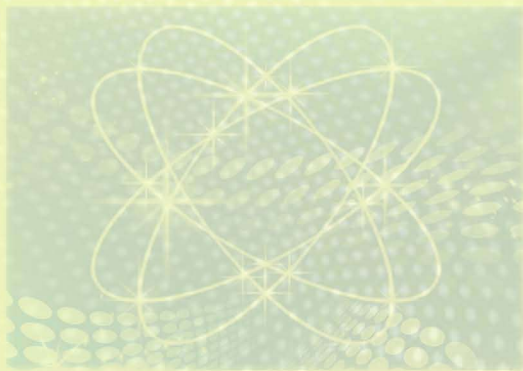


云南小吃

梁玉虹



云南科技出版社

云南小吃

梁玉虹

云南科技出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

云南小吃/梁玉虹编著. —昆明: 云南科技出版社, 1998. 7 (2010. 6 重印)

(滇味美食丛书)

ISBN 978 - 7 - 5416 - 1119 - 3

I. ①云… II. ①梁… III. ①食谱 - 云南省 IV.
①TS972. 142. 74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 119098 号

责任编辑: 夏映虹

封面设计: 张彦

责任校对: 叶红涯

责任印制: 翟苑

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

云南省滇黔桂石油勘探局昆明印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 6. 25 字数: 152 千字

1998 年 7 月第 1 版 2010 年 6 月第 4 次印刷

定价: 15. 00 元 (全套共 5 册定价: 75. 00 元)

序一

滇味概述

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。

云南省，地处云贵高原，山脉绵亘，平坝与江河湖泊镶嵌其间，形成多姿多彩的地理风貌和干湿分明的立体气候，极有利于动植物的生长。云南素有“动物王国”、“植物王国”、“香料王国”和“药材之乡”、“花木之乡”的美称。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% 和 53.3%；野生食用菌 200 多种，野生花果蔬菜更是品种繁多。得天独厚的条件，为烹饪提供了丰富的原料。

云南是人类的重要发祥地之一，距今 170 万年前的元谋人为我国境内发现的最早人类。剑川海门口出土的公元前 1150 年左右的铜器，为当地制造，由此证明在 3200 年前铜在云南已开始冶铸。春秋晚期至战国中期，滇池区域已处于青铜文化的鼎盛时期。至南朝为止，炊、餐铜器有釜、甑、壶、洗、尊、铎斗、案、杯、盒、罐、勺、碗、筷、盘；陶器有灶、庖厨俑；铁器有刀。餐铜器的出现，促进了古代烹调方法的变革，即由水煮阶段进入油烹阶段。烹调的食物逐渐多样化。据文献记载，西汉昭帝始元五年（公元前 82 年），田广用兵益州，“获畜十万余头”。

2000 多年前《庄子》已记载云南食用鸡枞，说它的形状就像鸟飞行时把足收束起来一样，故称鸡菌。

云南自古就是一个多民族的地区，生息在云南的少数民族，世代沿袭的菜肴则是当今滇菜的源和流。秦汉时汉族始入云南垦殖。唐宋时期，云南出现了南诏、大理地方政权。在南诏时期，唐朝用兵南诏，丧师 20 万，至少有 10 万人流落云南。当时在一给田，二不徭役的优惠政策下，促进了云南的经济文化发展。云南刀、大理马享誉中原。在流入云南的能工巧匠中不乏庖厨名师，滇菜异常兴盛。明代沐英治滇，推行军屯、民屯和商屯，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。明末徐霞客到保山，友人馈赠鸡枞；到丽江，纳西族土司木公以 80 味相待，内有柔猪（乳猪）、牦牛舌等，此外，他还吃过竹鼠等。明末清初，农民起义军余部及吴三桂的部属等，留滇不下数十万人。特别是南明桂王入滇，改云南为滇都，名师成批涌入，滇菜技艺得到了长足的发展。如清代学者师范为家乡的弓鱼吟下了“内腹含琼膏，圆脊媚春酒”的诗句。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，各地餐馆云集云南，形成了以汉族菜为主，兼具各少数民族菜的滇菜。抗日战争时期，滇缅公路通车，云南成为大后方。在昆明和交通沿线的滇东北及滇西，云集各帮的名厨，加速了烹饪技艺的交流，促进了滇菜的进一步发展。这一时期，在厨师队伍中分化出行厨，以满足达官贵人、富商名流的要求。

