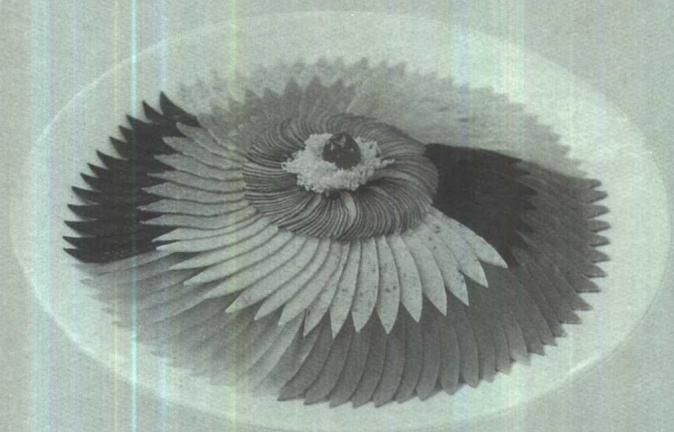


丛 书	滇 菜	中 国
--------	--------	--------

筵席菜谱

吴美清 / 编著
云南科技出版社





松鹤延年



两吃对虾



彩蝶翩飞



梅花青豆糝



什锦拼盘



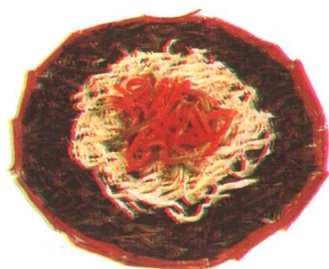
八卦豆腐



南翔缟素



酿雪梨



三丝干巴菌



兰花青笋



玉环干巴菌



孔雀开屏



锅贴乌鱼



五彩花篮迎嘉宾



叉烧云腿



锅塌鱼肚



火腿竹蜂



鸽戏牛蛙



天麻汽锅



龙穿凤衣



荷花翡翠筋



海参全鸡



荷花莲籽



炮竹竹荪



彩凤填魔



金猴献桃



金鱼闹莲



前 言

筵席，又叫筵宴、宴席、酒席、宴会和酒会。筵席，指宴饮时，陈设的座位和准备好的酒席，是以酒肉款待宾客，因此，它是宴会的基本物质条件。宴会，是宾主在一起饮酒进餐的集会，是一种社会活动方式。筵席是人与人之间有了“礼”的关系之后，逐渐形成的一种就餐方式。它既受经济、政治和文化发展的制约，又是一个民族在一定时期烹饪文化的重要标志。

礼是人与人之间往来互相尊敬的意思。礼仪是在社会生活中，由于习俗习惯而形成的为人们共同遵守的礼节和仪式。在筵席中，它要体现有宾有主，聚餐有一定的礼节、仪式，则是其主要特征。筵席既然是一种社交工具，就要达到广交好友的聚餐目的。因此，不论红白喜事，亲友团聚，接风饯行，乔迁开业，酬宾谢恩，国家庆典，欢度年节等，通过聚宴，联谊友情，敦亲睦谊。

筵席是一个历史俗语，它的本意是铺地的坐具。古代没有坐椅，古人宴客，登堂脱鞋，坐在席上。《周礼·司几筵》郑玄注说“铺陈曰筵，籍之曰席”。先铺于地上的为筵（芦苇编织物），加铺在上面的为席。席就是当时的座位，菜点摆在席前的筵上。到了唐代有了坐椅，变为坐椅凭桌而食。筵席随着中国历史的发展而发展，随着生产水平的提高而提高，随着社会生活的进步而进步。从尧舜时的养老飧礼，到夏商祭祀席、周代八珍席、吴王的船宴、项羽的鸿门宴、汉代百官宴、隋代赏花宴、唐朝烧尾



