



“舌尖上的云南”饮食文化系列丛书

云南省商务厅 出品
云南省餐饮与美食行业协会

滇香四溢

香草篇

意 艺 溢 异

徐 龙◎著



云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

滇香四溢 / 云南省餐饮与美食行业协会汇编. -- 昆明 : 云南科技出版社, 2016.7
(舌尖上的云南饮食文化系列丛书)
ISBN 978-7-5416-9948-1

I. ①滇… II. ①云… III. ①香料植物-介绍-云南省 IV. ①Q949.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第182881号

责任编辑: 吴 涯
 龙 飞
 杨志芳
整体设计: 刘光火
责任校对: 叶水金
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)
昆明卓林包装印刷有限公司印刷 全国新华书店经销
开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 17.75 字数: 250千字
2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
印数: 1~6000册 定价: 68.00元

“舌尖上的云南”饮食文化系列丛书 编委会

(按姓氏笔画为序)

编委会主任: 和良辉

副 主 任: 白兆林 孙 燕 刘 京 李江虹 李春林 李泽鹏

苏洪涛 孟庆红 赵子杰 赵国雄 杨静全 邹 松

周兴国 聂 明 袁晓塘 崔同富 解仕清

主 编: 杨艾军

执行主编: 丁建明

编 委: 王德山 王黔生 毛加伟 尹 琳 宁丁生 叶增权

左斌燕 关 明 孙新闵 李 琰 李德田 杨晓东

杨光福 陈 杰 何裕超 严梦云 张宪荣 张豫昆

沈问金 周学智 赵顺顶 赵俊磊 郑愿辉 胡瑞忠

哈雪樱 徐海清 徐 强 涂文亮 袁卫东 袁 源

董超宇 蒋 彪

《滇香四溢》编委会

顾 问: 和良辉 孙 燕 刘 京

编 委 会: 戴继业 杨成龙 徐海清 蒋 彪 关 明 刘 欣

赵顺顶 陈建祖

作 者: 徐 龙

主 编: 杨艾军

执行主编: 丁建明

“七彩”食材 “香帅”力作

（序一）

杨艾军

七彩云南是一个多民族聚居的高原地区，地理条件独特，生态环境良好，素有“动物王国、植物王国”的美誉。滇菜是具有云南地域和民族特色的菜系，其生态、绿色、健康的特点正是因为有好食材，所以中国餐饮界有“食在广东，味在四川，料在云南”之誉。

30年前，我曾在北京人民大会堂工作，这是我人生经历的一个重要节点。那段难忘的青葱时光和特殊历练，使我的专业观、职业观和事业观得到了塑造和升华。离开北京人民大会堂回滇后，我常用一句话来怀念这段岁月“梦越重山千万里，魂牵梦萦大会堂”！我眷顾这份经历、友谊和感情，亦化作了随时关注着大会堂和堂友们的情愫……2013年末，我邀请堂友、大会堂西餐厨师长徐龙先生来云南感受民族风情，了解云南食



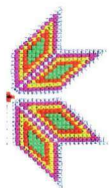


材，指导滇菜烹饪工作。

在驱车前往普洱途中，徐龙谈到此行他想在云南这个植物王国汲取营养，为撰写一本世界范围的香草、香料书籍搜集素材。我感到这是件很有意义的事，最开始的初衷是支持出版这本书。之后，在多次相互交流中，我逐渐意识到云南作为植物王国、药材王国，无疑也应是“香料王国”。由于自然地理条件奇特、气候复杂多样，云南发育出丰富的植物区系，全省拥有高等植物1.7万多种，占全国植物总数的45.9%；云南不仅充满奇花异草、山珍野味，还集中生长着众多芬芳的香草、香料，“香料王国”的桂冠当之无愧，完全可以单独出版一本云南香草香料的专著。

