

滇

味

美食

大

观

奇肴异饌

郭之瑗 ● 著

吃

滇味美食佳肴

品

云南神奇文化



云南科技出版社



彩云南现 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——用料奇谲，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

导语：奇肴异饌(1)

珍奇的山林野味(5)

吃花——云南十八怪，鲜花当蔬菜(7)

绿色野味——品天地灵气.....(14)

菌香味美——吃日月精华.....(21)

吃虫——云南十八怪，三个蚊子一盘菜.....(28)

异样的河湖海鲜(36)

三味青苔(37)

三色抗浪鱼.....(38)

火烧二鱼.....(39)

六味黄鳝.....(41)

奇蛇两条.....(43)

泥鳅二款.....(44)

酸味鲫鱼.....(45)

傣味三角.....(46)

哈尼河鲜异.....(47)

彝乡海参奇.....(49)



虾螺花色新(49)

百味池鱼(53)

多彩的民族菜肴(61)

火的民族——彝族佳肴(62)

水的民族——傣族风味(70)

花的民族——白族名饌(77)

山的民族——怒族、苗族、哈尼族、景颇族、
独龙族奇肴(86)

歌的民族——壮族名膳(92)

雪域下的香格里拉——藏族、普米族、
纳西族珍馐(98)

纳西药膳——虫草鸡、贝母鸡、天麻
扣岩鸡(107)

清真——滇味回民牛菜佳肴(109)

结语(112)

附录(113)

滇味佐料(113)

索引(114)

主要参考书目(117)



导语：奇肴异饌



在云南，天上飞的、地上爬的、土里藏的、树上结的，无处不能拾掇出款款民族风味的奇珍异饌。

奇肴异饌必产于奇乡异域。譬如远在东周时候，孔夫子代表的北方口味近乎于今天华北人的口味，吃得普通、规矩；吕不韦代表的南方味，近乎于两广、四川、福建的口味，吃得奇譎、潇洒。何故？华北唯有坦荡如砥的大平原，岭南、巴蜀则有丘陵、盆地等丰富的地理环境资源，物产不单一，口味也就复杂多了。神秘之境的云南，“九分山和原，一分坝和水”，集高山、深谷、丘陵、盆地为一体，农、林、牧、副、渔五业俱全，“立体农业”显著，原始森林完好，国家级自然保护区达17个之多，被科学史称为“中国植物区系发生的摇





篮”，素有“植物王国”和“动物王国”的称誉。滇中红土高原，广袤无垠，是五谷杂粮，瓜果菜蔬的盛产地。滇西山地，峰高林密，是各种山珍的麋集地。滇南河谷，土地肥沃，是热带植物生长的风水宝地……生物资源之丰富，提供了取之不尽，用之不竭，奇特珍异的各种各样的膳食料理。云南拥有居全国第二位、仅次于西藏的水利资源，30多个高原明珠——淡水湖泊提供了丰富的淡水鱼类及水产品。全省已知鱼类有132科366种，所有的300余种淡水鱼类，占全国淡水鱼类总数的40%以上。山林多野味，湖海多鱼虾，云南可谓二者皆备，龙凤呈祥。于是，在滇味菜肴中，你可以品尝到珍奇的山林野味，譬如“蜂窝菜”、“竹蛆”、“竹鼬”、“土鸭”（特大石蹦）等；你可以咀嚼异样的河湖海鲜，譬如“抗浪鱼”、“大头鱼”、“牙条鱼”、“弓鱼”、“小花鱼”等。

奇肴异饌的原创者，必是当地的土著民族。多彩的民族菜，是滇味珍奇，是云南25个少数民族千百年勤劳智慧的结晶。从孔雀之乡到玉洱银苍，从石林奇境到玉龙雪山，从哈尼山寨到泸沽湖畔，佧山的云里雾里，景颇山的风里霞里……何处不能拾掇民族风味的奇肴异饌？它们表现出独特的文化内涵，演绎了红土高原蛮苍的历史，临摹了粗犷而和



顺，热烈而含蓄，愚钝而聪慧，勤劳而拘谨的 25 个民族纯朴的形象。他们把天上飞的，地上爬的，土里藏的，树上结的，泥里长的，水里游的，甚至古书上记载的引入食膳，又用古朴、原始的烹饪方法烤、焙、烧、春、熏、腌等，制成一道道让你拍案叫绝的美味佳肴，如傣族的香茅草烤鱼，哈尼族的灰焐干巴，彝族的火烧鲐鱼，景颇族的春折耳根，纳西族的琵琶猪，白族的圆腿……更有油炒飞蚂蚁蛋、炸竹虫、煎柴虫、红烧独鼠、油松茸、牛撒撇、酿知了、三鲜青苔汤、五香芭蕉花……让你闻所未闻，而哈尼族的百米长街宴，使满汉全席逊色，哀牢山的神奇丰饶尽在桌上。

