



“舌尖上的云南”饮食文化系列丛书
云 南 省 商 务 厅 出 品
云南省餐饮与美食行业协会

岁月的味道

非物质文化遗产名录中的云南饮食

丁建明 著



云南出版集团

云南人民出版社



『舌尖上的云南』饮食文化系列丛书

岁月的味道

非物质文化遗产名录中的云南饮食

丁建明 著

云南出版集团

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

岁月的味道 : 非物质文化遗产项目名录中的云南饮食 / 丁建明著. -- 昆明 : 云南人民出版社, 2018.6

ISBN 978-7-222-17237-1

I. ①岁… II. ①丁… III. ①饮食 - 文化 - 云南
IV. ①TS971.202.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第102844号

责任编辑: 任梦鹰 范晓芬

责任印制: 代隆参

书 名 岁月的味道
——非物质文化遗产项目名录中的云南饮食

作 者 丁建明

出 版 云南出版集团 云南人民出版社

发 行 云南人民出版社

社 址 昆明市环城西路609号

邮 编 650034

网 址 www.ynpph.com.cn

E-mail ynrms@sina.com

开 本 889mm×1194mm 1/16

字 数 310千

印 张 21.25

版 次 2018年6月第1版第1次印刷

印 刷 昆明精妙印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-222-17237-1

定 价 88.00元



如有图书质量及相关问题请与我社联系

审校部电话: 0871-64164626 印制科电话: 0871-64191534

云南人民出版社公众微信号



序

文化是饮食的最高境界

杨艾军

这是一本好“吃”又好看的书。“好吃”，是书中收入的云南饮食，都是有着历史积淀和传承，经州（市）以上人民政府批准公布的“非物质文化遗产”项目；“好看”，是全书有500多幅精彩图片，除“非遗”项目外，还有与之相关的人文、民俗照片，图文并茂，不仅对读者有着很强的吸引力，也为我们提供了许多珍贵的影像资料。

美国前国务卿希拉里·克林顿说“食物是培养关系的最古老的外交工具”。人类为了生存，首先要满足吃喝的需要，人们吃喝什么，怎么吃喝，吃喝的目的、吃喝的效果、吃喝的观念、吃喝的情趣、吃喝的礼仪等饮食现象，都属于餐饮文化范畴，它贯穿于人类的整个发展历程，渗透企业经营和饮食活动的全过程，体现在人类活动的各个方面、各个环节之中。

非物质文化遗产，是指各族人民世代相传并视为其文化遗产组成部分的各种传统文化表现形式，以及与传统文化表现形式相关的实物和场所。2009年，云南省人民政府印发的《关于促进餐饮业发展的意见》第二十八条提出：“推进经典滇菜非物质文化遗产保护工作。鼓励餐饮业和行业协会就经典云南地方代表菜品制作工艺等进行非物质文化遗产的申报。”2015年末，省人民政府办公厅印发《“舌尖上的云南”行动计划》，其第三条提出：“建立经典滇菜非物质文化遗产名录项目体系。依托行业协



会、大专院校和科研机构，开展对符合国家、省、州市级非遗标准饮食类项目的普查和申报保护工作，以原产地保护和商标保护为核心，加大对经典滇菜非物质文化遗产项目的培育发展和保护工作”的要求。作为省政府这两个重要文件的主体实施单位，省餐饮与美食行业协会早就把编著这本书列入了计划。2017年6月，云南省人民政府公布《第四批省级非物质文化遗产代表性项目名录》，至此，我省已列入国家级、省级和州（市）级的饮食类“非遗”项目达到了80余项（区县级以下未统计），具备了编著出版《非物质文化遗产名录中的云南饮食》的条件。

本书作者丁建明，痴于文墨，长于摄影，是云南省作家协会和中国摄影家协会会员，可谓“能文能武”。他出版过摄影散文集《云南诗画》《远去的小火车——滇越铁路100年》等2本专著，受到广泛关注并很快售罄，《远去的小火车》还被云南省选入“农家书屋”，配发到全省行政村图书室（云南省先后出版过7本（种）“滇越铁路”图书，丁建明著的《远去的小火车》唯一入选）。

《岁月的味道》书中有许多文字、图片是丁建明先生多年来的生活、工作的积累，正如他所说，这要感谢省餐饮行业协会提供的平台。的确，因为工作关系，丁建明多次被省餐美协委派到州（市）参加或采访美食节庆活动，每次外出，他的行囊中少不了那台略显沉重的全画幅专业相机。无论是行车途中还是活动现场，他的双眼随时都在捕捉“猎物”，一旦有所发现，“耳顺之年”的老丁“动若脱兔”，像年青人一样敏捷，手起快门响，精彩的瞬间就此定格。他抓拍的图片生活气息浓郁，表情自然生动。再看老丁笔下的文字，没有华丽的词藻，质朴自然：“我上小学时，奶奶有时会给我5分钱去‘打酱油’。过去酱油是散装的，盛放在陶缸或木桶里的，酱菜铺用玻璃杯口粗的竹子制成有长竹柄的‘提’，5分1提，提着酱油瓶回家时，我会下意识地用手指在瓶口抹抹放进嘴里解馋。”（《拓东酱油》）；在《曲靖蒸饵丝》中有这样一段：“装盘精美的菜肴是美食文化，让人赏心悦目，但却是‘瞬间艺术’，一动筷就没了。就说这碗小小的蒸饵丝，洁白细软，韭菜绿白相间，赭黄的肉酱点缀着些许剁碎的红辣椒，层次丰富，色彩分明，吃时要拌匀，这下碗里就全乱套了。”