宴、宋代千秋宴、元代诈马宴、明人会文宴，直至清代的烧烤席和当代国宴，清晰展现出中国筵席的演变历程。

历代筵席不是一种模式，存在着差异，名称、规模、菜点、席位、格局和就餐形式都在变化。它们同中有异，异中见同，纷繁万状，各具特色。如古今的婚宴的叫法尽管相同，但菜单编排大不一样。虽然各地都有燕翅大席，内部结构却千差万别。全羊席用料限制很严，仍是“千个师傅千个法”，没有定规。但古今筵席在发展过程中经受了历史选择，在借鉴中扬弃，在继承中创新，在师承中不断发展变化。时至当代，市肆饭店中常见的分类法主要有：有依一桌头菜而称的，如烧烤席、燕菜席、鱼翅席、海参席、广肚席等。头菜即筵席的主菜，要求用料名贵，烹制精美。再是，依突出一种(类)主料而烹制的，如全羊席、全鱼席、鸡枞席、火腿席、紫米席等。这类席面上的菜肴都用同一种主料，不同的仅是配料、技法和风味，还有的是按菜品数目分，如十六碟八大八小、十大件、八大碗、三叠水等，这种分类可从数量上体现筵席的规格档次。

要办好筵席，第一件事就是要安排好菜点，制定好菜单。菜单的组成，一般说来是：冷盘、头菜、热菜、甜菜、饭菜和汤菜等6个基本内容，较高一级的筵席菜单中还要开列点心、水果及冷饮等。其件数一般说来约9~20个为宜。但是，制定菜单中有4条原则是必须遵循的：其一，必须按季节安排好时鲜菜品。其二，要体现配套完整，酒、菜、饭、点、水果、饮料俱全；咸甜兼备，以咸为主；荤素皆有，以荤为主。其三，工艺丰富。用料要有鸡、鸭、肉、水鲜、海鲜、豆、菜、果等；刀法有块、段、片、条、丝、茸、丁的组合；色泽有赤、橙、黄、绿、青、白、紫，变换使用；技法有炒、烩、蒸、烤、炖、拌、卤的区别；口味有酸、辣、苦、咸、甜、鲜、香的层次；质感有酥、

2021/03



脆、嫩、糯、粳、爽的差异；器皿有杯、盘、碗、碟、盅的交错使用。其四，突出重点，发挥所长。全席菜品中要突出大菜，大菜中要突出主菜，使用料、工艺和质地都高出一筹，带动全席。发挥所长，就是施展本店的技术专长，避开劣势，充分选用名特原料，运用拿手技法，亮出名店、名师、名菜、名点，力求新颖别致，令人耳目一新。

以上所述，仅侧重于厨师在制定筵席菜单和烹制中一般应有的知识。至于如何接待客人，如何斟酒、上菜、分菜，乃至就餐环境的设计布局、歌舞助兴、撤台等等，则属餐厅服务的范畴。

《筵席菜谱》一书，就是依据上述要领而搜集编纂的。全书以“合家欢乐宴”、“结婚喜庆宴”、“节日、生日宴”、“洗尘、饯别宴”、“乔迁新居宴”、“朋友聚会宴”六个方面共15个席单共190道，内分低、中、高档而编，侧重于家庭制作，旁及市肆酒馆。

梁玉虹

2001年6月



滇菜概述

梁玉虹

云南菜，简称滇菜。以擅长烹制山珍、淡水鱼鲜和蔬菜见长，具有鲜嫩回甜，酸辣微麻，重油味厚的特点，适合边疆多民族人民的口味，在国内也自成一格。

地理位置

云南省，1996年总人口4041.5万人，其中少数民族人口1429.92万人，占35.4%，是一个多民族的省份。面积39.4万平方公里，地处祖国西南边陲，西邻缅甸，南接老挝和越南，东与贵州、广西相连，北与四川、西藏毗邻。西北高，东南低，地形错综复杂。滇东高原一般海拔2000米左右，岩溶地形广泛分布，以石林、九乡、阿庐古洞最著名。山间平坝众多，是农业发达的地区。滇西北是青藏高原的南沿部分，平均海拔四五千米，滇西和滇西南的高原已分别被河流浸蚀，切割为低山、平顶的高山和陡狭的河谷形态。河流主要有金沙江、南盘江、元江、澜沧江、怒江、独龙江等。东南部和石灰岩分布区多伏流河，地表水系不发达。著名湖泊有滇池、洱海、抚仙湖、杞麓湖、星云湖、阳宗海等。滇池面积约312平方公里，是省内第一大湖。洱海面积约249平方公里。省内矿产资源以有色金属和磷著称。

云南气候干湿季分明，5~10月为雨季，占全年降水量的80%，其余时间为干季。由于地处云贵高原，多高山大河，气候垂直变化显著，俗称“立体气候”，但气温季节变化不太明显。由于自然