奇肴异馐也在养生药膳上大出风头。从药食同源回归大自然的绿色食品，到“疗饥”——“疗疾”的营养保健品，不独南药之王三七，以及天麻、虫草闻名四海，其次如傈僳族的黄焖鹿子肉，哈尼族的煮蛇圆子、清汤橄榄鱼，布朗族的油炸花蜘蛛，壮族的白炒三七花田鸡，傣族的帕哈煮螺蛳，怒族的斜拉，白族的木瓜焖鸡，阿昌族的酸粬菜，苗族的豆豉炒苦刺花，藏族的“龙陷贝壳山”……几乎是云南独有的民族药膳菜，无不从阴阳五行，养精益气的中华养生之道出发，采天地之灵气，吸日月之精华，产生魔术般的饮食保健作用。





云南的奇峰异洞、奇花异草、奇山异水构成了神奇、美妙的自然景观。云南少数民族的奇风异俗、奇装异服、奇歌异舞构成了神秘、多情的人文景观。当你在红土地上猎奇这千种风情，万般姿态的美景时，必定要回归到“民以食为天”的原点上来。那么，滇味中的奇肴异饌一定是你餐桌上狩猎的对象，你不妨一一品尝，让你吃出云南的神奇、美丽，更吃出云南的丰饶、真情……

珍奇的山林野味



阳春三月野花、野菜令人眼花缭乱，
入夏时节山珍野菌依次登场，秋风阵阵
蚂蚱、虫蛹上席，冬季来临树根、草根入
膳为药……

云南是山的王国。山高水长，林茂竹修。山林多野味，不提名目繁多的野生动物，单闻名天下的鸡枞、松茸等菌类，以及蕨菜、山药、竹笋、竹荪、折耳根……就可以做出多种野味。思茅一带那在枝头历四五年，形如斗，重三四斤，秋黄春青的香椽、佛手柑，也可生片摆盘入馐，有诗云：“硕果何曾怕雪霜，树头数载历青黄。饕君佛手柑如斗，漉取珠横半瓮香。”

林中奇果，俯首即拾，譬如松子，“滇所产黑而圆而底平……迄至成熟，大担而塞于街。值不甚高，市升仅数十钱。”（《滇海虞衡志校注》）



林中野蔬，随手可摘。譬如苍山中和峰山顶高河，出产颇负盛名的野菜——高河菜，其茎碧叶紫，盛夏成熟。摘来洗净，用开水烫后，加入姜丝、木瓜丝、芝麻油、辣椒油凉拌，用以佐餐，味道极美。清人有诗云：“清酒秋菘寄兴多，喜蔬别种有高河，顿数几日加餐饮，沁我心脾遗病魔。”（《大理揽胜》）

滇南河谷，则是头顶香蕉，脚踩菠萝。油炸香蕉常为婚筵压轴菜“香蕉——相交”，祝新婚夫妇相交相好。凉拌菠萝又甜又辣，汁水多多，佐餐下饭，别开生面。

入膳野味中的昆虫菜如“蜂窝菜”——烤炙或油炸带蛹的蜂窝，古书载，“以为珍品，恐传之中国，将来贵必如燕窝。”“若使滇南蜂窝菜得行，亦可胜于山右（即山西）天花菜，彼菜犹带臊气，蜂窝悬结清高。”“蜂窝味美，优于燕窝。”又如石蹦，“腿壮如笋鸡，武定山箐多有之，鸣声如鹅鸭。故一名土鸭。纯阳，大补衰损。宋君昌析少患癆瘵，日购而食之，遂痊。”（《滇海虞衡志校注》）则为药膳食疗野味了。



吃花——云南十八怪，鲜花当蔬菜

金雀花炒鸡蛋

金雀花形似小鸟而得此美名，也有人称之为“鹦哥花”。花萼淡绿，花瓣金黄，花形小巧玲珑，颇似迎春花蓓蕾，十分漂亮。贸者以小碗撮着卖，价格不菲。昆明人用鸡蛋炒食之，灿黄喷香，甘甜鲜嫩，为春令时鲜野菜。

主料及配料

金雀花、鸡蛋。猪油、精盐。

制作要诀

将金雀花去蒂洗净放进调好的鸡蛋里；加精盐调拌好；炒锅上火注入猪油（也可注入清油）烧热；下金雀花鸡蛋翻炒，黄熟溢香即可盛盘上桌。

素炒棠梨花

棠梨花是云南各地分布较广，较为常见的一种食用花卉，花形细小，采摘其淡咖啡色的花蕾氽漂后素炒，清香隐约，淡雅朴野，为春令时鲜野蔬。

主料及配料

棠梨花。干辣椒、老酱、精盐。

制作要诀

棠梨花去蒂洗净氽漂；炒锅上火注入清油烧





金雀花、棠梨花、苦刺花、
大白花……，如此多的野花入
馐，外地人称奇，云南人则见多
不怪。





热；下干辣椒，下老酱炸炒泛香；下棠梨花热锅快炒，下微盐，翻炒至熟，盛盘上桌。

豆豉炒苦刺花

苦刺花为云南较普遍食用的花卉，花朵细小色白，余漂后用豆豉炒食，是云南苗族的一道春令家常菜，咸辣香而微酸，苦凉清热，颇多山野风味。

主料及配料

苦刺花、豆豉。腊肉、水腌菜。

制作要诀

苦刺花去蒂洗净余漂；腊肉洗净剁碎；腌菜剁碎。炒锅上火注入猪油(清油也可)烧热，下豆豉炒酥，下肉末炒散，下苦刺花炒透；加入腌菜拌炒，撒精盐、味精、胡椒、辣椒油炒拌均匀盛盘上桌。

