

云南

过桥米线

机密

关明 主编



云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

《云南过桥米线机密》编委会名单

战略顾问：王开良 杨福生 杨艾军 陈 强 袁 兵

文化顾问：梁玉虹 张 楠 刘惠余 李桂发 蒋 彪

技术顾问：张国斌 吴美清 郑炎中 夏晓春 孔明祥

题 词：罗崇敏 “彰显过桥米线风韵，传承和谐文化品质”

编委会主任：张宪荣

编委会副主任：关 明 孙 毅 王晓华 孙文杰 王光中 王一民

杨 琨 张立明 李 麟 江 俊 何 麟 普 明

王丽珠 龙 江 李雪梅 纳汝明 胡瑞忠 蔡 勇

马喜光 土绍先 柳东林 韩明生 毛家伟

主 编：关 明

副 主 编：邓小丽 孙文杰 张立明

编 委：关 明 钱克勇 朱 明 朱 喧 马万有 倪 敏

宛新明 王智明 保 红 吴慧娟 王志跃 杨 迟

牛 昆 赵志洲 黄志平 卢孙咏 余廷洋 莫志刚

李单志 陈 青 吕傲天 苏卫华 罗 荣 李景华

栗宏伟

摄 影：关 明



支持单位

云南省商务厅

云南省餐饮与美食行业协会

云南省烟草系统酒店管理协会

蒙自县政府

玉溪市饮食行业协会

曲靖市餐饮与美食行业协会

文山州餐饮与美食行业协会

云南民族村

协编单位

云南民族食文化研究所、云南过桥米线协会、昆明市餐饮与美食行业协会、云南民族村民族风味城、温泉心景花园酒店、昆明老街餐饮管理公司、昆明桂花大酒店、玉溪红塔大酒店、蒙自熊记桥之情餐饮有限管理公司、昆明新世界美食娱乐餐饮管理公司、昆明兴仁园伊斯兰餐厅、昆明海天酒店、蒙自王记菊花过桥米线店、蒙自天源大酒店、玉溪高原水乡饮食文化有限公司、昆明桥香园、昆明建新园、昆明福华园、昆明过桥都、昆明世博吉鑫园、蒙自过桥园、新世界过桥城、德胜桥豆花米线店、天下一家、玉溪新兴饭店、春禾米线厂、云南云线食品厂、青堆米线厂、万有米线厂、昆明市穗丰食品厂

弘道橋米殘風韻
 傳承和諧文化品質

為雲南過橋米殘協會成立題書
 二〇一〇年十月六日



彰显过桥米线风韵 传承民族和谐文化

——《云南过桥米线机密》序

美丽神秘的彩云之南，有一颗镶嵌在富饶美丽沃土上的滇南明珠，她就是享誉神州的中国过桥米线之乡——云南蒙自。

蒙自是云南省红河哈尼族彝族自治州州府驻地，地处珠江与红河分水岭两侧，北回归线横贯县境，国土面积2228平方公里，已有上万年人类繁衍活动史、2100多年建县史，是云南近代历史文化名城，是中国千年古县之一。汉、彝、苗、壮、回等19种世居民族勤劳智慧、淳朴善良，在漫长的历史长河中，不但创造了绚丽多彩的民族民间传统文化和浓郁的民风民俗，也创造了丰富浩瀚的物质财富，中国云南过桥米线就是众多物质和精神财富中一颗璀璨的明珠。

作为云南风味美食之首的云南蒙自过桥米线，历史悠久，源远流长，根深叶茂。过桥米线最早可追溯到元朝。元明以来，封建王朝对云南实行改土归流，大量中原汉族军民迁移云南，大举军屯民屯制，带来了较为先进的生产生活方式，蒙自作为滇南重要的屯田制所、县治所在，由于其显著的区位及交通优势，适宜的气候环境，人口迅速增长，经济文化进入历史上的鼎盛时期。蒙自过桥米线就是这一时期中原饮食文化与边疆民族传统饮食文化交融形成的产物。相传在明末清初，蒙自县城有一书生，很英俊，很聪明，但喜欢游乐，不愿下功夫读书。他有一个美丽的妻子和一个年幼的儿子。夫妻之间，感情很深。但妻子对书生喜游乐、厌读书深感忧虑。一日，对书生道：“你终日游乐，不思上进，不想为妻儿争气吗？”闻妻言，生深感羞愧，就在南湖筑一书斋，独居苦读，妻子与生分忧，逐日三餐均送到书斋饷生。日久，生学业大进，但也日渐瘦弱。妻子看在眼里，很心疼。思进补之。一日，宰鸡煨汤，切肉片，备米线，准备给书生送早餐。儿子年幼，戏将肉片置汤中，生妻怒斥儿子的恶作剧，速将肉片捞起，视之，已熟，尝之，味香，大喜。即携罐提篮，送往书斋。因操劳过度，晕倒在南湖桥上，生闻讯赶来，见妻已醒，汤和米线均完好。汤面为浮油所罩，无一丝热气，疑汤已凉，以