滇菜主要汇集了三个区域的风味名菜。

滇东北地区，其中昭通地区和东川市，在清代以前交替归四川、云南管辖。该地区因与四川、贵州接壤，其烹调方法和口味受川菜影响较深，类似川菜。云南当代名厨罗富贵、解德坤、彭正芳均属昭通人，所烹制的汤爆肚、酥红豆、竹荪、罗汉笋、云

腿、牛干巴等均属这一地区名菜。

滇西南和滇西地区，少数民族众多，历史上的南诏国、大理国均建都于大理。唐宋时期佛教盛行，寺院较多，因而该地区的菜肴，除具有民族特色外，还受清真菜、寺院菜的影响，如回族的壮牛肉汤、冷片、凉鸡、腊鹅；傣族以调料做馅的香茅草鸡；白族的乳扇、洱海鱼虾、素菜；彝族的乳饼、火烧猪；纳西族和藏族的火锅、虫草、天麻、贝母、猪膘；哈尼族和苗族的狗肉；壮族的野味、三七；普米族、怒族的醉鸡。这些具有民族特色的菜肴，各有千秋，形成了地方上的传统菜。

滇南地区，气候温和，雨量充沛，自然资源丰富，自明代以来经济文化发展较快，是云南汉族菜的发源地。如过桥米线、汽锅鸡、鸡丝草芽、菠萝鸡片、石屏豆腐以及杞麓湖、星云湖、抚仙湖、异龙湖的鱼类，玉溪的鳝鱼、泥鳅、蔬菜，开远的甜肫头等，均源于这一地区。

昆明菜肴则集中了上述三个地区的烹调精华，在总结继承滇南菜的基础上，汲取了一些川、鲁菜的技艺而形成。昆明作为云南政治、经济、文化的中心城市，其菜肴集滇味之大成，颇具滇菜的代表性。

地方口味的形成，与其地理位置、气候、水质和食俗密切相关。云南地处高原，海拔高，水质含碱重；四季不分明，湿热与寒冷并存，各少数民族又好客喜酒，从而产生了饮食消费的以下特点。

一是讲究鲜嫩。因云南特有的立体气候，故有“常年蔬菜不断青”之说。时值冬季，却蔬菜不断，如在昆明，此时蒜苗、豌豆尖等为时鲜蔬菜。蔬菜引入筵席，常做素菜或用于点缀，体现清淡纯朴、原汁原味、鲜嫩回甜的风味。如“炸洋葱”、“酿百合”、“油炸仙人掌花”等为当地的传统名菜。动物入馔，吃生、吃活，讲究滋嫩。脍炙人口的“过桥米线”，厨师巧用鸡油

能保温的特点，将鸡炖烂，用鸡汤氽生肉薄片和米线，配上各种调料，吃起来鲜嫩可口，成为吃生、吃鲜的典范。还有乳猪、乳鸽、童鸡、仔鸭，常与虫草、天麻、三七、贝母等滋补药材为伍，既吃鲜嫩，又能强身健体，一举两得。通观整个滇菜，在以鲜嫩为主的同时，注重味浓郁香。肉类入肴，或烤或烧乃至炖焖，烹制的菜肴浓中有味，味中见鲜。“云腿”等腌腊制品，因腌渍后肉质收缩，味更浓。在烹调时，除去部分咸味后，用油炸、油煎或酥炖，加上其他调料，成品菜肴浓郁之中添鲜香，待客佐酒，尤为佳品。

