谱类的书不断问世，迄今近30种，令人欣喜。其中大部头的《滇味大系》上、下两卷颇具规模，罗致菜肴、小吃、面点等计1000余款，彩色照片3000余幅，这些都为滇菜进行理论性的总结奠定了较厚实的基础，但菜谱亦还不等于理论。

食饮体系与区域品牌的建构，其理论架构也许需要从多方面的视角研究共同组成。云南烹饪协会的李朝荣先生认为，需要如饮食人类学、饮食烹饪学、饮食营养学、饮食资源学、饮食美学、饮食文化学、饮食比较、饮食史等诸学科在分合交融中方可臻于完备理论的形成，这就恐怕不是一蹴而就的短期“形象工程”之类的项目，就需要在云南千年饮食的根基上，在百年烹饪的总结中（因为在20世纪以前，厨爨烹饪等只能属于形而下的小伎或文人助兴的谈资杂说，似乎不登大雅之堂，奚论总结），在经数十年研究的努力下，进行耙梳、综析、归结、升华，就有待于饮食界同仁，饮食研究相关的文化界同仁再进一步地共同努力。

其九，食饮体系与区域品牌的建构，在今天恐怕还需借助强而有力的行业协会。它可以团聚饮食界名厨大师，号召饮食文化与食品营养研究的人士，借助平面与立体传媒的力量，沟通与省外乃至国外的餐饮圈子，评审餐饮与美食的名店、名品，汇合本地饮食研究的各路力量，而有能力与魅力的组织领导者甚至能够争取到各种渠道的资金援助，假以时日，不懈努力，方有可能形成理论的体系与创建饮食的区域品牌，从而推动云南餐饮与烹饪的长足进步。

这个目标是我们滇人与饮食界同仁的努力方向，我们在参与这种努力，以图积小溪以成江河，汇涓流以达大海。我们不只在想，我们正努力在做。

毕竟，云南饮食是植根于中国饮食文化的沃土中。中国曾有过“农业八字宪法”的归纳：第一个字便是“土”。没有土壤就没有立足的根基，因此本书不能不上溯与回顾中国的饮食文化——这个云南饮食文化的沃土。在生物界，遗传与变异反映的正是继承与发展，恰恰需要与母本参照，才显出西南边陲的云南饮食有其不同的特色与一脉的传承。历史不仅是故去之事，历史还是基因之原。因此，将云南饮食文化的探究置于中国饮食文化的背景下，由局部的关注到整体的回眸，从事理上看是符合逻辑的。

羡渊鱼努力结网，让我们一起来做。

高 旗

2007年10月

《滇菜系列丛书》总编辑委员会

主 编：云南省烹饪协会
名誉主任：王兆民
顾 问：肖 全 区培本
主 任：陈德兴 李朝荣
副 主 任：周永碧 李志民 徐光佑 童志云
 赵云忠 赵 松 陆发荣 王黔生
 金子强 宁德煌 张 楠 许炳昆
 张佩英 王惠平
编 委：张宝贵 陶元高 张豫昆 蒋 彪
 王明明 关 明 陈卫东 朱培寿
 左家顺 赵光全 吴木森 任惠康

《滇菜文化——滇人食俗与饮食百味》编委会成员

主 编：云南省烹饪协会
编委会主任：李朝荣
副 主 任：周永碧 金子强 许炳昆
编 委：陆发荣 王明明 陈卫东
 高 旗 张豫昆 陶元高
著 者：高 旗 金子强

让滇菜名扬四海

——写在“滇菜系列丛书”出版之际

云南省烹饪协会最近编写了“滇菜系列丛书”，这是云南烹饪界的一件大事、好事，也是为继承和发展我国的烹饪文化事业而值得推崇的举措。编写丛书的目的在于对云南烹饪行业进行全面、系统的梳理，回顾过去、总结现状、展望未来，这对于加强全行业的管理，扩大餐饮行业的对外影响，促进经济社会的稳步健康发展具有十分重要的现实意义。

