

滇味美食大观

· · · · ·

家常便饭

云南科技出版社

郭之瑗 著





彩云南现 滇味食美



一入彩云南，“小吃花絮”飘舞，“奇食异味”诱人，“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。即使伊尹转世，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，民族菜肴的奇珍异馐，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——这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“昔日王榭堂前燕”，“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：百吃不厌(1)

上菜市办吃场(6)

买鱼、肉、蛋、禽(7)

买蔬菜、豆腐、干菜(11)

厨房里的烹饪术(15)

蒸、煮、烩、炖(16)

炒、炸、烧、烤(21)

卤、拌、煎、焖(23)

腌、渍、氽、春(27)

四季时鲜摆上桌(32)

春吃野菜(33)

四味“龙爪”(33)

四色香椿(34)

五朵春花(35)

八门野蔬(36)



夏尝菌香	(40)
鸡枞	(41)
牛肝菌	(42)
干巴菌	(44)
青头菌	(44)
秋高鱼、鸭肥	(45)
家常鱼菜	(46)
家制鸭菜	(50)
冬令“岁寒三友”与“卤土锅”	(53)
岁寒三友	(53)
卤土锅	(55)

百吃不厌的家常菜	(58)
荤菜——富含蛋白质	(59)
素菜——天然营养素	(64)
串荤菜——“鱼”与“熊掌”皆可得	(73)
汤菜——热抵三鲜	(74)
隔锅香的便饭宴	(76)
锅灶二百八 油盐酱醋茶	(77)
过四时八节	(80)
迎春过大年——春节	(82)
踏青扫墓——寒食节·清明节	(86)



五只龙船漂花鼓——端午节	(88)
中元接祖——“鬼节”七月半	(90)
千里共婵娟——中秋节	(93)
登高敬老——重阳节	(95)
祭祖寻根——冬至节	(96)
火红的节日——火把节	(98)
祝生日高寿	(101)
请客吃饭	(105)
特色宴	(107)
午宴四款	(108)
晚宴六款	(109)
厨房里的“点睛术”	(111)
点化美味佳肴	(111)
变残羹冷炙为美味佳肴	(113)
结语	(116)
附录	(117)
滇味佐料	(117)
索引	(118)
主要参考书目	(120)



导语：百吃不厌



云南家常菜有咸鲜酸辣之同，有东辣、西酸、南微甜之异，地方风味突出，不追新求异，如云南人之性格——憨厚、平和。

中国人的“吃了么？”大体上和英美人见面互道一声“Hello”一样，成为一种礼节性的问候。

西方人结婚，先去度蜜月。中国人成家，先置锅灶二百八，实践“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”百头偕老，总结出一句格言：“当家才知盐米贵，养儿方知父母恩。”

中国人重视饮食，恪守先哲古训“民以食为天”。在中国，贪吃不仅不成为罪过，甚至还有因贪吃而获封高官的，譬如《西游记》中的猪八戒多次闯下“吃”祸，最后玉皇大帝却称其“口壮身





慵，食肠宽大”，封他为“净坛使者”。而在西方的基督教文明中，贪吃被认作一种罪过，但丁在《神曲·地狱篇》第六章就写了个犯贪吃罪叫“猪哥”的人，他因此下了地狱，终日遭受雨淋的刑法，并永远不能超生。

所以说，“吃”在中国是天字第一号，“吃”是家常便饭。

中国最具权威性的文字学典籍许慎的《说文解字》对“美”字的解释是：“甘也。从羊从大。”这就是说，中国人认为最美之事，莫过于吃到最适口的美食；可口的美食不仅使中国人感受了官能的愉悦，同时也激烈地撼动着人心，不仅“甘口”而且“甘心”；它使人进一步感受着生的愉悦，并获得人生真谛的巨大发现。

那么，使身心愉悦的美食在哪里寻到其永恒的根基呢？在自己家里，亲手做的家常便饭是百吃不厌的美食。为什么？其手工制作性使它融入了亲情、友情、人情、爱情、真情……这些用金钱所买不到的无价之“美”，在飘荡的炊烟里，诠释了“家”的全部含义。人丁兴旺、日子红火、相濡以沫、舐犊之情……不都在家庭的餐桌上真切地感受到它们的真谛？家庭是心灵的港湾，餐桌是靠岸的码头。风雪夜归人，先到桌上喝碗汤，暖暖身子，再叙衷肠。