手掌抚汤罐，灼热炙手，大感奇怪，详问妻制作始末，妻一一详道。良久，书生说道，此膳可称为过桥米线。从此，过桥米线不胫而走，竟成一方名膳。经过300多年的传承、创新和发展，蒙自过桥米线逐渐形成了从用料、制法到风味特点完整的饮食文化圈的显著个性，从而跻身于中华名小吃之列，成为中国饮食文化中一颗璀璨的明珠。

作为云南过桥米线的发源地，过桥米线在蒙自这块神奇而美丽的土地上滋生并发展壮大，成为享誉神州的中华名小吃。300多年来，蒙自过桥米线的生产加工技艺世代相传，绵延不绝，蒙自人乃至云南人对过桥米线的研究和探索也从未中断过。特别是改革开放以来，过桥米线实现产业化发展的同时，融入了文化，民族文化和过桥米线发展历史的有机融合赋予了过桥米线厚重的文化底韵，过桥米线由此进入了一个全新发展时期。如今，随着人们对自然和古朴越来越深刻的需求和向往，过桥米线以快、朴、养、清、奇五大特点，被越来越多的人认同、接受、喜爱和追捧，一股彰显过桥米线风韵、传承和谐文化品质的热潮正在更广阔的范围内兴起，关明先生经过认真调查研究，查阅大量有关资料，广泛听取意见和建议，编纂了这本小册子——《云南过桥米线机密》。该书介绍了过桥米线的历史、传承、创新和品牌等相关知识，通俗易懂，图文并茂，具有较强的科学性、知识性和趣味性，是宣传普及过桥米线文化知识的一本好书。相信该书的出版，能够对广大过桥米线爱好者进一步了解过桥米线有所帮助，将会在一定程度上弘扬和丰富过桥米线文化，同时希望更多的过桥米线文化工作者对过桥米线能深入地进行研究探讨，让曾经享誉神州的过桥米线及其过桥米线文化永续传承，放射出更加迷人的光彩，成为中华饮食文化中更为灿烂的奇葩！

在该书出版之际，除表示真诚的祝贺以外，特撰写此文，是为序。

云南省蒙自县人民政府县长
云南省过桥米线协会会长

陈强



前言

认识云南米线

我们每天都在与米线打交道，不是吃一碗就是看到别人吃了一碗。早晨出门吃碗米线再上班，中午懒得吃饭来碗米线更惬意，晚上有应酬宴席还少不了米线垫底的五彩滇味大拼盘。昆明人一天要吃掉180吨米线，全云南省一年不知道要消费多少米线呢？南米北面，大米在云南却变成不可缺少的米制品米线了，当然还有她的两个姊妹饵块与卷粉。米线是一种让人谗、让人心动的食品。外地人说：“云南十八怪，大米作成线。”我说这是让人流连忘返的美食。“没吃过过桥米线，就不算到过云南”。在云南，米线是各族人民喜爱的风味名吃，真可谓风靡全省，遍及城乡。云南人把米线的吃法发挥到了极致，凉、烫、拌、炒数不胜数，三鲜、肠旺、焖肉、炸酱、鳝鱼、豆花、辣鸡等花样翻新。出差在外的云南人，回家第一件事就是吃碗米线过过瘾；暂时回不来的，也有不惜千里迢迢，请人坐飞机带碗米线解解馋。云南是米线王国，外地游客面对着这么几十种风味迥异的米线，你是绝对不用担心没有适合自己口味的。因为每一种米线的口味都不尽相同，难以取舍。而你若想把各地风味的米线全都尝尝，那恐怕非得在云南生活几年了。米线滋润着云南人的性情，不用多少钱就可以上馆子吃个饱饱的。所以云南人做事情悠悠慢慢的，和和气气的。他们可以悠闲自在地生活在这块阳光灿烂的土地上，活得逍遥、通透。到过云南的文化人，文笔里都少不了米线的描述。大文豪汪曾祺20世纪三四十年代曾在昆明西南联大生活了七年之久，“泡在茶馆读文章，吃着米线做学问。”后来写过

几十篇回忆云南美食、美景的美文，凝聚了上万西南联大师生对昆明、蒙自的怀念，读后倍感亲切。我想闻一多先生、沈从文先生、朱自清先生、陈寅恪先生一定吃了不少过桥米线，西南联大的师生可能都品尝过云南米线，因为米线是平民食品、百姓美食。

