

云南烹饪史略

张豫昆 著

云南出版集团公司
云南人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

云南烹饪史略 / 张预昆著. —昆明: 云南人民出版社,
2006.9

ISBN 7-222-04828-6

I. 云... II. 张... III. 烹饪—历史—云南省

IV. TS972.1-092

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 106607 号

责任编辑: 李志民 朱 原

装帧设计: 张力山

责任印制: 段金华

书 名	云南烹饪史略
作 者	张预昆
出 版	云南出版集团公司 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	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	889 × 1194 1/32
印 张	6.75
字 数	180 千
版 次	2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-1100
印 刷	昆明(雅昌)富新春彩色印务有限公司
书 号	ISBN 7-222-04828-6
定 价	18.00 元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

发行部电话: (0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)

云南烹饪史略

张豫昆 著

云南出版集团公司

云南人民出版社



目 录

第一章

云南烹饪的起源

云南的由来	10
云南的古人类——元谋人	11
熟食的开端	12

第二章

新石器时期的云南烹饪

云南主要的新石器遗址及遗物	17
洱海地区遗址	18
元谋大墩子遗址	19
滇池地区遗址	19
滇南和滇东南地区遗址	20
滇西地区遗址	20
滇东北地区遗址	21
云南新石器遗址及遗物的文化特征	21
优越的生态环境	21
初步的定居生活	21
稻谷作物的发源地	22
原始的农牧渔业	23
烹饪的飞跃	23
新石器时期云南的食文化特征	24

第三章

古滇国的烹饪

滇的由来与滇菜的关系	28
滇菜的根	29
辉煌的古滇国青铜文化	32
生产工具	33
饮食用具	33
礼乐器	34
发达的农业	34
发达的畜牧渔业	36
古滇国的烹调状况	37
烹饪原料和调料	37
炊具、餐具、事厨者	38
滇国的筵席	43
文化的影响和浸润	46

第四章

南诏—大理国时期的云南烹饪

丰富多样的饮食原料	54
当地民族的饮食习惯	57

第五章

元明时期的云南烹饪

移民与云南菜的关系	72
不断发展的云南城镇和饮食业	75
食物原配料	79
菜肴小吃	80
徐霞客游云南时品尝过的名肴小吃	81
史书、杂记中所记载的云南名肴小吃	90
《滇南本草》与云南烹饪	98
《滇南本草》中所记载的烹饪原料	99
食药同源	100
食物的味与性	100
食物的忌宜	102
药膳	103

第六章

清朝至民国时期的云南烹饪

清朝时期云南的烹饪状况	109
独具地方特色的烹饪原料和调料	109
各具民族特色的风味食品及菜肴小吃	122
清朝末期云南的饮食行业	136
民国时期云南的烹饪状况	138
餐馆、酒楼	138

菜肴、小吃	145
-------------	-----

第七章

滇菜的构成及其特点

滇菜的构成	158
滇菜的特点	159
取材广泛	159
多民族风味	163
擅长烹制山珍野味、禽畜河鲜及昆虫时蔬	164
烹法古朴多样	170
味型多样、适应性强	174
云南菜的口味特征	176

附录

附录一 当代云南老一辈名厨选介	182
附录二 当代有关云南烹饪文化的书籍	196

主要参考文献	212
--------------	-----

前言

我从事饮食行业的工作已四十余载了，几十年来，除了在昆明饭店供职外，曾多次到北京、上海、广州、深圳、海南、成都、重庆、西安、太原、济南、武汉、大连、南京、扬州、苏州、杭州等地学习考察；也曾赴云南的各专州县及少数民族聚居的地方去学习观摩。行万里路、尝千家饭、读百家书，使我深切地体会到我国饮食文化的博大精深，使我由衷地感受到了我国烹饪技术之精妙和高超以及众多的风味流派之殊貌。伟大的革命先行者孙中山先生在《建国方略》、《三民主义》等文献中指出：“昔日未通市以前，西人只知烹调一道法国为世界之冠，及一赏中国之味，莫不以中国为冠也。”“是烹调之术于文明而生，非孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调术不妙。中国烹调之术，亦只表明进化之深也。”中国是世界著名的四大文明古国之一，同时又是著名的“烹饪王国”，有着五千多年文字记载的光辉历史和灿烂文化，中华民族是世界上优秀而伟大的民族。中国古老及现代的文明和文化对世界的发展作出了卓越的贡献。