我几次到过云南，领略过云南的山水美景和人文景观，并品尝过云南各地的多种美味佳肴，深深地感到：云南是祖国西南边陲一块富饶神奇而美丽的宝地，她历史悠久，文化厚实，资源丰富，气候独特，民族众多（包括汉族共26个民族），吸引着千千万万的游客不远万里接踵而来。“民以食为天”，出版“滇菜系列丛书”，就是向世人展示滇菜的历史风貌、滇菜的特点、滇菜的现状，让人们认识滇菜，让我国烹饪百花园中这束含苞待放的山茶花开得更加灿烂，更加鲜艳夺目。

云南菜，即滇菜，发源于春秋战国至两汉时期的古滇国，唐宋（南诏、大理国时期）时期初具雏形，经历了元明时期的大变动、大发展，形成于清代中叶，是中国菜体系中一个具有鲜明民族菜系特色、又具有突出地方菜系特点的菜种，是云南25个少数民族的饮食文化与汉民族饮食文化相融合的产物，浓郁的多民族风味是其显著的特点。由于历史、地理、气候、物产等因素，滇菜还具有以下特点：取材广泛，烹法古朴多样，擅长烹制山珍野味、畜禽海鲜及昆虫时蔬；味型多样，适应性强；“好酸辣、嗜鲜嫩”是云南各族人民长期以来形成的普遍性的口味特征。“酸辣味型”、“重辣味型”、“鲜辣味型”、“咸鲜味型”是云南人普遍喜爱的，而且是居家饭菜、餐馆酒楼中最常见的味型。

所以，我认为滇菜的特点是突出的，给人们的印象是很深的。

“滇菜系列丛书”突出了以下几个方面的重点：

一是总结经验，推陈出新。系列丛书的出版，目的就是进一步总结经验，推

陈出新，为全行业的发展服务。云南省烹饪协会成立 20 年来，在省委、省政府的领导下，在主管部门的支持下，在积极开展行业自律、资源开发与整合、企业维权、商业协调、对外交流及人才培养等方面做了大量的工作，对促进行业进步与发展起到了积极作用。总结过去，主要是为现实服务，在这当中，“丛书”注重历史和现实结合、总结和提高结合，把滇菜的精华部分整理挖掘出来，展示给广大的消费者和全行业的同仁，这对于鼓舞行业广大干部职工的工作激情，提升行业的管理水平，促进云南经济的发展将产生重要的影响。

二是反映民族团结，促进边疆经济发展。“丛书”全面、系统地总结了云南 26 个民族的菜肴和小吃精华，完整地勾划出一个整体，并充分体现了云南多民族的独特性。尤其是以酸辣、清淡、鲜、奇香和天然为特征的滇菜，有别于我国其他省市的菜肴。所谓酸是野生植物烹制的酸，有自然淳朴的味道；辣则是有别于四川、贵州、湖南菜的辣，其味属微辣；鲜则是指民族特色的菜肴讲究新鲜，蔬菜生吃或氽一下就吃，调味也崇尚鲜味，本味不论是菜是汤，都以鲜为上；奇香是指少数民族菜肴中，烧、烤、煎、炸比较多，而且用一些独特的香料烹制，味道别致；天然则是指滇菜中的多数独特原料及配料都是无污染的环保和健康食品。也正是这些独具风味的菜肴，成为云南汉族与 25 个少数民族和谐而居的一个重要因素，形成了一幅美丽而多姿多彩的民族大团结画卷。可以这样说，云南的历史是 25 个少数民族和汉族共同创造的历史；云南文化，包括饮食文化，是 25 个少数民族的文化同汉族文化大融合的产物。目前，彝族、白族、傣族、景颇族、藏族等少数民族的菜肴、美酒和歌舞已是过节迎宾的必备项目，已被外省及海外游客广泛传为佳话。这对于云南建设旅游大省，发展边疆民族经济将发挥积极的作用。