等等，不一而足，读者可以从书中去欣赏和体会。

曾任某杂志副总编的丁建明应邀到省餐饮行业协会工作后，从不熟悉到热爱这个行业，笔墨、镜头都转而聚焦餐饮业。他为人诚恳、忠厚，对同事、对朋友亲善。近年来，他一人“独揽”《云南餐饮与美食》期刊的编辑及部分内容采访、拍摄、撰稿任务，如今已出刊47期，这在全省恐怕不多见；他担任《云南省饮食文化系列丛书》执行主编，对每本书都付出心血，至今已出版26本。工作之余，他先是1篇《回味悠长》荣获“红河州饮食文化征文”大赛一等奖，而后又2次摘得全国餐饮摄影大赛银牌，这在云南餐饮业中史无前例，所以我说丁建明先生是“文化人里的美食者，美食者中的文化人”。

《岁月的味道》是本图文书，在今天快节奏的生活中，一个“读图时代”已经到来，电视、互联网等现代传媒改变了人们的阅读习惯，单一的文字类图书难以吸引读者，所以图文书走俏。图的优势是感性、具体，长于状物写景，阅读是超线性的（在欣赏时可同时感受一幅画面中所有的信息）；但图有局限性，主要在于时空的限制（特定的瞬间、视觉静止的画面）以及表意的模糊和多义。文章的优势在于理性、概括，表达时空的自由，以及表意的确定。文的局限在于状物写景的抽象和阅读的线性（按顺序逐行阅读）。一本画册，读者翻过后也许就完了；一本纯文字的书，现在的人又难有闲暇把它读完，把二者结合起来，是优势互补，优美的文章加上大量来自生活中的图片，让你在业余时间的随便翻翻中感到轻松。有兴趣时读两段文字，没时间就欣赏一下图片，或许就在不经意间对这本书、对云南饮食有了想深入了解的欲望；或许就此让你步入云南，参加云南的“美食之旅”，寄情云南山水间，从这个意义上说，这是本好书，特向读者推荐。

（作者系云南省政协第十、第十一届常委，中国烹饪协会特邀副会长，云南省旅游饭店暨餐饮行业协会执行会长、监事长）



——非物质文化遗产名录中的云南饮食



目录

CONTENTS

序

国家级

- 003 // 蒙自过桥米线
- 013 // 宣威火腿
- 023 // 南涧彝族跳菜
- 031 // 彝族酒歌



云南省级

- 041 // 哈尼族长街宴
- 047 // 玉溪米线节
- 053 // 宜良烧鸭
- 059 // 建水汽锅鸡
- 067 // 曲靖蒸饵丝
- 071 // 巍山粿肉饵丝
- 079 // 云县鸡肉米线
- 082 // 建新园过桥米线
- 087 // 诺邓火腿
- 091 // 无量山火腿
- 094 // 哈尼族腊猪脚
- 097 // 纳西族猪膘肉
- 101 // 寻甸牛干巴
- 104 // 鲁甸牛干巴
- 107 // 石屏豆腐
- 111 // 建水西门豆腐
- 117 // 倘塘黄豆腐
- 123 // 吉庆祥云腿月饼
- 129 // 丽江永胜水酥饼
- 135 // 酱油酿造（妥甸酱油、拓东甜酱油）



141 // 酿醋技艺（禄丰香醋、剥隘七醋、下村麸醋）

151 // 永香斋玫瑰大头菜

157 // 开远甜藟头

163 // 七甸卤腐

169 // 易门豆豉

175 // 昭通酱

178 // 云泉豆瓣酱



云南省州（市）级

昆明市

183 // 官渡粑粑

188 // 官渡饵块

192 // 呈贡豌豆粉

196 // 昆阳卤鸭

曲靖市

201 // 辣子鸡 圆子鸡

207 // 糊辣鱼

211 // 黑皮子

213 // 宣威菜烹饪技艺

217 // 珠街老鸭子

220 // 文火砂锅羊肉

226 // 会泽羊八碗

230 // 会泽稀豆粉

235 // 富源全羊汤锅

237 // 富源酸菜猪脚火锅

239 // 曲靖（沾益）小粑粑

244 // 姜子鸭

保山市

250 // 下村豆粉

251 // 河图大烧

253 // 潞江土司食谱菜肴

254 // 蒲缥甜大蒜

255 // 金鸡“火瓢”牛肉

257 // 金鸡口袋豆腐

260 // 昌宁傣族民间菜肴系列

261 // 傣族竹筒饭

262 // 傣族糯米粑粑

263 // 傣族牛撒撒

264 // 傣族烧鱼

265 // 傣族牛肉松

266 // 施甸年猪饭

271 // 施甸干栏片

273 // 百年老店“芝兰轩戈记”“桂香楼”

