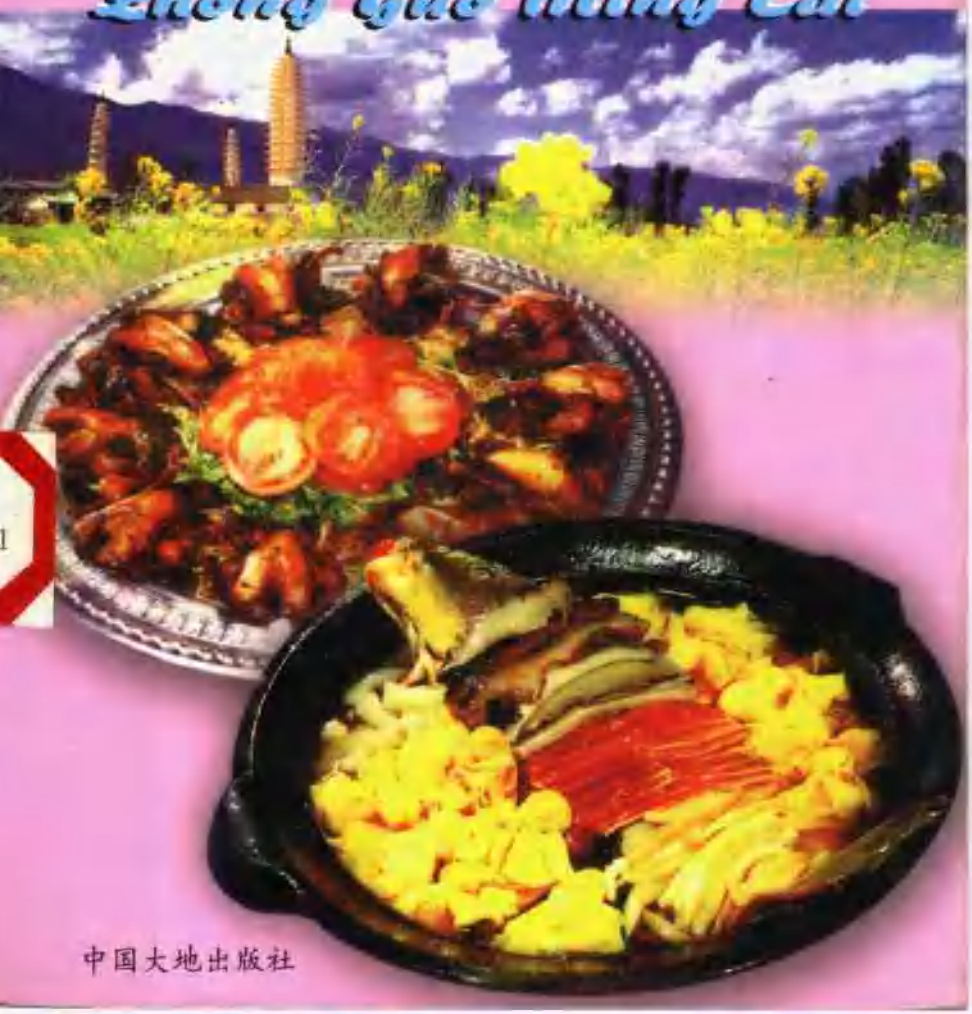
主编／冉先德

中国名菜

滇黔风味

Zhong Guo Ming Cai



中国大地出版社

中国名菜

滇黔风味

(17)

中国大地出版社
1997·北京

图书在版编目（CIP）数据

中国名菜：滇黔风味/冉先德主编 .—北京：中国大地出版社，1997.9

ISBN 7—80097—182—1

Ⅰ.中… Ⅱ.冉… Ⅲ.①菜谱—云南②菜谱—贵州 Ⅳ.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（97）第 15104 号

中国名菜滇黔风味

主　　编　冉先德　瞿弦音

责任编辑　申果元

中国大地出版社　出版发行

（100081　北京市海淀区大柳树路 21 号）

北京牛山世兴印刷厂印刷　　新华书店发行所经销

1997 年10月第 1 版　　1997 年10月北京第 1 次印刷

开本：850×1168　1/32　印张：8

字数：180 千字　　印数：0—10000 册

ISBN7—80097—182—1/Z·49

定价：14.80 元

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即"齐鲁风味"、"岭南风味"、"苏扬风味"、"巴蜀风味"、"徽皖风味"、"潇湘风味"、"钱塘风味"、"闽台风味"、"燕京风味"、"淞沪风味"、"松辽风味"、"三晋风味"、"中州风味"、"荆楚风味"、"赣江风味"、"秦陇风味"、"滇黔风味"。加上"民族风味"、"素斋风味"和"药膳风味" 共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传广远、有口皆碑为取舍标准。"主料辅料"用量准确；"烹制方法"阐述细致；"工艺关键"提纲挈领；"风味特点"准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为"中国名菜辞典"查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