在酝酿出稿阶段，适逢陈豪省长指出“体现农产品价值的最高层面是餐饮，如果云南的好食材能进入全国的知名餐饮企业，菜品也能出滇，那么云南食材的附加值就能更好的体现出来”；随即，云南省人民政府下发了《“舌尖上的云南”行动计划》，文件中要求“充分利用云南天然绿色食材，积极推动全国著名餐饮企业‘学滇菜精品、用云南食材’……”这一系列有利因素给予了我们更大的力量，增强了我们出版这本书的信心和决心，促使我们要把这本书做成云南饮食文化丛书中的精品、云南香草（香料）的精选，厨师手中的宝典。通过向全国、全球的发行以及徐龙大师特殊的影响力，让七彩云南的好食材享誉中外，进而让全世界人民都能够关注和分享绿色、生态、健康的滇菜。

滇菜美食具有优越的物质资源条件和浓厚的民族文化底蕴，其内在属性符合现代餐饮的发展趋势。滇菜“春尝花、夏食菌、秋品果、冬吃菜”，四季皆有特点；“吃菌、吃花、吃虫、吃药膳、吃果蔬，品陈香普洱、品花香之饮、品民族风情”的“五吃三品”在中华饮食文化中独具一格；其“绿色的都是菜、会动的都是肉”的丰富食材让滇菜闻名遐迩；“元谋一把火，华夏调鼎爨”的诗誉也让滇菜具有了史诗般的恢宏。中国烹饪理论界“八大金刚”之一的熊四智教授精辟地把滇菜归纳为“五美”——原料调料自然美，烹饪崇尚简约美，怪在奇异食俗美，古朴纯真风情美，融汇南北包容美，是取之不竭的美食天堂。



徐龙大师的《滇香四溢》，以“古风传意、族情飘艺、山水灵溢、纷呈香异”为题分四个章节，把他多次远赴云南采风后总结的“滇香四溢、滇香四艺、滇香四异、滇香四意”得以分类诠释，体现了作者的匠心独具。拿到《滇香四溢》初稿后，我们广泛征求了包括中国烹饪大师、饮食文化大师和云南省香料协会专家的意见。反馈中我们惊喜地听到大家对这本书的一致好评，专家们评价说：“这是目前为止云南省餐饮行业协会编辑出版的20本《云南省饮食文化系列丛书》中含金量最高的一本，徐龙大师不愧是‘厨中学者’”。

徐龙是世界御厨协会（由各国元首的厨师所组成的专业机构）会员、中国烹饪大师，在多种餐饮专业期刊发表过香草、香料文化及应用的文章百余篇。为编著这本书，徐龙大师多次往返京、滇，在山巅水间寻找香草、香料，付出劳力；在浩如烟海的资料中查询、求证、撰稿，付出脑力；专请画家手绘香草图，付出心力。为达到图文对比的最佳效果，他反复与我们电话沟通、微信交流，不放过一个细节。可以说，今天呈现给读者的，是一部徐龙大师的透力之作！我为他深研厚究的工作作风而深深感动，为他介绍和推广云南食材做了一件大好事而深表感谢，同时也对堂友之情表示感恩。“三感”之后，我又感到惭愧。这些年来，成天陷于行政事务、文山会海和迎来送往的我与徐龙大师“不忘初心”的专业追求所形成的鲜明对比，使我既惭愧又警醒……

大师之大，乃胸怀之大，举轻若重之大，亦是踏踏实实之大；大师之师，是以身作则、发挥榜样的力量，更是精益求精的工匠精神。在此，我要特别感谢大会堂的邵进兄长多年前竭力促成我与徐龙大师在专业、职业和行业平台上升华事业的友谊，让我超越堂友层面从另一个角度重识了这位可称为“中国香帅”的良师益友。