二是适应气候，酸辣为主。云南调味品非常丰富，家种、野生都有。特有的香茅草、香蓼草、草果、香菇、香椿籽等香料引入菜式中增添了诱人之感。野生香菜与莖菜的应用，使菜肴辛香味美。辣椒种类齐全，以涮辣椒为烈。名醋有禄丰香醋、东川米醋、广南剥隘七醋、昆明麸子醋，还有少数民族的梅子醋、酸木瓜醋等，已成为汉族和各少数民族日常的调味品。苦瓜、陈皮入味，苦而发凉，苦中回甜，苦中有味。滇菜厨师运用上述这些调料，因人、因地制宜，或加或减，可烹制出酸、甜、咸、苦、辣等多种单纯和复合口味的菜肴。其中，以酸辣微麻为主味。云南地处高原，湿热与寒冷并存，而酸辣则有祛湿、驱风和开胃之功效，因而受到群众喜爱。如傣族、阿昌族的酸粿菜，苗族、彝族的酸菜煨四季豆，都是当地的家常名菜。

三是技法多样，古风犹存。在滇菜擅长的烹调技法中，可分为汉族的蒸、炸、熘、卤、氽、炖，具有原汁原味、酥嫩、鲜醇、清爽、浓香的特点；少数民族的烤、舂、煨、腌、隔器盐焗等，具有浓郁的地方风味，反映少数民族的生活习俗。在诸多的烹调方法中，有的以一种为主，有的氽、炸、熘联合使用，烹制不同风味的菜肴。滇菜技法多样，传统的烹饪方法仍占一定比重，古风犹存。如：烤，用明火烤羊、烤野鸡，这在少数民族中

较为普遍；焐，利用柴薪烧后的炭灰余热，焐制各种菜品，独具一格；舂，将食物制熟，与调料一起入石臼，舂细而食，浑为一体，便于消化；隔器盐焗，是在铁锅内放上一层盐巴，盐上放炊具，用盐传热，隔器炖熟而食，风味特异；腌，为适应云南气候特点和冬季宰杀年猪的习俗而积累出一套加工、贮藏和食用的传统技法，如白族的圆腿（火腿），纳西族、普米族、藏族的琵琶猪（整头腌制），彝族的麂子干巴，傣族的腌牛蹄、酸鱼，拉祜族的血鲊，回族的牛干巴、腊鹅等等，有“云山牧野牛畜肥，肉成肉干分外香”的美誉。

“彩云万朵焕南天，景物迷人胜昔年”。自党的十一届三中全会以来，云南饮食业的广大厨师在继承传统菜技艺的基础上，创制了一批名菜佳点，如鸡枞、鹌鹑、紫米、竹笋、云腿全席等；同时发挥各少数民族能歌善舞的特点，将其引入饮宴中，可谓“彝族苗笛傣家情，昆明客宴亦创新，一丢荷包欢声动，酒不醉人情醉人。”自70年代云南汽锅鸡、过桥米线等步入“广交会”起，80年代进京参加全国烹饪比赛，1990年亚运会期间，杭州西子湖畔掀起“过桥米线热”，以及云南厨师选调出国，傣味捷足先登，开进北京，被誉为“金孔雀飞进北京城”等一系列活动，滇菜冲出云南，在国内外都有了一定影响。

未来的云南烹坛，属于云南的26个民族兄弟，他们将在中华民族的大花园中，争奇斗艳！

序二

滇味审美

郭之瑗

在世界美食橱里，中国食品是最精彩的一格。中国饮食文化源远流长，由于无数代勤劳智慧的各族人民的不断革新、创造，如同一条洋洋大观的河流，在东方的大地上流光溢彩，这条大河的一支，流向彩云之南。在云南 26 个兄弟民族的共同开拓下，形成了博采众长，高扬自我，融八大菜系特长于己，萃烹饪十法技巧于手的“滇味”。其佳肴入选《中国名菜谱》一书的达 148 道，其中以野兽、野禽和昆虫入菜的有 47 道，食用菌、食用花和野菜有 46 道，淡水鱼鲜 55 道。

滇味的家园——云南，是一块美丽、丰饶、神奇的土地。由于地处云贵高原，地形反差强烈，纬度较低，因而气候多种多样。蓝天白云，阳光灿烂，为农作物的多样化和动、植物的多样性创造了优越的生态环境。云南多山，“一山有四季，十里不同天”。山区气温垂直变化的特点，使云南的农业具有立体型构架——山脚稻谷金黄，山腰果树飘香，山顶荞麦花放。四季鸟语花香，四时果蔬不断。