条件的差异，各地区农作物有一年一熟、一年两熟、一年三熟、两年三熟之分。全省耕地有 $1/3$ 集中在肥沃的坝子里，粮食作物占全省播种面积的 $4/5$ 以上。主产稻谷、玉米、小麦。经济作物有油菜籽、烟草、茶叶、甘蔗、水果，以及三七、天麻、虫草等珍贵药材。畜牧业分布较广，以黄牛、水牛、马、猪、羊为主。江河湖泊盛产淡水鱼类。高原森林覆盖面积较大，山中栖息着各种珍禽异兽，生长着各种食用菌和野菜、调味香料。

云南一年四季花不谢，长年时鲜到处有；贵宾挚友慕名来，边陲云南菜肴香。云南地处高原，山脉绵亘，江河湖泊，平坝与湖泊镶嵌其间，形成绮丽多姿的风光景致和立体气候，极其有利于动植物的生长，享有“动物王国”、“植物王国”、“香料王国”、“花卉之乡”、“药材之乡”之美称。据统计，云南已发现高等植物种类占全国近 3 万种的一半以上，低等植物更是琳琅满目，数不胜数；野生食用菌 200 多种，野生花果蔬菜更是品种繁多。动物种类之多，为全国之首，全省有淡水鱼类 366 种、两栖类动物 92 种、爬行类动物 143 种、鸟类 782 种、兽类 274 种，分别占全国的 45.7%、39.8%、37.1%、65.9%、53.3%。我国可以生产香料的植物约有 800 种，云南就有 600 种（西双版纳就有 500 种），约占全国的 75%。得天独厚的条件，为烹饪提供了丰富的原料。

饮食沿革

在漫长的历史长河中，生活在云南的各族人民，凭着自己的勤劳与智慧，团结友爱，共同开发着这富饶美丽的边疆，推动着社会的进步，创造了光辉灿烂的文化。随着社会生产力的发展，云南各族人民利用优越的自然资源，在世代劳动人民烹饪技艺的



基础上,吸取中原的烹调精华,在实践中逐步形成了具有浓厚地方风味的滇味菜点。

滇味于先秦已打下基石,初具规模于汉魏两晋南北朝,兴于唐宋,盛于元明,形成于清。滇菜的形成发展,是与其政治、经济、文化的兴衰,地理位置、气候水土以及人们宗教信仰和生活习惯密切相关的,与各兄弟菜系又是互相影响和借鉴的。

据考古发现,在数以十万年前的远古时代,云南的人类活动可能走在中原的前面,这与云南得天独厚的自然环境分不开。后来,由于受高山大河、交通闭塞的影响,在近 3000 年前汉族的祖先在中原创造出“文明时代”之后,惯于依靠优越的自然条件,又为多山的环境所局限的云南古代民族,便开始落后于中原地区的民族了。

云南古猿的演化,上起 1400 万年的开远腊玛古猿,随之是 800 万年的禄丰古猿、800 万年~400 万年的保山古猿。最近,国际古人类学界利用新的手段,对腊玛古猿进行研究,认为他们可能是古猿和人类的共同祖先,或是猩猩的早期祖先。但是,纵观古猿化石、古人类化石及旧石器文化遗存在云南的发现,非常丰富,云南确是研究古人类的重要基地。

距今 170 万年的元谋人,是我国早期类型直立人的代表。继后是昭通人,属早期智人;西畴人、丽江人、昆明人、峨山人,则属晚期智人,体质形态已很接近现代人,故又称新人。元谋人遗址发现有小型刮削器和哺乳动物 14 种,更为重要的是发现“炭屑”和两块被火烧过的烧骨。“炭屑”分布的上下界限厚达 3 米,大致可分为三层。对此,有的学者认为是人类用火痕迹。如果这个论点成立的话,元谋人也许是世界上最早用火熟食者。

中国烹饪技艺之所以在全球享有盛誉,不能不说是和我们的祖先最早学会使用火来熟食有关。火的使用,是人类发展史上的



一个里程碑，使人类从此结束了“茹毛饮血”的野蛮时代，由生食变为熟食。熟食使人类不仅扩大了食物的品种和范围，而且使人体能吸收更多的营养，从而大大促进了人类体质的发展，特别是促进人类脑髓的发达。所以恩格斯说，火的使用，第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人同动物分开。火，是人类从自然界获得解放的一个巨大的推动力。

