

郭之瑗 著

奇肴異饌

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；
《奇肴异饌》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)

傣味三鱼(46)

哈尼河鲜异(47)

彝乡海参奇(49)

1

奇

肴

异

饌



虾螺花色新	(49)
百味池鱼	(53)

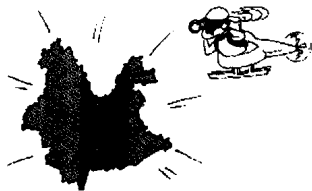
多彩的民族菜肴	(61)
火的民族——彝族佳肴	(62)
水的民族——傣族风味	(70)
花的民族——白族名饌	(77)
山的民族——怒族、苗族、哈尼族、景颇族、 独龙族奇肴	(86)
歌的民族——壮族名膳	(92)
雪域下的香格里拉——藏族、普米族、 纳西族珍馐	(98)
纳西药膳——虫草鸡、贝母鸡、天麻 扣岩鸡	(107)
清真——滇味回民牛菜佳肴	(109)

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”、“竹騷”、“土鸭”（特大石鰱）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，佤山的云里雾里，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，哈尼族的灰焨干巴，彝族的火烧鳝鱼，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。

奇肴异馔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麂子肉，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，秋黄春青的香橼、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。饷君佛手柑如斗，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，武定山管多有之，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余漂后素炒，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

棠梨花去蒂洗净余漂；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，氽漂后用豆豉炒食，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

苦刺花去蒂洗净氽漂；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。食用前去蒂摘蕊氽漂后，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

大白花去蒂摘蕊氽漂；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。入膳与狗肉同炒，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