烩炒大白花

大白花是云南数百种杜鹃花之一种，因花大色白而得此名，分布较广，滇中一带尤盛。食用前去蒂摘蕊余漂后，用老酱炒，或加红烧肉汁烩炒，味馥郁，有鸡肉香口感，为春令居家时鲜野味。

主料及配料

大白花、老酱。红烧肉汤汁、干辣椒。

制作要诀

大白花去蒂摘蕊余漂；炒锅上火注入清油烧热，下干辣椒、老酱炒香；下大白花炒透后，加入





少许红烧肉汁烩炒片刻，盛盘上桌。

三吃棕包花

棕包花即棕榈树花，花色金黄，手掌大小，敦厚如实。棕榈树在云南分布较广，但唯有滇西地区的棕包花可以食用，成为德宏一带餐馆里的一道奇饌。棕包花有三种吃法：

凉拌棕苞花

将棕包花洗净切片或丝，加盐、酸醋、辣椒面等佐料拌吃。

爆炒棕苞花

炒锅注油烧热下老酱、干辣椒炒香，下切片的棕包花爆炒。

棕苞花汤

棕包花洗净切丝煮汤，加精盐、葱花、味精、胡椒面等调料。

无论凉拌、爆炒、煮汤，棕包花以略苦的独特风味和口感，令人忍不住要品尝一番，何况它还具有清凉降火功效。

○品尝指要 芒市、瑞丽一带餐馆。

四吃芭蕉花

芭蕉树广布滇西南亚热带丛林、山坡，芭蕉花是云南各族群众喜食的花卉品种，鲜香雅致，可上野味筵席，可下居家厨房。芭蕉花吃法有四种：



炸芭蕉花

采鲜花裹鸡蛋糊一朵朵油炸。哈尼族有一道奇肴“五香芭蕉花”即是。将芭蕉花挂上鸡蛋糊，逐朵入锅浸炸，呈金黄色时，捞出控油盛盘，盘边摆上花椒盐上桌品尝，酥脆香咸麻，五味俱全。

芭蕉花炒狗肉

芭蕉花性凉，味甘微辛，有清热降压、化痰和胃之功效，不失为高血压、头目昏眩，心痛怔忡，吞酸反胃，呕吐痰涎的一味良药。人膳与狗肉同炒，成菜喷香、麻辣、回甜，不仅是食疗佳品，也是哈尼族盖建新房时必吃的菜肴，故专利权也属哈尼族，为其创制的一道奇肴。

芭蕉花炒鸡杂、炖鸡

此品是哈尼族为产妇滋补、催奶的“土方”，民间采用，可谓“单方治大病”，入馐也不失两道奇肴。

芭蕉花汤

芭蕉花汤可用鲜花烧，也可用晒干的芭蕉花(已切成丝贮存的)泡水发开，煮成鲜甜的芭蕉花汤。

油炸仙人掌花

仙人掌全株均可入馐：果为“仙桃”，嫩茎可凉拌，花可炸食。《本草纲目拾遗》称：“可以延年，又名千岁子。”白族群众用干制后的仙人掌花





油炸成菜，其金黄形美，清香四溢，香脆可口。

○制作要诀 炒锅上火，注入清油，烧至四成热，下干仙人掌花，用竹筷将花冠拨开，微浮再炸，呈金黄时捞出控油，盛盘，撒上椒盐、芝麻泥、核桃末和姜丝即成。

清炸白菊花

菊花尤为陶潜爱。云南有一名品“雪山捧翠”，实乃大白菊花也，其价值在于观赏。入药入饌的白菊为小花，可泡茶、煎汤、浸酒，有疏散风热，清肝明目，平肝火，解热毒之药效。云南回族则将它入饌，制成了色泽素雅，口感滋嫩，清香悦目、怡心的一道佳肴。

主料及配料

白菊花。土豆、鸡肉泥。

制作要诀

白菊花去蕊洗净保持花型，土豆去皮切成长条，鸡肉泥加食盐、味精、胡椒、蛋清、水调打上劲。锅上旺火放入清水、精盐，下土豆条焯透后捞出；鸡肉泥做成小圆球放在菊花中间做蕊；将鸡蛋清调打均匀后涂抹在菊花上面。炒锅上旺火，注入花生油烧至四成热时，将菊花轻轻放入(或采用托炸法)，见鸡泥熟后即可捞出；将土豆条下油锅炸至金黄色捞出垫在盘子底，菊花依次放在上面，即可呈