新石器时代，是以发明农业、制陶术和磨制石器为特征的时代。人类进入新石器时代，烹饪必备的食物、火、炊具，在云南已经齐全了。云南新石器时代遗址几乎遍及全省所有县市，共发现 300 多处遗址和地点。从居住环境来看，有河旁台地、贝丘遗址和洞穴遗址；从出土文物的型制看，与古代氐羌、百濮、百越族群有关。这些都说明了到了新石器时代，云南的大部分地区都有人类活动着，而且呈现多民族的分布结构，同时也呈现出经济发展的不平衡性。

云南新石器时代的陶器，从出土文物看，逐渐由手制转为轮制，从饰纹到打磨光滑，由泥质陶演变为夹砂陶，器型由少到多。炊煮器主要是罐，其次为釜，细分有侈口、直口，带耳与不带耳，带流与不带流之别；取食器有陶勺、匜；盛食器为碗、钵、盘、盆；酒具有壶、瓶（亦可汲水）、杯；储具有瓮。可见，烹饪和饮食用具基本具备，陶质罐、釜的出现，说明已进入水煮阶段。

稻谷是其主食，亦为饲养家畜提供了经常的、稳定的肉食来源，狩猎和捕鱼工具的出现也扩大了肉食的来源。云南栽培稻从出土实物看，在剑川海门口、宾川白羊村、元谋大墩子、滇池周围、普洱、耿马古佛洞和南碧桥、曲靖马槽洞八个地点发现新石器时代的稻痕和炭化稻。为此，世界上比较一致的看法，是稻种起源于云南、阿萨姆到尼泊尔这一狭长地带。云南是稻谷的发



源和演化变异中心，最早种植稻谷的是居住在云南百越族群中的滇越民族。畜牧业主要是在种植业的基础上发展起来的。据考古发掘，早在新石器时，云南已经是六畜具备了，已成为人们餐桌上的肉肴。此外，在云南诸多的遗址里，还有弓箭、石镞、骨铲、骨锥、穿孔蚌壳、陶网坠、石网坠、陶弹丸、蚌刀等，多属渔猎和耕作工具，说明渔猎仍是主要副业。滇池地区新石器时代的贝丘遗址非常壮观，在已发现的 20 多处遗址中，多数都是大量的螺蛳壳，晋宁县兴旺村的螺蛳壳堆积厚达 9 米。有趣的是，每只螺壳的尾部都有一个被敲通的小孔。表明了这是当地居民吸食螺肉之法。

春秋战国时期，云南正处在铜器时代的发展阶段，人们过着“耕田，有邑聚”的生活。农业为主要经济，畜禽饲养增加，狩猎下降，炊具出现以铜代陶。在广东、广西、四川、贵州等地一些战国至西汉墓中，常有与云南青铜器相类似的器物出土，在我国南方广大地区内，云南的青铜文化是发展程度较高，影响较大的。云南的青铜时代，从腾冲发现的铸造青铜器的陶范看已有 4000 年。商代“妇好墓”部分青铜器的矿料是来自云南，说明 3200 年前云南铜料已运往中原。公元前 1150 年剑川遗址出土了 15 件铜器。继后是楚雄铜鼓，鼓面和壁都是黑黑的烟炱，且内壁有花纹，是用来煮食物的，是鼓釜共用器，距今约 2600 年前。

云南最早使用铁器，大约是在秦汉以前。西汉中期以后，云南铁器出土数量激增，不仅大型墓中有，且中、小型墓也开始出现铁器，往后在曲靖西汉晚期墓中出土一件双耳铁釜。

云南东部在战国时为滇国辖地，大约在公元前 300 ~ 前 280 年之间，楚国庄蹻率部来到滇池地区。由于当时滇池周围“其地平敞，有盐池田渔之饶，金银畜产之富”，庄蹻带来了先进文化和先进技术，加速了滇池地区的社会发展。滇池地区成了云南最



