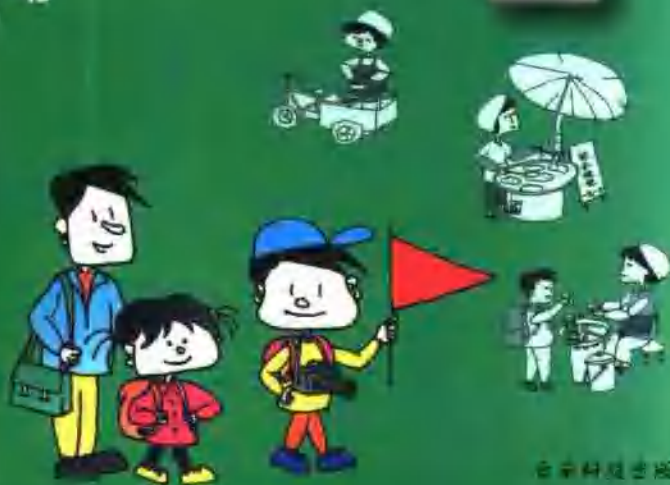


滇味美食大观

边要边吃

郭之琰 ■ 著

滇味美食佳肴
云南神奇文化



云南科技出版社

滇味美食大观
· · · · ·

边要边吃

云南科技出版社

郭之瑗 著



图书在版编目(CIP)数据

边耍边吃/郭之瑗著. —昆明: 云南科技出版社,
2001. 8

(滇味美食大观)

ISBN 7-5416-1514-5

I. 边... II. 郭... III. 旅游指南—云南省
IV. K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 055574 号

书 名: 边耍边吃

作 者: 郭之瑗

出 版 者: 云南科技出版社

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼, 邮编: 650034)

责任编辑: 史 青 王建国

封面设计: 同尚工作室

责任校对: 叶红

责任印制: 翟苑 杨峻

印 刷 者: 云南教育印刷厂

发 行 者: 云南科技出版社

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/64

印 张: 8

字 数: 240 千

版 次: 2001 年 8 月第 1 版

印 次: 2001 年 8 月第一次

印 数: 5000

书 号: ISBN 7-5416-1514-5/Z·275

定 价: 18.00 元(每册 4.50 元)

若发现印装错误请与承印厂联系

AKP2 15



彩云现 滇味食美



一入彩云南，《小吃花絮》飞舞；
《奇肴异馐》味美；《家常便饭》实惠；
《边耍边吃》惬意！

列位看官知晓：“民以食为天”。昆明老话说：“三天不吃饭，饿成个寡鸡蛋。”饮食是人类生存的先决条件，“食”为千家万户顶礼膜拜的上帝。从果腹一饱食一辨味，我们的老祖先早在2千多年前的周代就已完成，领先世界水平。今天，迈向小康的中国老百姓，“吃”字上的作文，讲究吃好、吃鲜、吃新、吃奇；要求吃出健康，吃出营养，吃出科学，吃出文化，吃出感情，吃出美丽……众口难调，十家锅灶九不同。即便伊尹转世，也穷于应付12亿中国人的“吃”口。怎么办？



俱往矣！向中国第九大菜系冲刺的“滇味”，斗胆摆开美食的长街宴，以风味小吃的条条花絮，民族菜肴的奇肴异饌，热情好客的家常便饭，边耍边吃的旅游餐饮来全方位地满足四方宾客，合家老少。看彩云南现，品滇味美食，让远方的客人留下来，让家乡的父老吃开怀——就是这套丛书的四个小小心愿。

“滇味”伴随着云南 26 个民族融和的漫长历史，博采众长，革新创造，形成了融八大菜系特长于一己的特点——用料奇譎，烹饪独异；风味浓而不烈，咸而微甜，鲜而不腻，辣而不辛，南北皆宜。其美学特征犹如云南的八大名花，有山茶的艳丽，有报春的清新，有杜鹃的繁富，有兰花的幽香，有百合的纯美，有龙胆的朴野，精彩纷呈，令人回味。

让滇味美食摆上千家万户的餐桌，每一种美食佳肴的制作要诀及品尝指要大都列出，不啻是“牧童遥指杏花村”，使得“昔日王谢堂前燕”，“飞入寻常百姓家”。列位看官尽可动手动口，且先将小小书本慢慢翻开……



目 录

彩云南现,滇味食美(1)

导语:耍云南,品滇味(1)