“家常”者，“寻常之见，不烦远求”也。按辞书的这一说法，家常菜就是百姓家庭自烹自食的菜肴，其特点是，地方风味突出，就地取材，不追新求异，手工制作，菜腴香美，百吃不厌，就餐快捷，朴素实惠，凝结着亲情。

家常菜之所以百吃不厌，关键在于其家常味。从宏观方面说，云南的家常味是在咸鲜辣酸共同特点之下，产生迤东、迤西、迤南的三迤之别。迤东咸鲜偏辣，如沾益辣子鸡；迤西咸鲜偏酸，如大理酸辣鱼；迤南酸辣适中微带甜，如玉溪菜肴加用甜酱油。从微观方面说，十家锅灶九不同。牛吃菠萝菜，各人心中爱。各家根据自己饮食习惯的好恶，在烹饪时微调口味，所以，同一种家常菜，会有不同的口味并不奇怪，反而是隔锅香，吃得欢了。

又说：“十家锅灶九不同——隔锅香。”家常便饭虽十家九样，但共同的归趋是：吃饱、吃好、吃卫生、吃营养、吃科学、吃健康。在解决温饱后的当今，千万个家庭达成了这一共识。本书所撰“家常菜”与“便饭宴”正以此为根基。

再说，“巧妇好为有米之炊”。云南三迤丰富的饮食料理，四时取之不绝。滇味烹饪的蒸、煮、烩、炖、炒、炸、烧、烤、生、凉、煸、焖、舂、腌、渍、余等十六种技艺，口耳相传代代不绝，加





之耳濡目染，革新创造，云南的家常便饭，也满蕴着滇味，微带着个性。当然，这里的“滇味”虽包容着 25 个少数民族风味，但着重以昆明地区及滇中一带汉民族家常便饭为主体，因为随着历史上长期的民族融合，随着新世纪信息时代的到来，全球经济一体化钟声的敲响，“不知有汉，无论魏晋”的世外桃源已不复存在，云南边疆的少数民族的生存方式，思想观念，生活行为，生命形式……都融入现代化的中华大家庭，其中不少民族的饮食习俗与汉族呈“求大同，存小异”的态势。况且，家常便饭不等于奇肴异饌，不求吃新吃异吃奇吃怪，而在于养生之道的一日三餐。所以，我们所述的家常便饭是大众型的，是为每一个家庭设计的日每中朝的餐饮蓝图，特别带有指南性和可操作性。

还说，“有朋自远方来，不亦乐乎？”中国人是好客的，憨厚诚实的云南人尤甚。请客人到餐馆大嚼或小斟，固然大度和体面，但来寒舍一聚，吃顿家常便饭恐怕更为自然质朴，融洽和谐——视同一家人了。散文家夏丏尊先生在《谈吃》一文中这样描写：“普通人家，客人一到，男主人即上街办吃场，女主人即入厨罗酒浆，客人则坐在客堂里口嗑瓜子，耳听碗盏刀俎的声响，等候吃饭。吃完了饭，大事已毕。客人拔起步来说‘叨扰’，主人说



‘没有什么好待你’，有的还要苦留：‘吃了点心去’，‘吃了夜饭去’。”这不是吃出了“感情”，吃出了“家园”么？家常便饭是最具亲和作用的交际手段，物质价值与精神收获成了一个倒三角形，这正是当今我们苦苦追求的“效益”。

好了，回到开头。既然中国人不能像老外一个面包一杯可乐打发一顿，尤其云南人是“吃死粑粑不抵饭”，那么，我们就依据这本小书，动起手来，做百吃不厌的家常便饭……



上菜市办吃场



“巧妇好为有米之炊”。主妇的精明在菜市场里：从容不迫地挑三拣四，锱铢必较地讨价还价，带回家的不仅仅是蔬菜肉蛋，还有物有所值的自得。

巧妇难为无米之炊，做菜需要原材料。时下都市快节奏的生活，使普通人家无空三日一买，五日一采到菜市场买菜。于是，“净菜公司”、“配菜发送中心”等等便应运而生，且生意日火。这固然解决了耗时费力的家庭生活问题，美其名曰“提高生活质量”。然而，要做百吃不厌的家常菜，还是要上菜市去亲自采办。况且，在熙来攘往的菜场上，在讨价还价，称斤算两的声澜里，你能体味到百姓生活的乐趣；更不用说你会像老舍先生一样，发现“青菜摊子上的红红绿绿几乎有诗似的美丽”。

