



品味云南

在彩云的南方，有一个山清水秀的地方 —— 云南
这里的山，云雾缭绕；这里的水，满江春意；这里的花，争阳竞艳；这里的人，淳朴善良
千年历史，多民族文化交融，形成了独特的彩云之南

要云◎著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



品味云南

云南，一个充满魅力的地方，拥有悠久的历史和灿烂的文化。在这里，你可以感受到大自然的鬼斧神工，也可以体验到浓郁的民族风情。云南，一个让人流连忘返的地方。

云南印象

K92/658

品味云南

在彩云的南方，有一个山清水秀的地方 —— 云南
这里的山，云雾缭绕；这里的水，满江春意；这里的花，争阳竞艳；这里的人，淳朴善良
千年历史，多民族文化交融，形成了独特的彩云之南

要云◎著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内容提要

云南是一片美丽的土地、神奇的土地。秀丽的山水风光、多彩的民族风情、奇特的历史演变、丰富的民风民俗，构成斑斓多彩的巨幅画卷。《品味云南》按照作者的行走路线记录了他品云南风景、品民族风情、品历史、品美食所感受到的大不同的云南味道。打开本书，如同画卷徐徐展开，云南大不同的山光水色一一展现，云南深厚的民族风情扑面而来。作者以聊家常的文风把游走云南、品味云南的见闻和心得与您交流，不但向您介绍云南各地的自然风光、民族风俗、历史典故，还为您推荐各地的美食美味、珍奇物产。《品味云南》既对丽江大理、西双版纳、香格里拉这些旅游热点地区做了更多背景介绍，也带您走进德宏保山、临沧普洱、文山红河、昭通曲靖这些更值得游历品味的地方。优美顺畅的文字让您看到一个更加灵动的云南、一个更加完整的云南、一个让您品味不够的云南。

这本书可以作为旅游云南的导游、旅游途中的伙伴，也可作为了解云南风情、历史、美食的休闲读物。

图书在版编目(CIP)数据

品味云南 / 要云著. — 北京 : 中国电力出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5123-7838-4

I. ①品… II. ①要… III. ①云南省-概况 IV. ①K927.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第118477号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2015年9月第一版 2015年9月北京第一次印刷

700毫米×1000毫米 16开本 24印张 461千字

定价 120.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪
本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

自序

我长期生活在北京，少年时代曾有过在云南生活的短暂经历。就是这段经历，让我对云南充满感情。希望有时间，多到云南走走，了解和认识这片神奇的土地。近些年，有了闲时间，开始了我的走云南。年年来云南，每次走几个县。有的地方一走而过，有的地方住上几天，还有的地方，一次看不够，多走几次，慢慢品味。品自然风光，品民族风情，品历史，品民俗，品美食。感受到的，是大不同的云南味道。

云南地形是立体的，气候是立体的。从海拔六千多米的雪峰到二百多米的河谷，从青藏高原南缘的寒带气候到滇南低地的热带气候，一省之内，汇集了十几种气候带，自然风光随地理、气候之变而变。山水林田，风花雪月，万千变化。同一个季节，迪庆大雪纷飞，西双版纳艳阳高照，昭通苦荞青绿，元阳稻田金黄，让人目不暇接。走云南，给人的永远是新奇和惊讶，永远是愉悦和满足。

云南一省，世居民族就有二十六个，不但有原始居住于此的越濮族系、孟高棉族系民族，还有殷商以来逐渐迁入的氏羌族系民族，秦汉之后陆续入滇的汉民族，隋唐到明清一直不断迁入的苗瑶族系民族，更有元明之后进入的蒙、回民族。和睦相处于彩云之南的各民族，或居平坝，或住高山，或种旱田，或事稻作。不同的风俗、习惯，不同的语言、文化，不同的居住方式、劳动方式，并不妨碍各民族共存共荣。每个民族都有自己的信仰崇拜，每个民族都有自己的衣饰美食，每个民族都有自己的音乐歌舞和传统节日，如一幅幅五彩斑斓的画卷。民族风情，永远是云南旅游的主题词。