春城无处不飞花——逛昆明(7)

一环圈——市内游(8)

春城的眼睛——翠湖(8)

螺峰花潮——圆通山(9)

云山海楼——大观楼(10)

百花献瑞——昙华寺(11)

老昆明影像——花鸟市场(12)

金碧交辉——金马碧鸡坊(12)

二环圈——近郊游(14)

东线(14)

斗南花街(14)

柳林浴场(14)

跑马场(15)

西线(16)

丛林古刹——筇竹寺(16)



郊野公园	(17)
农家乐——团结乡	(17)
睡美人——西山	(18)
南线	(19)
云南民族村	(19)
海埂公园	(20)
滇池旅游度假区	(21)
北线	(22)
龙泉古趣——黑龙潭	(22)
金瓦金銮殿——金殿	(24)
世界的大花园——世博园	(24)
三环圈——远郊游	(27)
东线	(27)
明湖澄碧阳宗海	(27)
别有洞天的宜良九乡	(27)
天下奇观数石林	(29)
西线	(31)
银幕上的山水——玉龙湾	(31)
“天下第一汤”——安宁温泉	(32)
天涵宝月曹溪寺	(32)
南线	(33)
修炼正果——盘龙寺	(34)
滇池小景——牛恋乡	(34)
航海家的故里——郑和公园	(36)



北线	(37)
轿子雪山	(37)
清水海·万亩草山	(38)
东川小江断层泥石流	(39)
金色的春天——走滇东	(41)
罗平	(42)
金色的油菜花节	(42)
鲁布革小三峡	(43)
多依河、九龙瀑秀丽风光	(44)
曲靖	(46)
马雄山探访珠江源	(46)
思古考据爨文化	(48)
陆良坝观彩色沙林	(49)
品“饮和食德”一只腿	(49)
绿色的冬天——耍滇南	(52)
湖光山色	(54)
玉溪“四山”依“三湖”	(54)
永远绿野的哀牢山	(57)
画山绣水的普者黑	(61)
仙洞与古迹	(62)
弥勒白龙洞与“云南红”	(62)
开远南洞	(63)



阿庐古洞	(64)
建水燕子洞与文庙	(65)
蒙自城与过桥米线	(69)
孔雀之乡西双版纳	(71)
情绿澜沧江	(71)
树绿葫芦岛	(73)
茶绿南糯山	(74)
人绿曼飞龙	(75)
赏绿傣族寨	(75)
天绿野象谷	(75)
食绿允景洪	(76)

彩色的夏天——游滇西

(80)

彝乡楚雄

(81)

禄丰恐龙、古猿、香醋

(81)

武定狮山、壮鸡、石崩

(82)

元谋土林、泡果

(83)

鹿城紫溪山、绿色野味

(84)

白乡大理

(85)

风花雪月大理市

(85)

佛教圣地鸡足山

(87)

“西南的敦煌”剑川石窟

(88)

南诏故地巍宝山

(88)



白族美食尝不完	(89)
香格里拉之旅	(95)
东巴文化的故乡——丽江	(95)
大峡谷里的石月亮——怒江	(104)
雪域里的世外桃源——中甸	(110)
追寻金色的翠鸟	(114)
云雾中的秘境——沧源佤山	(114)
火山、热海、湿地——保山腾冲	(116)
金色的翠鸟——德宏瑞丽	(119)
结语：在秋天里说再见	(125)
主要参考书目	(126)

导语：耍云南，品滇味



每一个季节都有风流，每一方土地都有精彩，每一个民族都有故事！

云南——一个美丽神奇的地方……

云南方言的“耍”等同于“游”，亦即时下的“旅游”。旅游六要素：行、住、吃、游、购、娱。行与住属“旅”，吃与游则是“游”的核心。因此，边耍则必边吃。耍云南奇山异水，吃滇味美食佳肴；观云南民族风情，尝滇味奇肴异饌，这是来云南旅游的八方宾客的夙愿，也是这本小书写作的目的——沿云南五彩路旅游，领你边耍边吃。

青藏高原伸出巨人般的手掌，想掬一捧印度洋的海水给那干渴的大漠，不料却被孟加拉湾多情的纤手握住，于是，便有了这块山河相间，掌状倾斜的土地。“汉武帝狩间，彩云见于南中，遣使迹之，云南之名始此”（万历《云南通志·地理志》）。这块美丽、富饶而又神奇的土