1997年7月7日于北京

滇黔风味

滇黔地区位于我国西南边陲，地处云贵高原，气候极为复杂，有“一山分四季，十里不同天”的民谚。其特殊的地理位置和自然环境，有利于多种植物和动物的生长，被誉为“动植物王国”。

众多的动植物，给饮食业提供了丰富的资源。四季都有新鲜蔬菜，姜、葱、大蒜遍及滇黔各地；有被誉为“京果之王”、“真菌之花”的山珍竹荪，名贵的银耳、香菇、鸡棕菌及其他各种食用菌；有玉兰片及各种竹笋；有世界稀有的两栖动物娃娃鱼、威宁草鱼及其他各种淡水鱼，还有滋补药材天麻、三七、虫草、杜仲，等等。随着食品工业的发展，宣威火腿、独山盐酸菜、太和豆豉、路南卤腐、镇远陈年道菜、草塘松花皮蛋、赤水晒醋、贵阳酱油及特有的甜酱油，以及驰名中外的茅台酒等，给饮食行业提供了辅料和饮料。

滇黔地区是一个多民族地区，居住着汉和回、彝、白、苗等许多少数民族。各族劳动人民运用本地的丰富资源和土特产，创造了多种多样的菜肴，经过长期的烹调实践，注意吸收了川菜和鲁菜的技艺，不断地融汇和改造，取长补短，逐步形成了具有浓厚地方风味的滇黔菜系。

滇黔风味菜以昆明、贵州等地为中心，集中了本地区各民族烹调技术的精华，充分发挥了用料广泛、鲜美时新、品种多变的特长。烹调技术擅长于蒸、炖、卤、炒、炸、烩、酿等，以山珍

和水鲜见长，讲究本味、酥脆、烂糯、重油、醇厚。烂而不烂，嫩而不生，点缀得当，造型逼真。滇黔风味菜之所以形成以上烹调方法和口味特点，这与当地的地理气候条件、风俗消费习惯，以及历史原因分不开，同时注意吸收外省菜的精华。如海产品类的菜肴，就吸收了沿海的经验而加以改进。在烹调技术上，如三鲜、滑熘、酿烩等技法中，兼具了北方清淳的特点。滇黔地区与巴蜀接壤，川菜中的麻辣也深受滇黔人民的喜爱，一般菜肴在烹调过程中离不开辣椒、胡椒、花椒、葱、姜、蒜、芫荽、甜酱油，故菜肴味酸麻辣，鲜香回甜，百菜百味。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

目　录

水产类

畜肉类

禽蛋类

植物类

中国名菜滇黔风味

水产类

喜州鱼

〔主料辅料〕

活鲤鱼1条 …… 1000克
水发冬菇 …… 50克
葱段 …… 50克
小茴香面 …… 2克
咸酱油 …… 50克
胡椒面 …… 1克
红油 …… 30克
熟猪油 …… 70克
肥瘦火腿 …… 50克
蒜瓣 …… 100克
姜片 …… 30克
八角粉 …… 2克
精盐 …… 12克
味精 …… 1克
黄酒 …… 10克
上汤 …… 800克

〔烹制方法〕

1. 活鲤鱼去鳞、鳃、鳍，从腹部开刀掏去内脏，斩为八块放入盘内，用咸酱油、小茴香面、八角粉、精盐、黄酒加入鱼块内拌腌半小时。将肥瘦火腿切成1.3厘米长、0.6厘米宽的片。大块的冬菇改小。

2. 炒锅置旺火，注入熟猪油，待油烧热先将蒜瓣下锅微炸，接着将姜片、葱段、火腿片、水发冬菇放入煸炒，注入上汤，把鱼块连同汁水注入锅内，煮沸后移至小火上煮10至20分钟，保持微干，放入味精、胡椒粉调好味，起锅淋入熟油即成。

〔工艺关键〕

炸制蒜瓣，油温不要高，炸出蒜味即可。在小火上烤煮要保持汤微开，并捞尽浮沫。

〔风味特点〕

1. 红油制作比例为：辣椒面 100 克、菜油 300 克，油烧沸后，要降温到五成热时，才能冲入辣椒面中，并用筷子不断搅动。

2. 本菜杏黄清亮，鲜香带辣，肉滋嫩，是云南省大理地区的民间独特风味，因流传于大理喜州一带而得名。

大理砂锅鱼

〔主料辅料〕

洱海弓鱼	1000 克	白菜心	100 克
发鱿鱼	50 克	水发玉兰片	40 克
发海参	30 克	葱	10 克
发蹄筋	40 克	姜	20 克
发冬菇	40 克	精盐	20 克
板豆腐	30 克	胡椒面	3 克
云腿片	30 克	味精	2 克
金钩	20 克	上汤	1500 克
红胡萝卜	40 克	芝麻油	20 克