自庄蹻入滇，汉设郡县，云南经历了古滇文化、爨文化、南诏大理文化、汉文化为主体的各民族文化融合发展的四个大阶段。每一个阶段，都留下深深的遗痕。云南各地古文化遗迹遍布，成为中原文明被及西南的历史证明。哀牢古国，杜宇入蜀，远古的云南，青铜文化已经远播四方。汉习楼船，唐标铁柱，宋挥玉斧，元跨革囊。明清两代，屯垦戍边，改土归流。民国伐袁，首出云南。云南是历史深厚的云南。

地理之落差、气候之奇异、物产之丰裕、民族之众多，使云南各地各民族饮食风格丰富多彩。内地少见的菌子菜、昆虫菜、干巴菜、鲜花菜、茶叶菜，在云南大行其道。切烩、包烧、竹筒、灰煨这些烹调方法，为云南美食增添魅力。粑粑饵块，米线豆粉，烂饭大烧，喃咪撒丕。云南，更是吃不够的云南。

这些年走云南，大多是在哈尔滨度夏，入秋到云南。常常把黑龙江和云南做比较。云南和黑龙江一南一北，一东一西，都是边疆省，辖区面积相近，可从民俗角

度看，几乎没有可比性。黑龙江是移民社会，而且移民大都来自华北，整个省域一马平川，交通发达，居民流动性大，融合程度高。无论是方言，还是居住习惯、饮食习惯，乃至婚丧嫁娶、节庆礼仪，都有相当的一致性。云南正好相反。省域之内，山水分割，民族众多，民俗风情因地方而异，因民族而异。有时从一个县到另一个县，立刻感到风格大变，甚至从一个乡到另一个乡，都有陌生和新鲜的感觉。绚丽的民族服装、欢快的民族歌舞、多彩的喜庆节日、诱人的美酒美食，无不透出浓浓的云南味道，让人迷醉。

走云南，边看边品，赏心悦目，感觉常新，看不够，吃不腻，常常令我感叹不已。历史传承深厚、民族文化多彩、秀丽而灵动的云南，正是在慢走中细细品咂，逐渐体味到的。云南味道，已经深深嵌入我的心底。一路走过，都写点东西，想把这味道凝固在文字当中，拉拉杂杂，已有几十万字。结集出版，是希望与喜爱云南、喜好旅游，特别是对云南美食感兴趣的同好们交流。

十一个小集，多是按照行走路线做记录。因为写作时间跨度大，各集体例不一，有些当时的所见所闻，已经时过境迁。因有当时的感想，亦未做修改。如能为初来云南的朋友提供一点旅游线索，能从这本书里嗅到一点云南味道，进而喜欢云南，常来走走，我就心满意足了。

几点感想，是为序。

要 云
2015.5

目 录

自序

滇西九城记 ▶ 1

- 苍山洱海大理记 ▶ 2
- 三江并流六库记 ▶ 9
- 哀牢故地保山记 ▶ 15
- 翡翠之都腾冲记 ▶ 22
- 中缅边镇瑞丽记 ▶ 27
- 孔雀之乡芒市记 ▶ 33
- 抗战名城龙陵记 ▶ 39
- 南诏故都巍山记 ▶ 44
- 小河淌水弥渡记 ▶ 51