早的政治、经济、文化中心。由于秦开“五尺道”的建筑，“西南夷”各部落和内地的经济文化联系更加密切起来。公元前109年，滇王降汉，汉武帝开拓疆土设置益州郡，跟随郭昌及其他汉将汉使而来的秦、晋、豫、陇的人民，便在滇寓居，汉文化与日俱增，中原的饮食炊具用具纷纷涌现。西汉云南畜牧业非常发达，《华阳国志·南中志》载：“得牛马羊属三十万”。炊具仍为釜，食具有案，江川李家山出土的“牛虎铜案”堪称云南青铜器的艺术杰作。三国初年，诸葛亮于建兴三年（公元235年）出师南征，五月渡泸，收具英杰，以为官属，并派吕凯、李恢治滇，劝导云南人民。蜀汉政权在政治、经济上采取了一些宽松措施，重视农业、手工业生产，促使了社会经济的发展。故《南诏通纪辑本》说：“诸夷慕武侯之行，渐去山林，徙居平地，建城邑，务农桑”。

云南从西汉中期以后，由于铁器生产的扩大，铁制农具的使用，水利和牛耕的推广，生产力提高了，促进了农作物亩产的上升，从而为人们饮食生活水平的提高打下了基础。在滇东北和滇池地区的原野中，分布着一些地面上有高大封土堆的墓葬，习称“梁堆”，经考古发掘证实，这是东汉、两晋、南北朝时期的墓葬。墓内出土器物种类繁多，墓的主人是封建官僚、地主，在随葬的器物中，炊、餐铜器有釜、甑、壶、洗、尊、釜斗、案、杯、盒、罐、勺、疏、篋、盘，铁器有釜、刀，陶器有灶、井、仓、猪厩、池塘、水利等模型。据《华阳国志·南中志》、《后汉书·西南夷传》等古籍记载，王莽时期地方官吏文齐先在朱提（今昭通）地区修凿“龙池”，灌溉稻田；继又在滇池地区开造稻田2000余顷，这就把水田灌溉技术首先传入了滇东北和滇池地区。牛耕技术也约于此时传入云南。这样就使这些先进地区原来以种植旱谷为主的锄耕农业，转变为以经营水稻为主的犁耕农

业，农业面貌发生了很大的变化。粮食产量增加，由用瓮贮粮变为用仓储粮；猪厩说明了家畜饲养规模扩大。井、灶的出现，表明了烹饪水平较前大为提高，由远距离挑水变为就近汲水，由火塘上升到地面垒灶，从此厨师可抬头挺胸操作，有利于厨艺的提高。

云南专业厨师出现于何时？因限于无文可考，一时难以说清。现仅可从滇王墓出土的青铜像器图像上已有专事炊煮食物的濮人，这是专为滇王服务的厨师。往后最迟到南朝时，云南已出现了身着厨服的专业厨师，这可从“梁堆”墓中的庖厨俑得到证实。如呈贡归化东汉墓中出土一套人物俑，其中一人为庖厨（前置一鱼）；呈贡归化、七步场村均出土东汉陶质庖厨俑。这就说明云南到了东汉，食物丰富了，铁釜、铁刀、地面灶、水井齐备了，由水煮进入了油烹阶段，为“南中大姓”服务的专业厨师的涌现，是势之必然。伴随着统治阶级追求美食的需要，美食配美器应运而生，所以餐具亦相应发生了变化。如在大关县岔河的崖墓中，随葬器除铜、铁、陶器外，还出现了银器，有银碗、银箸、银镯等，说明自东汉起，地方豪族已经使用银质餐具。

从公元 618~621 年，唐朝先后在云南设置了九十二个州。公元 746 年，南诏皮罗阁进兵安宁，进入滇池地区，占据姚州，引起唐与南诏多年的战争。唐多次用兵南诏，鲜于仲通、李宓带领大军南征，战败后仅以身免，先后丧师 20 多万人。这些士兵中，有很大部分逃亡，辗转后移居滇，成了寓居之民。太和三年，南诏攻陷成都后，掠带数万子女工技到大理后，在一给田，二不徭役的优惠政策下，促进了云南经济文化的发展。在这数万工技人员中，必有不少厨师，专为南诏宫廷服务。赵宋王朝建立以后，段氏在公元 937 年夺取南诏政权，建立大理国，统一了云南。这时赵宋王朝在政治上无力顾及云南，但云南与内地的联系并未中断。宋与大理曾在西边黎州（今四川汉源）、南边邕州派遣