〔烹制方法〕

1. 活弓鱼去鳞、鳃、内脏，洗净后斩为3段，用精盐7克抹遍鱼身腌上。板豆腐切成三厘米见方的小块，放在沸水中烫一遍沥去水分。云腿、海参、鱿鱼、红胡萝卜、白菜心分别切为片，葱切为末，姜切为丝。

2. 取能盛两公斤的空砂锅一只，置旺火上烧，烧的热度越高越好。

3. 炒锅内注入上汤，先放入腌过的弓鱼煮熟，再放入云腿片、海参片、鱿鱼片、蹄筋、冬菇、玉兰片、金钩、板豆腐、红胡萝卜片、菜心、姜丝、葱末稍煮，撇去浮沫，加入精盐13克、胡椒面、味精调好味，淋上芝麻油。烧热的砂锅摆在垫碟上，将炒锅内煮好的弓鱼倒入砂锅。由于砂锅的热度较高，上桌时仍然沸腾。

〔工艺关键〕

1. 若无弓鱼，可用鲤鱼代替。

2. 吊好上汤是保证本菜质量的关键。

3. 砂锅烧得越热越好，上桌后沸腾不止。既鲜且烫，才是大理砂锅鱼的地道风味。

〔风味特点〕

1. 云南大理，是我国24个历史文化名城之一，有南诏国早期都城遗址、点苍山、洱海等名胜古迹，洱海在县城东约2公里，因形状似人耳，风浪大如海而得名。所产弓鱼，体态狭长，啣尾跃水，形如弓，色如银。此鱼鳞细肉厚，质嫩味鲜，营养丰富，为鱼中珍品。

2.“大理砂锅鱼”是大理地区特有的传统佳肴，流传已有上百年的历史，在云南一直享有盛名。其特点是用具独特，配料讲究，味道鲜美，营养丰富。烹制“大理砂锅鱼”的砂锅是祥云村生产的祥云土锅，用这种土锅煨肉，质鲜肉美，不腥不腻，隔夜不馊，空锅烧至滚烫，不裂不坏。所用鱼系洱海里特产的弓鱼。所用配料讲究，有时达15种之多，鲜腊珍品都有。加工好的砂锅鱼，香气浓郁纯正，别具风味。

3.此菜色泽绚丽，鱼肉滋嫩，有多种配料，味更鲜醇，是云南筵席名菜之一。

八宝娃娃鱼

〔主料辅料〕

娃娃鱼	750克	水发香菇	50克
生鸡肉	100克	大蒜瓣	10瓣
猪油	100克	料酒	50克
麻油	5克	酱油	25克
熟火腿	50克	葱白	6克
水发玉兰片	50克	精盐	25克
瑶柱	25克	胡椒粉	2克
大虾仁	50克	高汤	750克

〔烹制方法〕

1.将娃娃鱼放入有盖的桶内，用滚开水冲入，立即盖上桶

盖，将鱼烫杀。然后用刀刮洗鱼身上的粘液，剖腹去内脏，洗净。

2. 将娃娃鱼切成 3.3 厘米见方的块；将鸡肉也切成小块，分别放入开水锅中氽出待用。

3. 虾仁用温水发透切成两段；将瑶柱盛入小碗，加少许水，上笼蒸 10 分钟；将火腿、玉兰片分别切成薄片，香菇改刀成片，把葱白切成颗粒。

4. 将锅放火上，下猪油烧热，投入大蒜瓣炸至黄色，再将娃娃鱼、瑶柱、火腿、鸡肉、玉兰片、香菇、虾仁一起放入爆炒几翻后立即放入料酒、盐、酱油炒匀，盛入大碗或蒸钵，把八种配料分别在上面摆成八个扇形的图案，主料放在中间，最后冲入高汤（以淹没原料为度），入笼蒸 2 小时左右，出笼后撒上胡椒粉，浇上麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 宰杀娃娃鱼的方法，也有将鱼放在案板上用长钉钉住，再用刀剖腹；或将鱼的喉管割断再开腹。此三种杀法，以烫杀最好，因烫杀不放血，成菜的味道要比剖杀、宰杀更鲜美。

2. 宰杀后，要根据鱼的大小用沸水烫出涎液、用力撕去鱼皮，皮是贵重药材，可另作它用。

3. 炒制时要求旺火。热锅、热油，急火快炒；加汤时，以淹没原料为度。

〔风味特点〕

1. “娃娃鱼”是国家保护动物，在这里仅作为贵州传统名菜加以介绍。“八宝娃娃鱼”是贵州传统名菜之一。清道光年间，贵州名厨王仁斋用娃娃鱼加八种配料制作面成，颇受欢迎。娃娃