红河寻味 ▶ 55

- 河口篇 ▶ 56
- 蒙自篇 ▶ 62
- 个旧篇 ▶ 66
- 开远篇 ▶ 72
- 弥勒篇 ▶ 76



踏花文山 ▶ 82

- 文山·三七之乡 ▶ 83
- 麻栗坡·老山主峰 ▶ 87
- 广南·坝美 ▶ 93
- 丘北·普者黑 ▶ 100

滇中揽胜 ▶ 105

江川·澄江——抚仙湖连起两座城 ▶ 106

大地飞花——呈贡 ▶ 110

天下第一汤——安宁 ▶ 113

黑井今昔——禄丰 ▶ 117

彝人古镇——楚雄 ▶ 124

菌子王国——南华 ▶ 128



北走蜿蜒 ▶ 133

三宝争艳·富民 ▶ 134

金鸡长鸣·武定 ▶ 138

土林甲秀·元谋 ▶ 141

金沙揽秀·永仁 ▶ 144

文盛彝乡·大姚 ▶ 148

古驿遗踪·祥云 ▶ 153

鸡足佛境·宾川 ▶ 158

洱海之源·洱源 ▶ 163

石宝毓秀·剑川 ▶ 167

银耀天下·鹤庆 ▶ 173

元跨革囊·丽江 ▶ 178

香格里拉·中甸 ▶ 186



从昆阳到元阳 ▶ 192

郑和的家乡——昆阳 ▶ 193

聂耳故里——玉溪 ▶ 196

大理国东都——通海 ▶ 200

出过状元的地方——石屏 ▶ 204

南滇邹鲁——建水 ▶ 207

仙境般的梯田——元阳 ▶ 211

滇南漫游 ▶ 215

峨山·竹海·阿普笃慕 ▶ 216

新平·嘎洒·花腰傣 ▶ 221

元江·咪哩·哈尼山 ▶ 227

墨江·回归城·双胞胎井 ▶ 232

景谷·雨林王国·茶叶祖地 ▶ 237

普洱·思茅·茶马古道 ▶ 243

允景洪·橄榄坝·克木人 ▶ 248



滇东拾穗 ▶ 254

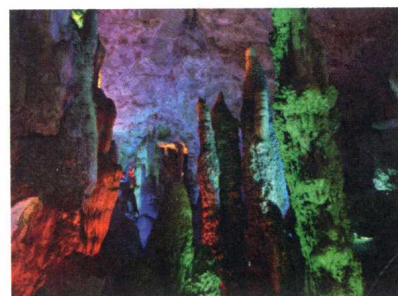
美山美水探宜良 ▶ 255

大名鼎鼎的路南石林 ▶ 259

爨乡陆良 ▶ 264

生命之门——师宗 ▶ 269

花海罗平 ▶ 274



临沧纪行 ▶ 281

“滇红”故乡凤庆 ▶ 282

茶乡美食说临沧 ▶ 287

如画的澜沧 如画的双江 ▶ 292

蔗海糖都——耿马 ▶ 298

翁丁佤寨·沧源 ▶ 304



浪走滇东北 ▶ 310

昭通·大山包 ▶ 311

- 盐津·豆沙镇 ▶ 318
- 彝良·小草坝 ▶ 323
- 鲁甸·拖姑 ▶ 328
- 会泽·会馆城 ▶ 332
- 东川·红土地 ▶ 339
- 曲靖·小爨碑 ▶ 344
- 沾益·珠江源 ▶ 350
- 宣威·火腿之乡 ▶ 354



昆明六荐 ▶ 358

- 翠湖·云南讲武堂·石屏会馆 ▶ 359
- 金马碧鸡坊·忠爱坊·东西寺塔 ▶ 362
- 大观楼 ▶ 365
- 金殿·黑龙潭 ▶ 367
- 西山·筇竹寺 ▶ 370
- 官渡古镇 ▶ 373



滇西九城记

走滇西，想看的 places 多。想看三江并流，想看高黎贡山，想看远征军遗迹，想看芒市和瑞丽带有缅甸味的边城风光，也想看看南诏故都。二十多天时间，走了九座城。除了大理去过多次，其他几个地方，都是第一次。云南的冬天，比北方的春天还暖和，虽然风劲，但艳阳高照，暖意浓浓。从昆明直奔大理，越云岭，跨澜沧江，游六库。从六库南下保山，过腾冲，奔瑞丽，折芒市，走龙陵，过巍山，特意去弥渡一访。滇西熏风，一路跟随。山水风光、民族风情、美食佳肴，都让我品到了别样的云南味道，让我无比留恋。