277 // 腾越古城

278 // 腾越镇大薄片

280 // 腾越镇饵丝

282 // 腾越镇稀豆粉

大理州

- 286 // 白族生皮
- 288 // 喜州粑粑
- 290 // 弥渡卷蹄
- 293 // 永平黄焖鸡

丽江市

- 298 // 丽江粑粑
- 299 // 鸡豆凉粉
- 302 // 三川火腿

西双版纳州

- 306 // 青苔
- 309 // 傣族酸笋
- 312 // 傣族“喃咪”

德宏州

- 318 // 阿昌过手米线

红河州

- 322 // 斗姆阁卤鸡

后 记

- 325 // 后记





国家级

非物质文化遗产代表性项目名录（饮食类）



蒙自过桥米线



1

云南有首老掉牙的民歌《猜调》，生动活泼，妙趣横生，现在很少能听到。歌里唱道：

小乖乖来小乖乖，我们说给你们猜。

哪样长，长上天，哪样长长海中间，

哪样长长卖街前，哪样长长妹跟前？

小乖乖来小乖乖，你们说来我们猜。

银河长，长上天，莲藕长长海中间，

米线长长卖街前，丝线长长妹跟前。



过桥米线，昆明人最爱

“米线长长卖街前”，是云南一景。如果给云南小吃排个座次，“米线”坐头把交椅当之无愧。保守估计，在云南人的早餐中，吃米线的人要超过半数。以云南4700万人口计，吃掉的米线是个天文数字。

岂止是早点，消夜、烧烤摊、周末假日外出野炊，米线是云南人的主角，正餐也少不了它的身影。传统滇式筵席，“滇味凉米线”不可或缺，而且还是第一道菜。



这道菜用大盘装，米线垫底，上面铺有红色萝卜，绿色韭菜、酱色猪肝，赭色牛肉凉片、米色凉猪肉等，围成一个大圆，旁边置一碗酱油辣椒配制的蘸料，色彩斑斓，很是诱人。开席前，有热心人先倒入蘸料，用筷子拌匀，围桌而做的宾客纷纷举箸伸向这盘凉米线，一来可餐前开胃，二来有了米线垫底，接下来的推杯换盏不至于喝醉。

2

云南米线中，过桥米线最具代表性。

“正宗过桥米线关键在汤”，是我20世纪80年代拍摄昆明将要拆除的长春路时，当街悬挂的一条广告标语，这条“横空出世”的红色布标传递了两个信息，一是改革开放让百年



📍 昆明原长春路过桥米线



正宗过桥米线关键在汤

“过桥米线”迎来了发展机遇，二是道出了云南过桥米线的真谛。

好的过桥米线对原料和汤的制作要求非常高，要用土鸡、老鸭、筒子骨和宣威火腿骨等熬制六七个小时，汤要滤过，使其清澈透亮。传统老店的师傅们都是每天半夜就起身熬汤，一般是当天熬当天用，早上的汤最浓，也最鲜美。配料也很讲究：鱼片一定要用新鲜的生乌鱼片，火腿必须是中国“三大名腿”之一的宣威火腿，豆芽要掐尖。尤其是荤料盘里的“香酥”，要用农民家自养的吃粮食、菜叶的猪，炸的火候就大有讲究，火大了炸焦，火小了则不香，不同部位的猪肉做出来的香酥味道都会不一样，因而有“一碟香酥，三年学徒”之说。荤菜极讲究刀功，荤菜盘中的火腿、肉片、鱼片、海参片切得越薄越好，要求铺在纸上可以透字。

3

评价过桥米线好坏有四个重点、一个关键：一是油好，要使用调制过的鸡、鸭油，汤浓油重；二是碗大，碗大如盆，要保持碗的温度和汤的一致才不会“偷”走汤的热量，汤才能烫熟生片；三是高汤，熬制汤底要求清、浓、爽、鲜。但是，“清”难浓，“浓”难爽，“爽”难鲜，最考功夫，只有用心做好过桥米线的人才可以达到这个境界，客人也是冲着碗好汤、高汤才来的；四是荤素片，荤素片是点睛之笔，选料新鲜自然，各种荤素片的搭配要能保证膳食平衡。最关键的是米线，过桥米线讲究的是云南本土米线，本土米线是发酵米线，不仅强化了营养，还如同馒头一样内部有微小空隙，爽滑劲道，能吸附汤汁和佐料，有大米的芳香，入味上口，百吃不厌。而硬浆米线、干米线如粉丝一般，或硬韧粗糙难入味，或稀烂如粥一包糟，口感极差。米线不好前功尽弃，云南过桥米线的魅力就在这里。