“九分山和谷，一分坝和水”是云南地形的本质；集高山、深谷、丘陵、盆地为一体，使云南农、林、牧、副、渔五业俱全。滇西山地峰高林密，是各色山珍的麋集地。滇南河谷，土地肥沃，是热带植物繁衍的风水宝地。红壤莽林的云南，被科学界称为“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，生物资源丰富，提供了各种各样的膳食原料。茫茫山林中，野蔬随手可摘，奇果俯首即拾，各色山珍更为滇味奇饌提供了道地原材料，使之自然真美，原汁原味。

云南虽属内陆地区，远离大海，然而河流众多，更有被称为“高原明珠”的淡水湖泊星罗棋布，淡水资源丰富。迄今为止具有的300余种淡水鱼类，占全国淡水鱼类总数的40%以上，为滇味水产源源不断地输送鲜活的原料。

广袤的红土地上不但五谷丰登，而且六畜兴旺，马、牛、猪、羊、鸡都有闻名全国的品种，为滇味肉食佳肴提供了优良的原料。邓川乳扇、路南乳饼、宣威火腿、丽江米灌肠、武定壮鸡、宜良烤鸭、昆阳卤鸭……都是国内外宾客交口称誉的美味佳肴。

天厚云南，滇菜有取之不尽，用之广泛的原料，为滇味的丰富多彩奠定了坚实的物质基础。远在170万年前就以元谋猿人跨进文明门槛的云南各族人民，用勤劳和智慧，创建了融北咸南甜，东辣西酸为一体的滇味，形成用料奇譎，精彩纷呈，浓而不烈，咸而微甜，鲜而不腻，辣而不辛，南北皆宜，东西适应的特点，展示出彩云般的美学特征——

奇譎美 滇味包容了25个少数民族的菜肴。蛮苍、古朴的民族菜，用料及成菜的奇譎令人拍案叫绝。纳西族、普米族的猪膘肉、风肝、天麻和岩鸽、醉鸡，景颇族的火烧牛干巴、竹筒煮鳝鱼、舂鳝鱼，哈尼族的炸竹虫、竹筒烧肉、石蹦炖蛋，文山壮族的岂夯鸡，瑶族的罐腌猪肋骨，傣族的牛撒撇、菠萝鸡片、煮青苔，怒族的斜拉，白族的冰糖螺豆腐、牛奶煮弓鱼、木瓜焖鸡……琳琅满目，闻所未闻，无不神奇怪异，引得远方客人一品为快。

技艺美 烹调技艺很能反映一个民族的聪明才智和文明程度。滇味的烹调技艺特别体现手工性和天然性。如怒族和独龙族

同胞利用当地出产的一种特殊的石板做平底锅，烤制出滋味殊异，欲辩忘言的石板粑粑。哈尼人却将“桑拿”引进汤锅，用当地一种奇石烧红了放进汤里制出“桑拿肉片”的奇肴。景颇族的“舂菜”又于烹饪十法之外新推出一法。

色泽美 浓妆淡抹总相宜的滇菜中，有家常菜的“青蛙”菜三款：“青蛙钻草窠”（青蚕豆米煮茴香汤）、“青蛙跳石板”（青蚕豆米烩乳饼）、“青蛙抱玉柱”（青蚕豆米炒蒜薹），无不以春的主调——绿色，令人赏心悦目，又透露着“青草池塘处处蛙”、“留取青白在人间”的诗意美。

香味美 未见其面，先闻其香，滇菜诱人于此。油炸蚂蚱、油炸五香抗浪鱼、油炸牛胶条、油炸青苔、油炸生芭蕉等滇味奇炸以酥香引人。昆明的酱爆螺蛳、昭通的汤爆肚、大理的木瓜丝爆炸鸡丁以浓香诱人。滇菜的香味，正以香浓味厚叫人咀嚼有余。