北京奥组委餐饮运营专家、中国烹饪协会常务副会长杨柳在出席昆明“中国城市中心商业街区餐饮发展高峰论坛”时表示：过桥米线鲜香醇厚，有广泛的适应性，是无火烹调的典范，美丽的传说为之增色不少。云南过桥米线是非常有条件、有实力冲击2008年北京奥运会食谱的。

如今，云南过桥米线在全国各地流行开来，不仅因为它本身的名气和极强的地方适应性，还有它深厚的文化内涵。北国网新闻说：成千上万人像东北人吃米饭一样，乐此不疲地享受着一碗米线的滑香，越来越多的人也像云南人一样痴迷米线。

云南的著名饮食专家梁玉虹先生指出：“过桥米线何以能形成气候，这与它吃鲜吃嫩、顺应人民讲求营养不谋而合。”云南过桥米线讲究的不仅是汤好，更重要的是米线好。云南特有的吊浆米线、甜浆米线很难在外地生产，勉强生产出来的也是南橘北枳，所以这就是要解决过桥米线传播的技术难题之一。也许在昆明才可以吃上正宗的吊浆过桥米线，到蒙自才可品尝到甜浆过桥米线，出了云南，米线更多的是硬浆米线（俗称干米线、干浆米线）。有人说在云南吃米线是一种福气，能吃到云南过桥米线是种福缘，天天有过桥米线吃代表生活幸福。让全世界人人能吃到过桥米线则是我们的梦想和追求。



内容提要

什么是米线？什么叫过桥米线？怎样食用米线、过桥米线才是安全、营养、美味的呢？本书介绍了米线的历史、传承、创新和品牌等相关知识，通俗易懂，图文并茂，具有较强的科学性、知识性和趣味性，是宣传、普及过桥米线文化知识的一本好书。



昆明新世界饮食娱乐策划管理有限公司

位于昆明市圆通山街16号的昆明新世界饮食娱乐策划管理有限公司，属五华区重点非公企业，公司成立于1996年4月，是集餐饮、娱乐为一体的综合性民营企业，现有在职员工700余人。下属全资机构：新世界美食娱乐广场、新世界春临天下风味食艺、新世界名厨国菜，经营面积10000多平方米，共设1450个餐位，内部服务设施完善，服务功能齐全，社会效益及经济效益在云南省、昆明市同类企业中处于领先地位，主营云南风味过桥米线、民族风味菜肴和全国各地的地方菜系；首尔商务水会集淋浴、餐饮、健身、娱乐为一体，倡导自然沐浴新概念。

自开业至今，公司曾先后获得：全国绿色餐饮企业、中华餐饮名店、云南餐饮名店、云南名宴风味特色宴、中华名小吃、国际美食名店、中国民间·民族菜肴华西美食节竞赛金奖、全国烹饪技术比赛团体赛铜奖、巾帼文明岗、昆明市劳动关系和谐企业、全省旅游产业突出贡献先进集体、云南省诚信建设先进单位、云南省餐饮企业二十强、善待农民工十大和谐企业、全国餐饮业优秀企业、五华区2004~2006年度“守合同、重信用”企业等荣誉称号。







云南民族村

——营销文化 提升品牌

云南民族村风情浓郁，文化突出，是集观光游览、旅游购物、会展商务和文化交流为一体的旅游胜地。春节、泼水节、火把节、元旦双语主题晚会，有声有色。云南民族村风味城承办特色婚宴，突显文化和浪漫，不仅满足于吃好，还要吃出文化来。民族村的婚庆是民族婚俗的原生态再现，丰富的形式和节目将营造出独特的民族文化氛围，如马车、牛车、大象或彩车迎新娘，开席前与亲友欢快打跳，席间热闹



别致的民族歌舞，席后盛大的篝火晚会等都将是新人和宾客人生阅历中一段最美好的回忆。盛装的少数民族迎亲队、传统的大花轿、作为新郎的坐骑的俊马或大象、丢包、嘎光、打跳、过“霸王鞭”、招新娘、炆辣子、抢亲……傣族拴白线婚礼、白族招新娘婚礼、彝族抢新娘婚礼让人大开眼界。西式婚礼则圆了女孩们的“公主梦”。和煦的阳光、蔚蓝的天空、如茵的草坪，美丽的女孩穿上梦幻的白色婚纱，手捧鲜花，在亲友的祝福中一步步走向心爱的人，共同许下浪漫的誓言……美得如梦如画。风味城的小吃也是丰富多彩，五彩米线凉卷粉，竹筒烤饭紫米糕。小锅砂锅烧烤为了云南唯一的民族菜研发基地。