富饶而美丽的云南，历史悠久，文化厚实，是世界人类重要的发祥地之一。170万年前云南元谋人用火熟食的文化开创了云南乃至中国饮食文化的发展史。云南物产丰富，民族众多，各民族的烹饪

文化五光十色，璀璨夺目。揭示万千百年来云南烹饪发展的历程，探索滇菜形成之因素；逐步建立，并完善滇菜文化之体系；总结经验，探讨继续发展滇菜之方向等，应是我辈不可推卸之历史使命。

多年前，就试图写“云南烹饪的起源及其发展”的文字了。然而，文化底蕴的单薄，加之缺乏云南历史知识及有关的历史资料，一段时期，自己完全陷入了迷茫与徘徊之中。20世纪70年代以来，我省的考古学家、历史学家战功卓著、硕果累累。从他们的研究成果中我学习到了许多知识，寻觅到了不少有关云南烹饪方面的珍贵资料，启发和帮助我得以初步完成了“云南烹饪的起源及其发展”的初稿。近年来几经修改终成此册，特在此表示感谢。

这本小册子我不敢妄言是云南烹饪史，只能说是我个人对云南烹饪的起源及其发展的初步认识和理解。也许我了解的我省历史上有关烹饪方面的文献不够多，不系统，并且认识不够深刻。但是，我作为一个从事烹调工作多年的行内人士，虽然才疏学浅，也应努力为本行业的发展做一点有益之事。为了云南烹饪事业的发达兴旺，为了滇菜文化体系的逐步完善，我只想将我多年的学习心得及其体会公布于众，借以抛砖引玉，如能引起我的同行及有关方面的专家、学者的审视、思考与共鸣，或者以我的拙论作为铺垫，弃谬存真，进行广泛的研讨，从而进一步的加深、拓宽对云南民族饮食文化的研究；对滇菜的历史和现状以及发展趋势进行深入的探讨，也就了却了我多年来为之艰苦跋涉，为之奋斗，为之苦苦追求的夙愿了。

在这本小册子里，我还向读者扼要地介绍了从20世纪70年代

中期至2004年中40余本有关云南烹饪文化方面的书籍(包括省内外出版社出版的),还简要介绍了当代云南15位老一辈名厨的基本情况。目的是想让人们了解云南烹饪的近貌,让人们了解并记住为云南烹饪事业付出心血,作出贡献的师长、专家、学者以及同行们,以此勉励自己,鼓励后人。

这本小书中的观点纯属一家之言、一孔之见,错误在所难免,我诚心的欢迎同行、专家、学者不吝赐教,在此深表谢意。

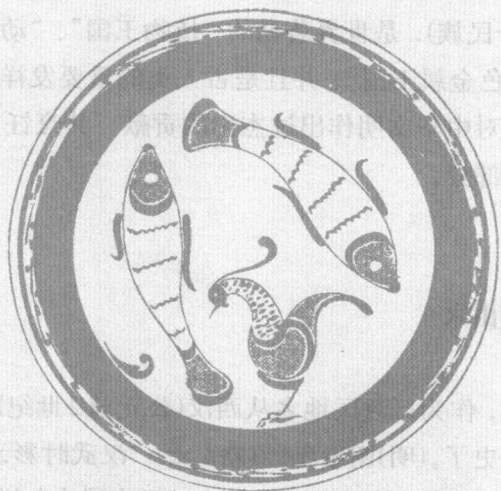
写到这里,我情不自禁长长地舒了一口气,那多年悬得高高的
心事总算缓缓地落了下来。

张豫昆

2004年10月19日

第一章

云南烹饪的起源



“人类的饮食生活，是一定历史阶段文明基准与文化风貌的综合反映……因为这种饮食文化与民族文化的关系是无所不在的生命机体的结合，也就是说，任何一个民族的文化都具有相当浓烈的‘食’的色彩，也就是一定意义上的该民族的饮食文化，反之亦然。这种情况，越是在历史的来路上追溯得久远便越是明显。食文化的这种广泛渗透生活各个领域的特性，决定了它是一个普遍的范畴”(赵荣光、谢定源《饮食文化概论》)。美丽、富饶、神奇的云南，是我们伟大祖国的西南边疆，她历史悠久、文化底蕴厚实、民族众多(包括汉族共26个民族)，是世界著名的“植物王国”、“动物王国”、“香料王国”、“有色金属王国”，并且是古人类的重要发祥地之一。云南的古代文化曾对中华文明作出过杰出的贡献。其烹饪文化即其中重要的一个组成部分。