边耍边吃

边
耍
边
吃



地,就是云南。云南,祖国的西南边疆,彩云的故乡,天蓝云白,阳光格外明亮,星空格外灿烂。文学大师沈从文当年曾动情地描述道:“云南的云似乎是用西藏高山的冰雪和南海长年的热风,两种原料经过一番神奇的手续完成的。色调出奇的单纯,惟其单纯反而见出伟大。”(《云南看云》)云南,民族文化的家园。融北壮南秀于一体的红土高原蛮苍的历史,临摹了高而蓝的天宇下粗犷而和顺,热烈而含蓄,愚钝而聪慧,勤劳而拘谨的 26 个民族纯朴的形象,他们创造了五彩缤纷的历史文化,堪称全国之最。

当远方的客人踏上这块土地,落脚在四季如春的省会昆明边耍边吃,然后——

向滇东耍马雄山,探珠江源,观陆良彩色沙林,扑入罗平万顷菜花田,漂荡鲁布格三峡及秀丽的多依河,品尝滇东一绝的沾益辣子鸡、宣威火腿、洋芋全席及布依族佳肴。

向滇南畅游澄江抚仙湖与江川星云湖,耍通海秀山,逛弥勒白龙洞、开远南洞、建水燕子洞、泸西阿庐古洞,寻访蒙自、石屏古城,怀古建水文庙,绕道文山过三七节,徜徉丘北普者黑的画山绣水,品尝滇南品牌小吃蒙自过桥米线、建水烧豆腐、石屏烧豆腐、三七汽锅鸡、开远小卷粉以及回族、彝族、壮族、苗族、哈尼族的多种美食。翻过绵亘滇中 200 多公里永远绿野的哀牢山,便指向魂牵梦绕



的滇西南旅游圣地西双版纳。你可从云烟之乡玉溪出发，经紫糯米的故乡墨江、茶乡普洱、大香橼之城思茅，顺坡而下，便到了北回归线上唯一的绿洲西双版纳。泼一身澜沧江欢乐的水花，沐小勐仑热带雨林的绿荫，登临曼飞龙的白塔，串串傣家的竹楼村寨，品尝一桌原汁原味的傣味全席，恍如临飞的金孔雀，向天堂展翅。

向滇西行游，看禄丰恐龙化石，穿行太古时期的元谋土林，耍武定狮山，经云南彝族自治州首府楚雄市，便到了金花的故乡大理。苍山洱海蝴蝶泉，四观八景鸡足山，南诏故地巍宝山，剑川有名石宝山……白乡风景美不胜收，白族佳肴络绎不绝：烤乳扇、揉饵块、雕梅、猪肝酢、巍山肥肉饵丝、大理砂锅鱼、弥渡卷蹄、喜洲粑粑……

离开风花雪月的大理，一分为二，往南，沿闻名遐迩的滇缅公路，经保山，到腾冲耍火山，沐热海，瞻仰艾思奇故居及国殇墓园，逛和顺侨乡，观古城民风，寻西南古丝绸之路，横穿怒江澜沧江高黎贡山，感受叠水瀑布及湿地漂流，山奇水险的历史文化名城腾冲，有多多美味佳肴让你垂涎欲滴：大救驾、腾冲饵丝、细串、大薄片、烤脆皮、甜咸八宝饭……从腾冲往南行，驱车四、五个小时，便来到边陲明珠城芒市（潞西）。芒市是德宏傣族景颇族自治州的首府。德宏州与友好邻邦缅甸山水相连，两国人民跨境而居，和睦相处，处处都有体现胞波情谊的见证：芒市宾馆楼前 1956 年周恩来总理和缅甸领导





人亲手种下的中缅友谊树，瑞丽江边共饮一江水的塑像、纪念碑及陈毅元帅题诗，中缅友谊井，一寨两国等等。当你惊诧于芒市城内的树包塔，虔诚地走出菩提寺后，再驱车一个多小时便来到边贸重镇瑞丽。驻足在叹为观止的独树成林里，匍匐在金碧辉煌的姐勒金塔下，你会心悦诚服地呼喊：“瑞丽——金色的翠鸟！”荟萃了缅甸、印度、泰国、巴基斯坦、马来西亚、新加坡、台湾、香港名特商品的瑞丽边贸市场，中国货当首，民族菜肴家。你可以品尝菠萝蜜、希希果、山竹根、柠檬、芒果、凤梨、芭蕉等热带鲜果，还可吃到傣味的牛撒撒、蚂蚁蛋、沙荃、烤牛肉松、芭蕉叶包肉，景颇族的各色春菜、蒸肉、火烤干巴，阿昌族的过手米线，以及德昂族、傈僳族的奇肴异馐。泰国的鸡肉饭，缅甸的甩手粳粳，法式咖喱鸡饭，台湾小吃，则又让你体味到异域饮食文化风情。若参加缅甸一日游，跨过姐告大桥，到缅甸的木姐、南坎、九谷周游一圈，边耍边吃，更见胞波情谊源远流长。