目 录

第一章 云南米线

云南过桥米线吃法 / 2

1. 历史米线 / 5
2. 文化米线 / 10
3. 科学米线 / 15
4. 技术米线 / 19
5. 营养米线 / 25
6. 玉溪米线节 / 31



第二章 传统过桥米线

一般制作过程 / 34

1. 鸡过桥米线 / 36
2. 鱼过桥米线 / 36
3. 羊过桥米线 / 37
4. 牛过桥米线 / 38
5. 猪过桥米线 / 38
6. 狗过桥米线 / 39

附：制汤技术 / 41



第三章 创新过桥米线

1. 秀才过桥米线 / 46
 2. 举人过桥米线 / 48
 3. 进士过桥米线 / 48
 4. 状元过桥米线 / 49
 5. 过桥大帝 / 50
 6. 过桥米线婚礼 / 51
 7. “堂烹”过桥米线 / 51
- 附：辽宁大连市过桥米线的配料 / 52

第四章 健康生态过桥米线

1. 菊花过桥米线 / 55
2. 豆浆过桥米线 / 57
3. 花生浆过桥米线 / 58
4. 野山菌汤过桥米线 / 59
5. 素汤过桥米线 / 61
6. 海鲜汤过桥米线 / 62

第五章 其他风味米线

1. 豆花米线 / 67



2. 烧豆腐米线 / 69
3. 临沧稀豆粉米线 / 70
4. 豌豆粉米线 / 71
5. 小锅米线 / 71
6. 什锦凉米线 / 73
7. 砂锅米线 / 73
8. 罐罐米线 / 74
9. 鳝鱼米线 / 75
10. 五彩凉米线 / 76
11. 酸汤凉米线 / 77
12. 澄江周氏肥肉米线 / 78
13. 阿昌族“过手”米线 / 79
14. 官渡米线 / 80
15. 傣族“撒丕”米线 / 81
16. 开远土鸡米线 / 82
17. 昆明臭豆腐米线 / 83
18. 西贡汤米线 / 83
19. 虎掌菌炒米线 / 84
20. 大酥牛肉米线 / 85
21. 文山余肉米线 / 86
22. 文山温淘米线 / 86
23. 弥勒卤鸡米线 / 87
24. 大理凉鸡米线 / 87
25. 卤子米线 / 88
26. 云县猪血米线 / 89



27. 普洱老肥肉米线 / 89
28. 肠旺(脆)米线 / 90

第六章 著名云南米线加工厂

- 云南云线食品厂 / 92
昆明市穗丰食品厂 / 92
玉溪北城青堆米线厂 / 92
蒙自万友米线厂 / 93
通海天方米线厂 / 93

第七章 著名云南省米线餐馆

- 百年老字号——建新园 / 95
云南的麦当劳——江氏兄弟桥香园 / 96
南北交融品种多——昆明新世界过桥城 / 96
民族饮食文化大观园——吉鑫园 / 97
蒙自王记菊花过桥米线 / 98
鲜香醇厚——福华园 / 99
过桥园 / 99
人文景观——过桥都 / 99
兴仁园伊斯兰餐厅——清真风味过桥米线 / 100
蒙自熊氏桥之情——最传统的过桥米线 / 101

后 记

云南

过桥米线

机密

第一章

云南米线

云南过桥米线吃法

历史米线

文化米线

科学米线

技术米线

营养米线

玉溪米线节





云南过桥米线吃法

过桥米线是云南的一张名片，是云南风味美食的第一张名片。它集中地体现了滇菜丰盛的原料、精湛的技术和特殊的吃法，在国内外享有盛名。过桥米线由高汤、荤素片和米线三部分组成。第一次吃过桥米线一定要先学点常识，正确的吃法不但关系到品尝美味，更关系到食客的“人身安全”。

过桥米线会同时上桌米线、荤料盘、素料盘、滚汤和风味菜点。吃时用大碗一只，先放熟鸡鸭油、味精、胡椒面，然后将鸡、鸭、排骨、猪筒子骨等熬出的高汤舀入碗内端上桌备用。这时万万不可上来就先喝汤，因为表面上看起来的一碗不冒热气的汤，温度已到近100℃，有的店就曾发生过滚汤烫伤食客的事件。

正确的吃法是：先端起荤料盘，按先生后熟的顺序，把鸽蛋磕入碗内，接着把生鱼片、生肉片、鸡肉、猪肝、腰花、鱿鱼、海参、肚片等生的肉食依次放入汤中，并用筷子轻轻拨动，好让生肉烫熟。片刻，各种肉片顿时鲜活了，变得白嫩细腻，之后再放入素料盘中的各种配料，豌豆尖、嫩韭菜、菠菜、豆腐皮，可根据自己口味选择或放弃某些品种。

如果您的口味偏好辣，就加点辣子油。此时，大海碗内已呈现出五色交映、香气扑鼻的动人景象，令人胃口大开、垂涎欲滴。桌上还有不同的风味咸菜，这些小料全部都摆在面前，客人