三是强化企业管理，注重品牌建设。“丛书”集中反映了一大批名店、名师的业绩和成果，是几十年来云南烹饪事业发展的缩影。多年来，在省烹饪协会的指导下，云南烹饪餐饮行业十分重视企业管理方面的工作，注重品牌建设。到 2006 年底，云南共有中华餐饮名店 16 家，中华名宴 1 个，中华名菜 10 道（含火锅）；中国烹饪大师、名师各有 33 人和 22 人，中国餐饮服务大师、名师各有 4 人和 1 人；云南餐饮名店 99 个，省级烹饪大师、名师各有 92 人和 259 人。这些业绩和荣誉称号的取得充分说明重管理、重品牌的重要性。一方面是企业增强了市场竞争力，有了较好的经济效益；另一方面是整个行业提升了管理水平。2006 年，云南省列入统计的住宿与餐饮业零售额达 178.7 亿元，比上年增长 15%，2007 年有望突破 200 亿元，对云南省第三产业的发展起到了不可替代的作用。

四是古为今用，与时俱进，弘扬民族饮食文化。“丛书”在总结滇菜历史

目 录

让滇菜名扬四海

- 写在“滇菜系列丛书”出版之际…………… 苏秋成 (1)
- 前 言…………… 高 旗 (1)

滇人食俗

- 一、古滇人的食俗文化：考古学的证据…………… (1)
1. 饭食习俗…………… (1)
2. 喜食异物…………… (1)
3. 铜鼓炊爨…………… (2)
4. 习水操舟…………… (2)
- 二、现代滇人的食俗文化：人类学的视野…………… (3)
1. 住干栏房的人们：稻米文化食俗带…………… (3)
2. 骑马民族的后裔：半牧文化食俗带…………… (8)
3. 石门道南的风习：杂粮文化食俗带…………… (13)
4. “文献名邦”的调鼎：鱼米文化食俗带…………… (19)
5. 百味纷呈的省城：和融文化食俗带…………… (26)
6. 酒香弥漫的天地：交叉文化食俗带…………… (36)

“吃”里乾坤

- 一、横看成岭侧成峰…………… (42)
- 二、贯穿人类文明过程的饮食…………… (43)
1. “火烹”、“水烹”到“电烹”…………… (43)

2. 谛听古人说吃喝·····	(45)
3. 人神同嗜贿以食·····	(46)
4. 菜系纷呈尽佳肴·····	(47)
三、渗透社会生活层面的饮食·····	(49)
1. 治大国如烹小鲜·····	(50)
2. 打仗也和吃饭一样·····	(50)
3. “吃”是巨大经济的动力·····	(51)
4. 饮食也是社会衡尺·····	(51)
四、显示人类特有精神领域的饮食·····	(52)
1. 仓廩实而知礼节·····	(52)
2. 荤、素之食与性格·····	(53)
3. 食物的“性寄寓”色彩·····	(53)
4. 词林的“食”影弥漫·····	(53)
5. 名著中酒肴韵致·····	(54)
五、折射世间百态万象的饮食·····	(55)
1. 吃中三昧·····	(55)
2. 膳食小康·····	(55)
3. 餐桌别味·····	(55)
4. 食外天地·····	(56)
六、饮食与养生文化·····	(57)
1. 少：人类因多食而早亡·····	(57)
2. 准：食养不如胃养·····	(58)
3. 净：不可一食无此君·····	(58)
4. 素：基本吃素，多走两步·····	(59)
5. 鲜：宁可吃仙桃一口，不愿要烂梨一筐·····	(60)
6. 彩：形诸于外必有之于内·····	(60)
7. 慢：一以当十有三昧·····	(62)
8. 淡：平平淡淡才是真·····	(63)
9. 乐：境由人作，境由心造·····	(64)
10. 忌：有所为有所不为·····	(65)

11. 疗：药食合一渊源长 (66)
12. 误：人云何必亦云 (68)
13. 诀：自古寿者有缘由 (70)
14. 妙：天生丽质难自弃 (71)
15. 变：养生新观念 (72)