由大理向北行，首先来到高原姑苏丽江。在家家流水，户户垂杨的古城大研镇住上几天，你的身心会感到从未有过的舒坦。远足玉龙雪山、虎跳峡、云杉坪，近逛黑龙潭、五凤楼、木府、四方街，看白沙壁画，听洞经古乐，你会感受到东巴文化的悠久、灿烂。仿佛当年坐客木府的明代大旅行家徐霞客，你不能不从琵琶肉、米灌肠、烤柔猪、发糖、丽江粳粳……中再次咀嚼到纳西族的智



慧和聪颖,勤劳与能干,丽江大地的丰饶与神奇。

离开丽江北上,到宁蒍泛舟处子般的泸沽湖,美丽纯朴的摩梭姑娘会捧上醉心的酥里玛酒、奇特的腌酸鱼、生肉汤等奇饌异肴让你品尝。然后,往西北行,来到云南的藏乡中甸。碧塔海的宁静和杜鹃醉鱼的奇观,白水台的神秘及纳西族歌会的动人,藏传佛教名刹噶丹松赞林寺的巍峨壮丽,梅里雪山隐逸天穹的群峰,大自然杰作的虎跳峡、长江第一湾与现代冰川……特别是每年端午节五凤山下的赛马会,使你置身于香格里拉的迷境中:酥油茶飘香,糌粑甘甜,牦牛肉干味道浓,青稞酒芬芳醉远客……中甸高原的端午节是朝圣和野炊的日子,爬上山顶烧一柱香,祈求天神保佑全家大小四季平安,在如格桑花竞相开放的一顶顶帐房里,你会醉倒在藏胞的美食堆旁。

如果你要把云南美食带回家乡展演一番,那《小吃花絮》将在你家的餐桌上缭绕几条花絮;《奇肴异饌》将令你的家人刮目相看,一饱口福;《家常便饭》会端出众口好调的滇味菜饭。

以昆明为中心,东、南、西、北五彩路,云南以独特的自然景观和人文景观构建了一个宏大的旅游天地:气象旅游、风景旅游、风情旅游、历史文化旅游、体育旅游、节庆旅游、会议展览旅游、歌舞旅游、度假旅游、康体保健旅游、工贸旅游、农家乐旅游、科普考察旅游、绿色生态旅游、宗



边
要
边
吃

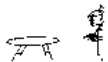


教旅游、都市旅游、探险旅游……每一个季节都风流，每一个地方都精彩，每一个民族都好客，每一条线路都大有可观，叫你要不完，吃不尽。26个民族张开热情的手臂——“远方的客人请你留下来，留下来，留下来！”

春城无处不飞花——逛昆明



万种风情的民族餐馆里奇肴异饌美仑美奂，花样纷繁的小吃摊上各色小吃应有尽有。春城美景秀色可餐，滇味美食不可不尝。



北国的冰雪严冬才开花、南国的红豆春来才发芽，东去的大江深秋才碧透，天山的雪莲夏季才花发。可是，彩云之南的昆明，花枝不断四时春，冬无严寒，夏无酷暑，一年四季都可来逛，是全国十大重点旅游城市之一，是发展中的国际旅游大都市。

“曙光像轻纱飘浮在滇池上，山上的龙门映在水中央，像一位散发的姑娘在梦中，睡美人儿躺在滇湖畔”——《滇池圆舞曲》优美的旋律奏响了逛昆明的序曲。置身翠湖春晓，你看到昆明碧绿的眼睛。徜徉圆通花潮，你看到昆明如花的笑靥。驻足金马、碧鸡坊下，你想起左思《蜀都赋》里的辞句：“金马骋光而绝影，碧马倏忽而耀仪”，你会看到昆明丰腴美丽的身影，如花怒放的世博