提督，设市马场，置买马司。由于“蛮马之来，他货亦至”，云南所产的马、羊、长鸣鸡、披毡、麝香、药材及云南刀，都运抵出售。买回来的东西除绵缙器用外还有文书，从而推动了云南经济文化的发展。南诏国、大理国虽是地方政权，但在政治、经济上有其独立的一面。“南诏内部互通有无的经济交流相当频繁，不仅与剑南、岭南、吐番有密切的贸易往来，而且与天竺、骠国、中印度半岛诸国，以及波斯、大秦都有商业交往。……大厘是贸易中心。”（《中国民族史》）因此，到南诏后期，由于经济的发展，统治机构除六曹（兵、户、吏、刑、土、仓）外，发展为九爽。其中就有主商贾的禾爽。贸易中心除大厘外，腾冲唐宋时，商业已很活跃。面对如此频繁的对外交流，宫廷筵宴必然相应跟上，滇菜异常兴盛，白族的乳扇、弓鱼列为贡品，雪梨、宝珠梨有口皆碑。

公元1253年，元世祖忽必烈率兵10万，渡过金沙江占领云南。公元1274年，赛典赤·赡思丁任云南平章政事，设云南行中书省，修了松华坝、金汁河与海口的水利，奖励农耕，修建文庙和创办学校，给少数民族人民传播内地文化，推动了社会经济的发展，带来了北方草原乃至中亚的饮食文化，丰富了云南少数民族的食文化。

明朝初年，傅友德、沐英、蓝玉率军30万，讨平云南，后来又有王骥三征麓川。明代，先后在云南用兵十多次，中原士兵来云南的特别多，云南既平，留江西、浙江、湖广、河南四都司兵留守、实行军屯。同时又实行“调北填南”的政策，实行民屯、商屯。这些留守官兵和移民，大都带有妻室，寓居云南，中原人民至滇约有四五十万之多。从明代中期开始，云南汉族人口超过当地土著民族，滇菜起了质的变化。《滇南本草》有大量的医食同源的记载，骚人墨客咏颂饮食的诗文明显增加。明末清

初，李定国起义军余部及吴三桂部属等，留滇不下数十万人。特别是南明桂王朱由榔入滇，改云南为滇都，名师成批涌入，滇菜技艺得到了空前发展。明末徐霞客遍游云南，丽江纳西族土司木公以 80 味相待，罗列甚遥，肉有桑猪(乳猪)、牦牛舌等，此外他还吃过鸡枞、竹鼠等山珍。木公宴请徐霞客的 80 味，充分说明滇菜已具相当水平。

元明之际，始于元代的八角栽培已有记载，禄丰醋，甜酱油已开始生产；妥甸酱油、石屏豆腐、八宝米、鸡枞、抗浪鱼列为贡品。宜良狗街烧鸭、弥渡卷蹄、风肝、腾冲饵丝、珠梨鸡丁、鸡枞等名菜已享盛名，山珍烹调已趋成熟。据清乾隆年间来滇为官的田蒙斋考证，《庄子》里已有“朝菌不知晦朔”的话，即 2000 多年前，鸡枞已为人们发现而写进书里。相传明熹宗朱由校，最喜欢吃鸡枞，也像杨贵妃喜欢吃鲜荔枝那样，每年由驿站飞驰送京。

清代，朝廷治滇在政治上实行“改土归流”，派遣流官统治内地地区；在经济上大力开采铜、银、锡矿。檀萃《滇海虞衡志》：“中国银币尽出于滇……故南中富足，利及天下”。《皇朝通考》云，乾隆三十年，大学士云贵总督杨应琚奏言：“滇省近年矿厂日开，砂丁人等聚集，每处不少数十万人”。有的甚至“繁华纷扰，亚于都会”。在经济发展的基础上，清代中期以后，湖广三江的人，来滇负贩做生意的，留而不去，难以数计。吴大勋《滇南见闻录》：“至今城中皆汉人，山谷荒野中皆夷人。至于歇店、饭铺、估客、厂民，以及夷寨中客商铺户，皆江南、楚地两省之人，只身至滇经营，以积攒成家，娶妻置产，虽家乡僻壤，无不有两省人混迹其间”。鸦片战争后，自蒙自、腾冲、思茅、昆明开关和滇越铁路通车，内外贸易兴旺，内地各帮口餐馆云集云南，形成了以汉族菜为主，兼具各少数民族的滇菜。宣威火腿、鲁甸和寻甸的牛干巴、鹤庆白族的圆腿、纳西族