初涉菜场，手提竹篮，买什么？怎么买？且作指



南，教你几招。

买鱼、肉、蛋、禽

市场上的鱼一般有鲤鱼、鲫鱼、草鱼、白鲢(花鲢)鱼、罗非鱼、鳊鱼、泥鳅等淡水鱼；有带鱼、鱿鱼、墨鱼、黄花鱼等海产冰冻鱼。假设选定吃“鲜”，则买活的淡水鱼。鲤鱼肉质肥厚、坚实，烧、煮、炖、炸均可；鲫鱼味鲜，烧、煮尤佳；草鱼体壮个大刺少，适宜红烧；白鲢、花鲢头大，做砂锅鱼头或豆花鱼较好；罗非鱼刺少肚杂少肉丰腴，吃蘸水煮鱼特佳；鳊鱼可炒可炖，尤补脾胃虚寒；泥鳅钻豆腐为炖制，也可做成五香(麻辣)炸泥鳅。假设选定吃“海味”，则买冰冻海产鱼。带鱼经济实惠，制作便利，可蒸、可炸、可红烧；鱿鱼较名贵，可与鸡、鸭清炖，可切丝炒韭黄；墨鱼价位不如鱿鱼高，吃法与鱿鱼同；黄花鱼肉质香嫩，用途广泛，红烧、油炸均可，但不宜煮、炖。

市场上的肉一般有猪肉、牛肉、羊肉。不论购买哪种，都要切记“新鲜”二字，不要贪图蝇头小利买“不放心”的肉，吃下肚里拿不出来，会酿病生祸。新鲜的肉色泽红润，富有弹性，外表干净无渗水感。

买猪肉时，后腿肉宜炒吃；前腿肉宜煮、炖；





五花肉宜做红烧肉、千张肉、粉蒸肉；槽头肉宜腌制；里脊肉只宜炒、氽，不宜煮、炖。猪的全身都是宝，排骨、筒子骨、腿、脚多炖制熬汤喝；心、肝、肠、肚等杂碎，多半是卤吃；猪头腌制成“笑脸”，但也可炖煮或卤制，其中卤（腌）耳朵尤受欢迎。猪连贴煮荠菜花为小儿平肝之民间单方，小肚炖白果仁治夜尿，是为实践所验证的药膳。吃猪油可买猪板油炼制，出油率为70%；图省钱也可买花油炼制，出油率为60%；还可以用肥膘肉炼制，出油率虽只近50%，但肥肉派上用场，且油香，油渣还可做下酒菜。

买牛肉时一定要买菜牛肉（即黄牛肉）。炖吃一般买肋条，红烧买胸膘肉，炒吃买后腿肉，卤吃买腱包。只要你到牛肉摊前说明要买“炖”吃还是“炒”吃的，摊主都会向你推荐。牛肚又称“千叶”，因牛是反刍动物，故有四个胃，牛肚就比猪肚庞大得多。鲜牛肚一般煮熟后凉拌，也可做清汤牛肚，还可制作五香卤肚。水发牛肚一般用做火锅配料，入沸汤水氽烫七秒钟即可嫩脆入口，否则老了就嚼不动了。

买羊肉一定要买壮山羊肉，带皮与否都可。羊肉除鲜炒外，大都为煮、炖。因羊肉下锅后水分丧失较多，故买生料时，一般都买一腿或半腿回家



煮、炖。羊肝炒食，清肝明目，民间认为孕妇吃了炒羊肝，生下的小孩子眼睛特别亮。羊血性寒清热，是制作羊血米线的配料。

市场上的蛋类一般有鸡蛋、鸭蛋、灰蛋(皮蛋)、鹌鹑蛋、鹅蛋几种。禽蛋是最大的卵细胞，富含蛋白质，且煮、炖、炒、卤、腌、煎，都制作方便，百食不厌。尤其鸡蛋是居家必备品，每日一蛋，养生不难。买蛋也同买肉一样，要买鲜蛋。