饮食世态

- 一、“玄汤大羹”的年代 (74)
 1. 饥馑的投影 (74)
 2. 艺术的折光 (75)
 3. 万年的余痕 (75)
 4. 划时代的产业 (75)
 5. 神秘的符号 (76)
- 二、青铜时代的炊爨 (76)
 1. 从陶鼎到铜鼎 (76)
 2. 食器的话外音 (77)
 3. 烹之法的异化 (78)
 4. 采而食的菜蔬 (79)
 5. 菹香泡坛千年 (79)
 6. 味乃食之精魄 (80)
- 三、商周两朝的酒韵 (80)
 1. 醇醇乎酒香悠远 (80)
 2. “酒神型”巫魅色彩 (81)
 3. “殷鉴”即滥饮亡国 (82)
 4. “礼乐型”节酒政策 (82)
 5. 遗址的无言诉说 (83)
- 四、南北韵味的饮食 (84)
 1. 中国文化的南北差异 (84)
 2. 牧猎色彩的北方“八珍” (85)
 3. 招魂诱人的南方美馔 (85)

五、汉唐风光的一蠡	(86)
1. 饮食的两极色彩	(86)
2. 繁荣与奢侈共生	(87)
3. 引入的“胡食狄器”	(88)
4. 交融的食肆景观	(88)
5. 一半蕃风似唐家	(89)
6. 一曲“鹿鸣”三千年	(90)
7. 一登龙门曲江喧	(90)
8. 一现昙花烧尾宴	(91)
六、佛道食俗的窥瞥	(92)
1. 托钵随缘“三净肉”	(92)
2. “素食清净”倡戒律	(92)
3. 断酒禁肉梁武帝	(93)
4. “茹素”宽严有无中	(93)
5. 道教的“彼岸”色彩	(94)
6. “辟谷”、“服饵”与“少食”	(94)
7. “食气”延寿远荤腥	(95)
七、宋元食俗在饕餮	(95)
1. 看得见的宋代食肆	(95)
2. 典籍中的饮食繁华	(96)
3. 都市内的食俗一掬	(96)
4. 苏东坡的美食情趣	(98)
5. 陆放翁的素食崇尚	(99)
6. 各民族的食嗜交汇	(101)
7. 回回人的“我有我素”	(102)
8. 不忍睹的“两脚之羊”	(102)
八、无限夕阳明清筵	(103)
1. “斋打底”与“狗静坐”	(103)
2. “追口福”与“鼠涨价”	(104)
3. “有酒且醉”的晚明世风	(104)

4. “千叟之宴”的笼络人心 (105)
5. “满汉全席”的食外之味 (105)
6. “清宫御膳”的黄昏夕阳 (106)

百味鼎白

- 一、主食：民生之“天” (108)
 1. 五谷之长——稷 (108)
 2. 梦中黄粱——黍 (109)
 3. 南方主粮——稻 (110)
 4. 民众之食——菽 (110)
 5. 西来神物——麦 (111)
 6. 亦衣亦食——麻 (113)
- 二、添彩：舶来之粮 (113)
 1. 黑非洲的红高粱 (114)
 2. 为贡品的玉蜀黍 (115)
 3. 美洲来的番甘薯 (115)
- 三、菜肉：不谨之食 (116)
 1. 采藪采苦的野菜岁月 (116)
 2. 开放开胃的引进过程 (118)
 3. 烹鱼烹肉的贵胄餐桌 (120)
- 四、生肖：食物图腾 (121)
 1. 圈得住的六畜 (122)
 2. 难到手的鼠虎 (125)
 3. 天与渊的兔蛇 (125)
 4. 最残酷的虐食 (126)
 5. 充口腹的龙肉 (127)
- 五、食品：中国的“四大发明” (128)
 1. “最好吃的菜”——豆腐 (128)
 2. “李鸿章杂碎”——豆芽 (130)
 3. 素席上的鸡豚——面筋 (131)