滋味美 滇味囊括了酸、辣、苦、甜、咸、香、臭这七滋七味。苗家的狗肉汤锅又香又辣，令人垂涎。傣家的酸笋鸡、酸笋鱼、昆明的酸腌菜，酸得令人心爽眼亮，满腹清新。苦荞疙瘩、苦凉菜、傣味“牛撒撇”、凉拌苦瓜，又苦尽甜来。中甸、迪庆高原的糌粑、酥里玛酒、酥油茶，则甜得清纯。玫瑰大头菜、盐渍鸡枞、豆豉鱼，又咸得回甜。建水烧豆腐、鸭油臭豆腐、油炸臭腌鱼、药膳臭参炖排骨，则具有反臭为香——反丑为美的审美特征了。

造型美 滇菜的造型美讲究形式与内容的真实统一，形神兼备，气韵尽在其间。例如云南的工艺凉菜，造型选取具有云南特色的风光景致、鸟兽花木为题材。凉菜“孔雀开屏”以象征吉祥的孔雀为题，选用种种美味肉食、蔬菜，雕刻拼摆出孔雀形象，形态美好、色彩绚丽、寓意深远，堪称盘中艺术，给人简直是一种美的享受。

器皿美 美食须配美器。蜚声四海的“陶具一秀”——建

水汽锅，盛着一道滇味筵席佳肴汽锅鸡。仿佛北京中山公园里五色土堆砌而成的社稷坛，建水汽锅用建水城郊特有的红、黄、青、白、紫五色陶土精工制成，“色如紫铜，声似磬鸣，光洁如镜，永不褪色。”既是书斋客厅雅致古朴的摆设，又是滇筵席中的主菜汽锅鸡盛装的器皿。其造型独特，有潭深可探之貌，又有培养正气之功，加以一对狮头抬耳，真可谓美在淳朴清秀之中。

形式美 早在清朝光绪年间，昆明就出现了“三冷荤、四热吃、四座碗、八小碗、十二围碟”的旧式筵席及“十大件”的新式筵席，体现了滇味形式美的基本特征。蜚声海内外的过桥米线，恐怕是中国较早的分餐式筵席——一海碗上汤，一盘薄如蝉翼的各色生片，一碟绿菜，一小碗滑米线，置于一托盘内抬上餐桌，每客一份，真乃“滇南一绝”。

情趣美 进餐是一种协调人际关系，增进情谊的极好方式。到建水烧豆腐摊前，到石屏配对成套的烧豆腐凉米线摊前，你才感到“久在樊笼里，复得返自然”的舒心和畅快。再到乌蒙山乡，天冷气寒，大家围坐在火苗冉冉的火塘边，从沸腾的吊锅里捞出长白菜、腊肉片、青蒜苗……从火塘边刨出烧洋芋，从木甑里舀出包谷饭，热气腾腾地吃着，相逢何必曾相识的情感将大伙儿融化在一块儿，这种真诚乐融的情趣，散发着朴野之美，又岂是现代文明娱乐中所能寻到的？

环境美 云南的山野边陲有着天然自成的优美的就餐环境。在那大理古城四合院院里，山茶、杜鹃、报春、月季花影下，古色古香的四方矮桌矮凳，来上一桌白族风味佳肴，喝着橙黄的木瓜酒，真能体会到“风花雪月”的清幽秀丽。再上得版纳傣家竹楼，一席地的竹篾铺就，小圆篾竹桌子，小圆篾竹凳子，窗外月光下凤尾竹随风摇曳，楼内“小孔雀”（傣家少女）翩然穿梭，上菜送饭，最后还把吉祥的水花轻轻洒在你身上，那风情韵致岂是星级堂馆造得出来的？

金马骋光，彩云南现。美丽、神奇、丰饶的云南，滇味犹如五彩云霞；滇味之美犹如云南名花，有山茶的艳丽，有报春的清新，有杜鹃的繁复，有兰花的幽香，有百合的纯美，有龙胆的朴野，精彩纷呈，叫人流连忘返。思乡游子，远方宾客，来云南，吃滇菜……

五彩缤纷的云南小吃

云南小吃，以用料广、品种多、技艺精、造型巧、口味全为其特色。粗略地讲，可以用“四为主、四为辅”加以概括：主料以稻米、杂粮为主，小麦为辅；制作以方便、快速、现烹现吃为主，费工费时、筵点为辅；口味以咸、鲜、酸、辣为主，麻、甜为辅；烹制以蒸、煮、烩、煎为主，炸、烤为辅。