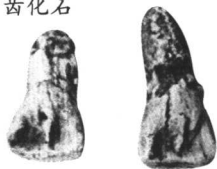
云南的由来

云南，作为行政区地名从西汉(公元前2世纪)始，至今已有一千多年的历史了。(明)谢肇淛《滇略》云：“汉武时彩云见白崖(今弥渡红岩)，县在其南，故曰云南。”李京《云南通志》说：“元狩间(公元前122年～前117年)，彩云见南中，云南名始此。”《云南辞典》云南条注云：“以原云南县之彩云南现得名。”《辞海》云南条注说：“云南省，简称滇或云，在我国的西南部，旧以在云岭以南得名，省会昆明市。”西汉时置云南县(今云南驿)，属益州郡(在今晋宁县晋城镇)，云南县辖今祥云、弥渡两县及宾川、凤仪之一部。蜀建兴三年(公元225年)置云南郡；唐武德四年(公元621年)在姚州设云南郡；于至元十三年(公元1276年)元朝在大理国辖区域的基础上建立了云南行中书省，并把行政中心迁到中庆(昆明)，明洪武十五年(公元

1382年)置云南承宣布政司;清代沿袭明制,仍置云南承宣布政司,其称谓亦为云南省;辛亥革命后正式改称为云南省,直至现在。“云南”经历了从县名扩大到郡名,到了元代后正式成为云南行省的统一名称的演变历程。

元谋人牙齿化石

云南的古人类——元谋人



人类的文明起源于饮食,果腹是人类赖以生存和发展的最基本条件,是人类文化发展的基点。烹饪是文化,烹饪是艺术。烹饪,伴随着人类的诞生而诞生,伴随着人类的发展而发展。当今我国的考古成果证明:在云南这块古老的大地上,在距今1400万年—800万年—300万至400万年—250万年期间,生活着人类的直系祖先——开远小龙潭腊玛古猿—禄丰腊玛古猿—元谋蝴蝶腊玛古猿—东方人(元谋竹棚地区)。他们是从猿到人的过渡性生物。在漫长岁月中,为了生存,他们在不断地与大自然进行着极为艰苦的斗争。逐步学会了直立行走,手脚有了分工,并学会了使用天然的工具,过着“冬则居营窟,夏则居橧巢;未有火化,食草木之实、鸟兽之肉,饮其血,茹其毛,未有丝麻、衣其羽皮”(《礼记·礼运》)的生活。

1956年5月1日,我国地质工作者在云南省元谋上那蚌村西北的褐色土层中发现了两颗外形类似人牙的门齿化石,经中国地质科学院用古地磁法测定,元谋人的生存年代距今170万年,属直立人。比我国目前已发现的北京人(北京周口店)、蓝田人(陕西蓝田)早100多万年,是世界上迄今为止发现的最远古的人类之一。中国著名的人类学家、考古学家贾兰坡先生在《中国大陆上远古居民》中指出:“我国西南广大地区,根据已有的线索看,位于人类起源地的范围。云南不仅发现了腊玛猿化石,而且在元谋的上那蚌地方距今170万年的地层中还发现了元谋人的牙齿

和石器，就是有力的证据。”接着，考古工作者又对元谋人类遗址出土的哺乳动物化石和孢粉进行了科学的化验和分析，认为：远在170万年前的更新世初期，元谋地区群山起伏，林木茂盛。灌木、草地、湖泊、沼池四处皆是。气候温暖湿润，布满了大量的亚热带动物。在这个环境中还生活着成群的云南马、猪、牛类、爪蹄兽、剑齿象、豪猪、鬣狗、斯氏鹿、云南水鹿、轴鹿、竹鼠、羚羊等哺乳动物及萝卜螺、田螺等软体动物。狩猎和采集是元谋人的主要生活来源。为了生存，元谋人手持木棒和石块，或赤手空拳，与野兽进行搏斗获取猎物；到森林、草地采集果实；到河沟、湖泊、沼泽捕捉螺蚌，以维持最低的生活，同时与大自然进行艰苦的斗争，才得以生存和发展。云南古老的沧源崖画生动地表现了这种狩猎、采集的壮观场面。