苍山洱海大理记



▲ 大理古城

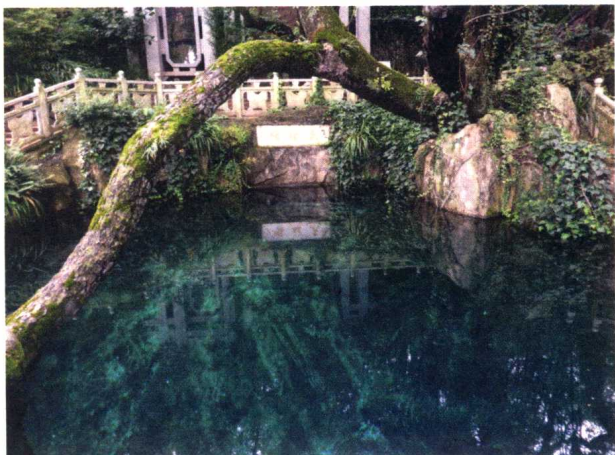
大理是看不够的，四下大理，还想再去。这次走滇西，第一站，选的还是大理。

到大理，看美景，点苍山，七十二峰，就是夏天，山头上也能见到缕缕白雪。洱海，像一片树叶，青翠青翠，小船划过，一缕缕波纹，润润的美。还有蝴蝶泉，不但有五彩斑斓的蝴蝶，还有风情万种的金花姑娘，笑靥如花，招蜂惹蝶，把游客看得呆呆的。看人文景观，有熙熙攘攘的大理古城，沧桑感十足的街道，美轮美奂的白族民居，坐满洋人和国人的洋人街。还有崇圣寺三塔，瘦瘦的身姿，满含着南亚风格。有云南回民起义领袖杜文秀的大元帅府，有喜洲古镇，典型的“三坊一照壁、四合五天井”的白族庄园。这些都是旅游者必到的地方，到大理，当然要看。但大理可看的远不止这些。如果静下心，在古城，离洋人街远点儿，到背街逛逛，还可以出城，到洱海边的白族村庄走走。再就是吃饭，也别到挂大招牌的饭店，到小镇里的小馆子、街头的小摊子上吃。这时看到的，是原汁原味的白族民居，吃到的，是白族老乡日常吃的地道饭菜。一个脱掉华丽外衣、朴朴实实的大理才会真正入到心里。大理便是一个民族风情浓浓的大理，一个人情味十足的大理，一个文化底蕴深厚的大理，一个美景美食交相辉映的大理。

大理是白族自治州，主体民族是白族。白族的族属确定，经历了一个曲折的过程。据人类学、社会学专家研究，在中国五十六个民族里，文化发展进程走在



最前面的少数民族是白族和朝鲜族，其发展程度与汉族处于同一水平线上。而且从唐朝到现在的一千五百年来，云南这地方交替出现汉人白化和白人汉化的现象，所谓汉入白、白入汉。白族和汉族始终处在相互融合的过程中。以致新中国成立后在确定民族自治地区的时候，对白族是不是一个少数民族都出现不同意见。因为白人形成的历史里，掺杂了太多汉人成分。



▲ 蝴蝶泉

白人古时叫僰人，也称白蛮。由于在很长历史时期，白蛮的首领是爨氏，所以中国的史书上也有西爨、爨僰的叫法。僰人是氐羌之后，僰字念伯音，在云南话里，僰白同音。僰人就是白人，今天白族的祖先。

汉武帝的时候，开西南夷，汉武帝在云南设郡县，迁移汉族人前往屯垦。这部分人自称老汉人，但东晋以后进入云南的汉人，不把他们当汉人，直到明朝的时候，还被归为僰人。三国时期，蜀国领导西南夷，这一期间，又有大量汉人进入滇中。魏灭蜀，留在云南的汉人，包括军人，都慢慢化入两爨，成了乌蛮白蛮。唐朝的时候，南诏灭爨氏，将二十万白蛮从滇东迁往滇西，僰人成为滇西主要居民。南诏与唐朝交恶，唐朝派兵去打，打一次，输一次。最大的一次战斗，是唐朝大将李宓打的第三次战役。李宓率领十万大军，加上辎重兵，共二十万人，在公元754年，天宝十三年，杀向大理，结果一路劳顿，抵抗力下降，大多数兵丁都患上疟疾，打摆子，勉强到了洱海边，还没有歇过劲儿来，就被劈头盖脸地一顿打，二十万人一个也没有回去，除了阵亡者，全成了南诏的俘虏。只能入赘大理，渐渐都变成了僰人。到宋朝，南诏亡，又兴起了段氏的大理国，这一趋势依然。元朝占领云南以后，赛典赤·瞻思丁有针对性地在白人地区搞军屯，在内地招了不少汉族人入云南，主要来自湖南、四川、贵州、广西，人数有几十万之多。这些汉人军屯与白人“爨白土军”的屯田相互交错。结果是不少汉人后来和爨白土军混在一块儿，后代也不知道自己是汉是白，都成了僰。