买蛋有个误区，即认为土鸡蛋比洋鸡蛋好。其实，都是母鸡生的蛋，本质上没有丝毫差别，大可不必厚此薄彼。鸭蛋一般买腌过的咸鸭蛋，有的摊主为求蛋黄红油，腌制时下盐太多，致使蛋白咸苦了，无法下口。所以，自己买上一二十个生鸭蛋回家腌制，咸淡由己，颇为方便。灰蛋一定要买无铅的，而且灰蛋不宜多食，凉拌或油炸或做皮蛋肉粥，适可而止，达到调节口味的目的就行了。鹌鹑蛋蛋白及热量含量高，别看个小，品位不小，因此一次食用也不宜过盛。鹅蛋的药用价值可能人不甚知，民间单方冰糖炖鹅蛋是安胎顺气的好药膳，大约是祈望生个鹅蛋脸的漂亮娃娃吧。

市场上的禽类一般为家禽，主要有鸡、鸭、鹌鹑，云南人大都以买鸡为主。鸡分公鸡、母鸡、阉鸡三种，又因品种及所喂饲料的不同，分别称为





“土鸡”和“洋鸡”，前者的价位比后者高，何故？天然饲料喂养的“土鸡”肉质香嫩本真，配合饲料喂养的“洋鸡”因缺乏运动，故肉质口感缺少自然真美。这里又出现一大误区，“土鸡”是否都用天然饲料喂养？这在偏远山区倒的确如此，而大多数养鸡场或农户家的鸡，也部分或全部用配合饲料喂养，因此，“土鸡”未必土。购买时只须注意一个原则就行了——清炖吃，买“土鸡”好些。红烧、黄焖买“洋鸡”（如红宝、白来亨）就行了，不必多化冤枉钱。公鸡讲究吃“童子”，即未开口叫的公鸡。母鸡讲究一吃“笋母鸡”，二吃肥母鸡。“笋母鸡”即未下蛋的仔母鸡，购买时只消把中指和食指放在其屁股下的蛋骨中一量，就可判定其下蛋与否，容得下两指，甚至三指的，即为下过蛋的，容不下的即为没有下过蛋的。下过蛋，且肥壮还不老，则可作肥母鸡来选购，没有下过蛋的则作笋母鸡来选购。买阉鸡看其双脚上横生的锯齿长短，长的标明鸡已长成熟，买回清炖，肉质沙嫩，浓香。

俗话说：“鸡提脚，鸭提脖。”买鸭子提着其脖子看重量，越重的越好，因为二年以上的老鸭子炖海带是滋阴的。公鸭头顶上一般有一撮绿毛，但市场上出售的以麻色母鸭居多，所以买时就不必考证公、母了。对市场上出售的褪毛开膛“鲜鸡”、



“鲜鸭”或冰冻鸡、鸭怎样买？一个原则，“鲜鸡”、冻鸡慎买，“鲜鸭”、冻鸭放心买。何故？鸡易遭瘟，而鸭则少病。

买蔬菜、豆腐、干菜

民谚曰：姑娘是把菜，绑得好，卖得快。菜贩子把菜当姑娘，哪个的菜打整得水灵鲜活，如杜园菜那样带有土膏露气，哪个的菜就卖得快。鲜鱼水菜，说的是鱼买新鲜的，菜买水灵的。当然，喷过水的菜无论置于厨房还是冰箱，都不宜久放。所以，买蔬菜一次不宜过多，以二三天食尽为宜。蔬菜摊上红、绿、白、黄，琳琅满目，如何挑选呢？除了“水灵”的原则外，还有些民间诀窍。如轻茄子，重南瓜。藤菜要空心，萝卜要实心。豌豆尖、韭菜苔、蒜苔、掐头便知老和嫩。还有，洋芋不要买有芽眼的，豆芽菜不要买生“锈”的。春天买大白菜不要买起苔的，莲花白要买苞的……随着大棚蔬菜的大面积种植，加之云南大部分地区无霜期长，气候温和、湿润，一年四季鲜蔬不断，反季菜亦不足为贵。那么，上菜场当然是想吃什么就买什么。然而，就四时养生规律而言，就各种蔬菜的品质而言，还是应当有所选择。如冬吃萝卜夏吃姜，省得医生开药方。十月萝卜小人参。茴香早吃顺