熟食的开始



旧石器

劳动创造了人类，劳动工具是人类征服自然，改造自然，谋取生活资料的重要手段。然而，熟食是人类文明的标志，是人类饮食史上的大飞跃。1973年，在发掘元谋人牙齿化石附近的褐色黏土中和同一地区的土层中，又找到了元谋人用石英岩打制的石器10件（即刮削器、尖状器、砍砸器等），并出土了大量的炭屑和与炭屑相并存的骨头。经鉴定，这些骨头是被火烧过的。科学测定证明了早在170万年前元谋人已经会打制简单的石器，并且会用火烧食猎物了。张兴永、周兴国先生在《元谋人及其文化》一文中说：“元谋人是建国以来首次在华南地区发现的直立人的代表……距今170万年左右，远比北京人和蓝田人为早，把我国发现的最早人类化石的年代推前了100多万年，我国历史的第一章将从元谋人这个最远古的祖先写起。”

《周易·鼎》曰：“以木巽火，亨饪也”。亨，古通烹；饪，指食物的

成熟度。虽然说此时元谋人的烧食猎物还不能说是真正意义的“烹饪”，即只有烹，没有调，属烹饪的萌芽阶段。但是，就当时而言，可谓史无前例的伟大创举。它为烹饪技术的诞生提供了首要条件，它是我国古人类用火熟食的开端，即“烹”的开始，这是人类文明化的里程碑。同时也充分地证明了云南的烹饪，乃至中国的烹饪是起源于170万年前的云南元谋。文化是人创造的，人类的文明源于饮食，元谋人“用火熟食”的文化揭开了中华烹饪文化的篇章。

宇宙在运动，世界在变化。因为熟食，元谋人的体质更强健了，大脑更发达了，获取食物和食用食物的方法更多了。他们在与大自然的斗争中不断进化，为了追求更适宜生存的地方和环境，他们必然会不断地向东、向西、向南、向北迁徙，把云南远古的文明带到中国和世界的一些地方。

古老的云南大地，从远古就是最适宜人类劳作生活繁衍的地方，他们生活在云南的广大地区。从滇东、滇中至滇南、滇西，不但有世界上最古老的元谋人，还有早期智人——昭通人(距今5万年以上)；晚期智人——丽江人(时代为更新世晚期)；晚期智人——西畴人(时代为更新世晚期)；晚期智人——昆明人(时代为晚期更新世)。据“碳-14测定，距今30500年 $\pm$ 800年)，晚期智人——蒙自人(时代为晚期更新世—早新世之间，距今约1万年前)，他们是现已知的云南最早的土著居民，是云南历史的开创者。在这些古人类遗址的文化层中发掘出了大量的打制石器，如：石核、石片、刮削器、砍砸器、石球；角器如：钻孔鹿角器、角铲、角锥等。这些石器、角器比元谋人使用的石器品类更多，制作更先进精致。动物化石有大熊猫、东方剑齿象、虎、熊、豹、中国犀牛、巨猿、马、牛、山羊、鹿、野猪、猕猴、猩猩、长臂猿、竹鼠、松鼠、豪猪、猫、赤鹿、獾、梅花鹿、麂、螺、蚌、蜗牛、龟鳖等。并且在遗址多处发现了火塘、灰烬、炭屑、烧骨、烧石、红烧土等用火的遗物、遗迹。这些古人类留下的文化遗迹、遗物充分地展示了远在旧石器时代

的云南人是以洞穴或在树上构巢为住所，过着相对定居的以狩猎为主，兼采集、渔猎的生活。并且，他们已掌握了原始的烹饪方法，会用火照明、取暖；会用火、烧石、烧土来“燔炙”野兽肉、鱼类、植物的叶、茎、果实充饥。如：“火烧牛肉”、“火烧鹿肉”、“石炙竹鼠”、“烧石炙鱼”等，这些先民无疑就是云南“事厨者”的开山鼻祖。并同时证明了云南的烹饪此时已进入到了“石烹时期”，即“石烹阶段”。《考古史》云：“加物已燧石之上食之。”这种“火燔”、“石炙”的原始烹饪方法，在现代云南许多少数民族制作的菜肴中还保留着这种远古的风韵，不同的是在技法和卫生方面更先进文明了。如：哈尼族的“灰捂麂子干巴”、傣族的“香茅草烤鸡”、怒族的“卵石炙江鱼”、独龙族的“石板粑粑”、佤族的“火烧蛇肉”等等。

第二章

新石器时期的云南烹饪