汉人入白为何如此容易？原因是僰人有汉姓，用汉字，写汉诗，遵汉俗，过汉节，以儒教治国，与汉人没有什么两样。唐朝，白人的诗、白人的文章在内地也流行，《全唐诗》里还有白人的诗作。说起来，白人到底算是被夷人同化了的汉人，还是被汉人同化了的夷人，谁也搞不清楚。所以，新中国成立后，在讨论民族自治地



区时，有人就反对把大理设为民族自治地区，理由是白人是古代进入云南的汉人，是汉人的一支，如同客家人不能叫客家族一样，白人也不能叫白族。连白人中的知识分子也认为，白人就是古代迁到滇洱的汉人。争来争去，连族都不能确认，哪里还谈得上民族自治。

于是，云南省找来专家论证，从根上找白人的源流。找来找去，终于有了统一意见。这里面，起最大作用的是儒学大家方国瑜先生。方国瑜先生是云南人，所以对这件事情特别上心。专家们从石器时代开始寻找根源，顺着氐、叟、爨、樊、白的继往传承，认为白人是区别于汉人的民族。虽然历史上白人中包含大量汉人血统，但其主体是西南土著，这个民族的族系是清晰的。不能因为有大量汉人入白，就否认这个民族的存在。这个问题解决了，剩下的就是这个民族叫什么。过去这个民族没有固定名称，白人自己称自己是白尼，就是白人的意思。汉人称他们是民家，藏族、傈僳族、纳西族对他们也各有称呼。到底选哪个作为白人的族称，又意见纷纷。最后方国瑜先生一锤定音，说，就叫白族吧，这最符合白族人的历史。因为不管是白人，还是樊人，都是同音字，也是历史上白人的自称。用白人的自称定为族称，最为合理。大学者说了，又是云南老乡，大家都口服心服，就这样定了下来，白族。大理地区终于改为大理白族自治州。这是在 1956 年。

白族是一个民族，就要挖掘民族的文化脉络。大理白族挖掘整理本民族的文化特征，包括语言、信仰、风俗、节庆、民居、衣饰、饮食等等。这些年来，成果丰厚。通过各个旅游项目介绍给游客的，已经十分丰富。

滇西各民族大都有自己独特的民族音乐和歌舞形式，都可以称为原生态的典范。白族也是一个能歌善舞的民族，且白族的民间歌曲，很多是有词记调，有歌本的。比如在白族地区流行广泛的“大本曲”，已经是曲艺的一个流派，歌词有固定的程式，三个七字句加一个五字句为最常见的曲式。有九板十八调和九板十三腔之分，所唱的大都是长篇故事，有歌本，如同剧本，红白喜事，都要请大本曲艺人来演唱，这已经不能用原生态来界定了。电影《五朵金花》的插曲《大理三月好风光》就是根据洱海周围的白族民歌改编的，风靡全国。明末清初，白族就有了自己的戏曲，最初比较简陋，名“吹吹腔”。到新中国成立后，以吹吹腔为基础，吸收大本曲的曲调，形成了白剧，这是中国少数民族中第一个完整的、有戏曲程式和固定唱腔的、真正意义上的戏剧。而且与汉族的四大声腔有直接的渊源关系。吹吹腔源于明代的弋阳腔，与秦腔、川剧等高腔剧种是亲戚。它的发展过程，一如汉族的地方戏。所以到大理，如果能有机会看一场演出，听一听白族戏剧，十分难得。这也是比较汉、白两个民族文化艺术的学习机会，游与学有机结合起来。

白族人的信仰，与汉族大不同。到大理，如果到农村，一定会看见村里的本主庙。这是每个村庄都有的，而且位置都比较突出。一个村庄如果没有本主，在白族



人看来简直不可思议，那不成了没有本主的人了吗，成何体统。如同汉族人信佛信道，白族的宗教是本主崇拜。历史上南诏和大理都有过佛教信仰，但最终没有变成全民宗教。树立在洱海边的崇圣寺，就是南诏时的遗迹，但佛教信仰在白族地区不是主流。道教的神仙，有的已经化为本主，稀释在本主崇拜之中。大理农村的本主，有的是一村一主，有的是几个甚至是十几个村庄共奉一个本主。本主崇拜中的神仙可以是本主，历史上的皇帝、将军也可以是本主，甚至大树、石头也可以成为本主，有的村庄的本主是唐朝在大理吃了败仗的李宓。可见这些村庄的白族乡亲，其实是有唐一代入洱的汉族将士后代。