云南地处云岭高原，西北高，东南低，形成帚形山系和帚形水系。由于地形起伏，山高谷深，江河纵横，坝子和湖泊镶嵌其间。因此全省山区和半山区面积占总面积的 94%，坝子仅占 6%。这一方水土决定了云南的农作物布局 and 主食结构，即稻谷生产坝区，是坝区人民的主粮；包谷主产山区，是山区人民的主粮；小麦属坝区和山区的辅助粮食。面对这样的食源，决定了人民的主食与小吃，必须与所产主要粮食紧密联系。如昆明滇池地区，全属平坝，产稻谷和小麦，农家晚上煮米蒸饭，当晚吃米饭，第二天中午就饭甑所剩的冷饭，蒸上一层发面粑粑，既吃米饭，又吃粑粑。而地处山区、半山区的农户，则以吃包谷饭为主，间或掺入麦面粑粑而食。这样的主食结构反映到小吃上亦如此，在城镇饮食店，米线、饵块、卷粉是其大路货，包子、面条则为次。

我国历来以农为本，云南亦是如此。人类要生存，要发展，就要进食。吃什么？这要受到环境的制约，地产什么吃什么。怎么吃？这要从吸收人体所需养料和利于生产出发。云南农村在处

理这两者的关系上，经过长期的饮食实践，总结出了一套科学的食法。那就是在保证供给人体营养，便于生产的前提下，不论主食、副食乃至零食都要求方便、快速、现烹即食。在这个前提下，逢年过节，婚丧嫁娶，亲友互访要突出喜庆气氛，在快速的基础上着意加工乃至点缀，给节庆增添气氛，把饮食由物质升华到精神，吃出更高的趣味和文化来。

纵观云南小吃的全貌，至今仍然可分为两大类：一类是沿街摆摊，如烧饵块、烧豆腐、煎米浆粑粑、炸豌豆粑粑、炸洋芋、烤红薯、烧包谷、烤乳扇、烧石屏豆腐、豆腐脑、凉糕、荞糕、米凉虾、抓抓粉，等等，均属此类，只要置一火炉现烹现吃，或将成品摆摊摆出，非常方便；一类是坐店经营，如米线、面条、包子、油条、卷粉、凉粉，乃至现烤即售的酥点，均突出一个“快”字和“便”字。何以如此，这要从小吃来源于民间找原因。小吃是与大嚼相对而言，在农村，农忙期间小吃便是主食，既是饭又是菜，是饭菜合一的方便食品。农民为了抢节令，小吃快速既有味又饱肚，又节省时间，全力以赴忙生产，何乐而不为，这便是小吃的核心所在。

从纬度看，云南与广东、广西、福建均属冬暖夏热的亚热带气候。但由于云南地形北高南低，滇西北的梅里雪山主峰卡格博峰，海拔高达6740米，滇南的南溪河口，仅76.4米，高低悬殊6663.6米。由西向北东南呈阶梯状，逐层降低，平均每公里海拔下降6米。在这样复杂的地形下，产生了“一山有四季，十里不同天”的立体气候。如滇南的元江河谷，年平均气温为23.8℃，而滇西的德钦，年均仅4.7℃。在这样的地形和气候条件下，既为品种繁多的动植物生长繁殖提供了得天独厚的优越条件，同时又决定了云南人民饮食的口味特点，必然是以咸、鲜、酸、辣为主，麻、甜为辅，这是为适应气候、水土的要求而伴随出现的。体现这方面的小吃品种，比比皆是。如地处高原的藏族

酥油茶，地处高寒山区的瑶族油茶，一要热吃，二要含油脂重，进食后迅速增加热量，以抵御风寒的侵袭。反之，地处云南西南角热带的傣族，则是以凉食、冷食为主，这才吃得爽口。地处滇中腹地的昆明等地区，夏天要吃凉粉、西米冻，冬天要吃火锅。云南虽是蔗糖的主产区，但糖的销量并不大，有的人常年不吃一块糕点。反之则是油重，酸辣味重，这的确是水土气候密切相关。