白族的民族风俗丰富多彩。婚嫁祝寿、红白喜事、亲友往来、年节庆典等民俗活动，都有特定的仪式规矩。大理的民俗活动中，除了祭祀本主外，全民性质的活动有三个非常突出。一个是三月街，一个是绕三灵，一个是火把节。三月街是大理白族一年之中最盛大的活动，汉族的民俗活动没有可与其相比拟的。赶街，在云南话里是赶集的意思，三月街古已有之，据说已经有一千多年历史，这个街非同小可，是一个规模巨大的物资交易大会。《大理县志》记载，三月街每年农历三月举办，从三月十五起，连续七日，大会于苍山脚下，“盛时百货生意颇大，四方商贾如蜀、赣、浙、桂、秦、黔、瓷、缅等地，及本省各地州县之云集者殆十万计，马骡、药材、茶市、丝绵、毛料、木植、瓷、铜、锡器诸大宗生理交易之。至少者值亦数万”，可见此街之盛。现在，大理三月街被定为大理自治州的民族节日，每年公历四月二十八日起，到五月四日止，连续七天，不但举行物资交易活动，还举行赛马会、歌会等等，场面宏大，热闹非凡。过了三月，四月就是绕三灵。绕三灵也是祭祀本主的活动，但祭祀的不是本村的本主，是白族公认的本主之主，或者叫中央本主。此神名段宗膀，本是南诏的一位大臣，因为帮助缅甸王打败狮子国军队，并且协助国王除掉奸臣，维护了国家稳定，所以被老百姓当成白族人的救星，被奉为中央本主。绕三灵农历四月二十三到二十五洱海周边一百多个村庄，以村为单位，绕洱海前行，往供奉段宗膀的河矣村进发，各村队伍都由村中男性长者二人手扶杨柳枝领队，村民盛装跟进，沿途且歌且舞，形同狂欢，三日乃止。

看白族民居，最典型的地方不是大理古城，而是喜洲。喜洲距大理古城不远，明清两代出现的几位



▲ 大理洋人街



商业奇才，北进藏地，南下缅泰，积攒了不少钱财。和汉族地主一样，有了钱，先买地，后盖房。所以喜洲就有了不少深宅大院，都是典型的白族“三房一照壁、四合五天井”，大家族就不是一个四合，而是三进、四进。大理白族的房子，我认为受江南建筑影响极大，应该是由明初江南汉人军屯匠人传授，加以改进的汉白混合式，纳西族也存在这一现象。喜洲的严家大院、董家大院、赵家大院，都是白族民居中的瑰宝。仔细看看院落、房舍、门窗、梁柱以及木雕、砖雕、描画，既有汉地风采，又有白族趣味，真是一种享受。

白族的衣饰也极有特点。白族尚白，表现在衣饰上，男子喜着白色缠头，穿白色小褂，女子上衣也以白色为主，配坎肩，腰间系绣花带，年长者系绣花围裙。最有特点的是少女的头饰。名风花雪月，暗含“下关风、上关花、苍山雪、洱海月”之意。下关是大理新城，上关靠洱源。下关的风厉害，一年四季地刮，没有停的时候，是一个搞风力发电的好地方。上关的花，主要是茶花、杜鹃花和兰花，称为三花。

白族民俗中，食俗也是重要一环。我觉得，白族食俗，从大方面说，与汉族区别不大，比如白族年节、待客、红白喜事，都要设宴席，宴席的菜盛行四荤四素八大碗。荤菜四大碗，白肉、红肉、酥肉（也叫黄条）、千张肉，就是扣肉。素菜四大碗，就是豆类、香菇、笋干、木耳之类，和云南汉族习俗几乎相同。这是大席，小吃也类似。著名的喜洲粑粑，与汉族地区的烧饼并无二样，不同的是喜洲粑粑有馅，不过馅在饼上不在饼内。其他如饵丝、米线，更是云南各民族共同的食物，再无区别。大理独有的有两味：乳扇、乳饼。但这两味，你说它是白族的可以，说是回族的也可，是白族与回族共有的。乳扇，如同做豆腐的副产品腐竹，就是奶皮子。牛奶羊奶均可，但羊奶的味道更足、口感更细腻。乳饼，就是奶豆腐。将奶发酵，滤去奶汁，榨成块状，形同豆腐。大理人，包括白族、回族、汉族，待客都把炸乳扇当成头道菜。乳扇炸成，撒白糖，奶香而味甜，撒盐巴，也香，营养丰富。乳饼大多炒食，最好的是配青蚕豆、火腿丁，红绿白相间，我认为是大理第一美食。

大理白族是主体，回族也不少。元代之初，忽必烈进军云南，三路并进，中路忽必烈和东路抄合、也只烈带的兵，都是蒙古兵，唯独西路兀良合台带的是西域和中亚招来的兵，基本上都是穆斯林。这些兵，最后大都落户于滇西。其后赛典赤·瞻思丁入滇，又带了不少回族兵和回族工匠。赛典赤·瞻思丁入滇之始，省治还在大理，其后才搬到昆明，这一波，留在大理的回族也不少。明朝镇守云南的是沐英和蓝玉，据云南回族同胞说，他俩都是回族人，军转民以后，他们的兵在滇西屯垦，于是又在滇西留下不少回族兵。所以回族饮食习惯对大理白族影响很大。清朝保山回族大起义，建立根据地，大本营就设在大理，现在大元帅府旧址还



在。我怀疑包括喜洲粑粑在内的面食，也是这些回族传进来的，是西北烤饼的后代。永平，大理下面的一个县，我们乘车路过时，看到满街黄焖鸡的招牌，这地方的黄焖鸡有名，开始我不知道这是回民菜肴，但县城里有的饭店，门口挂一个大字招牌或者灯箱，写道：汉族黄焖鸡。这才知道，永平是回民集中的地方，为防止穆斯林误吃，大字告知。可见回族在大理的地位，相当之高。



▲ 大理小吃乳扇

在大理，吃白族的美味，我推荐四样。第一，乳扇和乳饼一定要吃，特别是青蚕豆火腿丁炒乳饼，实在美味。但不爱羊肉的人不能吃，因为羊乳饼有很重的羊膻味，喜欢的人爱得不得了，不爱的人闻一闻都不行。第二，要吃一次海稍鱼。海稍鱼不是一种鱼，而是海稍这地方出的鱼，海稍是地名，在宾川，不过在大理也能吃到海稍鱼，因为鱼是大水库里长成的，可以视为野鱼类，海稍鱼其实是鲢鱼。鲢鱼在鱼中平常，但在大理吃海稍鱼，却是美味。在湖边吃，用湖水煮，砂锅里加了洋芋、豆腐，鱼味进入洋芋豆腐，鲜而嫩。特别是在洱海边上，一边吃，一边看海，吃的不是鱼，吃的是悠然。第三，早餐，吃两个喜洲粑粑，那种下炭火、上炭火、馅在外、两面烤的粑粑。在大理古城和下关都有卖的，如果去喜洲，吃喜洲当地的就更好了。第四，永平黄焖鸡。不用到永平，大理街上不少专做永平黄焖鸡的店。永平黄焖鸡是鸡与洋芋大块混合焖成，土鸡，鸡味浓。喝点大理白族大麦酒，吃点鸡味十足的大块洋芋，连饭都有了。

如果把茶归入饮食类，大理最著名的要数三道茶。大理白族喝茶，自己喝，没有这么复杂，泡茶就喝。大理本地就产茶，不是普洱，是绿茶，但比起浙江福建的绿茶味道浓厚得多。大理人不喝普洱，认为自己的大理坨坨茶就不错。待客的三道茶，第一道是苦茶，将茶叶先在砂锅里连烤带炒，有些许糊味再倒入沸水，茶苦。第二道，亦然，但茶里加糖，甜了。第三道，不加糖，加蜂蜜、米花、核桃仁之类，还要加几粒花椒。

到大理旅游，总要买些东西。大理有两样东西值得带回家。一样是大理石摆件或者大理石画，不贵，和腾冲、瑞丽的翡翠比，如同白送。另一样是吃的，雕梅。雕梅是大理产的青梅为原料腌制的，因为初腌后取核时用刀雕出花纹，因此叫雕