小吃，源于民间，又高于民间。源于民间，讲的是普及，在普及的基础上就会出现提高，这就是高于民间。在高于民间的基础上再普及、再提高，这就是小吃不断继承发展的客观规律。纵观云南小吃的起源发展，大致经历了这样几个阶段：起源于民间。民以食为天，云南的古人类自脱离茹毛饮血的野蛮时代后，随着原始农业和畜牧业的产生，食物结构有了明显变化。古人类在利用火熟食中，由直接将食物放在火上烘烤而食，逐步就地取材利用一些自然物做传热导具制熟而吃。这类小吃，保留至今的如独龙族的石板粑粑，傣族的香竹烤饭，民间的烧洋芋、爆米花，均明显地保留了这种痕迹。一是用石板导热，二是用竹筒当容器，三是利用火塘里的火炭及灰烬的热能制熟食物。在这个基础上，当人类跨入陶器、铜器、铁器时代后，在承袭原有热制的基础上，进入了用陶、铜、铁器皿蒸、煮阶段。如当今的烧饵块、烧豆腐，农村的气焖粑粑、蒸糯米团，傣族的“靠罗嗦”，纳西族的水汽粑粑，均比原来的烹制方法进了一步，进入了蒸、煮、焖的阶段。伴随着铁器在炊事中的普及，钢刀、植物油的产生，小吃进入了以油导热的炸、煎、烩阶段。如炸鸡枞、各式凉粉的煎制、豆粿、丽江火腿粑粑等等的出现。

祭祀、礼仪和节庆食品的出现，是民间小吃的升华。古代，人们为了缅怀先辈创业的艰辛，为了祈求神灵的保护，要进行祭祀，在人们的意识观念中，神灵亦是吃五谷的，因此，祭祀要有

供品，这类供品，要比凡人的档次高，这才体现敬献的诚意。所以，小吃作为供品要制作精细、用料要好，口味要美，这就出现了民间小吃的提高。继此之后，人们要接待亲友和在年节喜庆中，所吃食品都要比平时所吃的质高味美，从而推动了民间小吃的发展。说起这类小吃，如数家珍，不胜枚举。仅以几大节日为例：春节，汉族要吃各式饵块、年糕、糍粑，腾冲和顺乡要招待女婿吃“头脑”，傣族、哈尼族要吃“麻脆”，佤族要吃小鸡粥；清明要吃寒食，鹤庆白族要吃火腿鸡杂饵丝；端午节，要吃粽子、包子、芽豆、大蒜、鸡鸭蛋；中秋节，要吃月饼，纳西族要吃“班他”；重阳节，要吃重阳糕；腊月二十三，要吃粥、汤圆，等等。

民族与地区间的分流，是云南小吃升华的重要阶段，随着社会经济的发展，民族之间的交往日趋密切，不论是产品的互通有无，还是民族之间的姻亲友好，以至科技、文化的交流，都潜移默化地促进小吃的发展。如滇西的怒江地区与西藏的察隅地区接壤，藏族的酥油茶颇受傈僳族、怒族的欢迎，但怒江地区不产酥油，而产漆油，于是便产生了漆油茶。至于地区之间交流，仅仅以城乡间的交流和中原移民定居云南为例：豆焖饭本起源于乡村踏青时的时鲜小吃，因其色香味美，而被厨师加以改进提高，不仅应市而且进入筵席咸点。

云南自汉代以来，历代封建王朝为了加强对云南的控制，重大举措之一是从中原大量移民到滇。到了明代中期以后，在云南的腹心地带，如昭通、东川、曲靖、昆明、文山、红河、玉溪、楚雄、大理，乃至保山，当地居民中的汉族人口均超过少数民族人口。在大量汉族移民先进技术和先进文化的影响下，云南小吃从此起了质的变化，名食佳点均与中原无异。如荠菜饺、春卷、咸八宝、烧饼、油条、大馅饺以及西点，云南均能生产，其质量口味与中原相比毫无逊色。查阅史籍，从明代中期起，骚人墨客