作《序》原不分先后，把我置于首页，皆因此书系云南题材，但我认为刘华杰先生的《序》中“干货”更多，敬请关注和学习！

2016年8月9日于亚龙湾

（作者系云南省政协常委，中国烹饪协会特邀副会长，云南省旅游饭店暨餐饮行业协会执行会长）



序 二

在此，我很荣幸向大家介绍这本以云南香草为主题的新书。作者正是我的好朋友，中国北京人民大会堂的西餐厨师长徐龙先生。

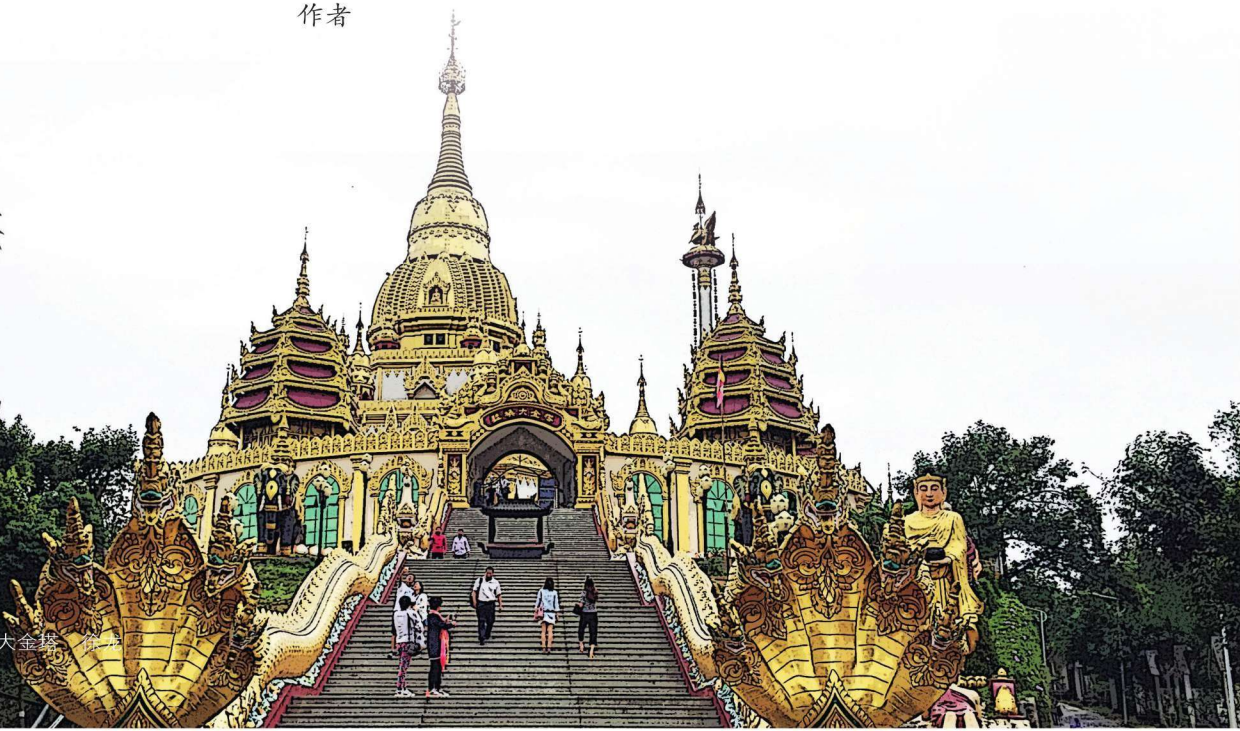
在这个美食全球化的时代，保护和发扬中国罕为人知或是逐渐被现代人遗忘的味道显得尤为重要，因为这些味道里往往藏着美食的宝藏。

在这本特别的书中，徐龙先生将带领我们走近47种不同香草。它们不仅在滇菜中扮演着举足轻重的角色，在世界餐饮领域同样也不容忽视。

全世界的厨师都可以利用这些香草来创造新的菜品，更新他们的“菜谱储备库”。我相信，无论你是专业的厨师，还是简简单单的烹饪爱好者，都可以在这本《滇菜四溢》中获益良多。

吉尔·布拉卡尔 Gilles BRAGARD

世界御厨协会创始人兼秘书长、《厨师中的厨师》一书作者



C'est avec un grand plaisir et grand honneur pour moi de présenter ce nouvel ouvrage de mon ami grand chef XU LONG le Palais de l'Assemblée populaire de Beijing CHINE consacré aux herbes et épices de la Province du Yunnan

A l'heure de la mondialisation de la gastronomie , il est primordial de préserver et de promouvoir les saveurs oubliées ou méconnues des provinces chinoises qui regorgent de trésors gastronomiques .

Les 47 herbes et épices différentes, que nous fait découvrir le chef XU LONG dans ce livre magnifique , ont toutes une place majeure dans la cuisine chinoise qui a tant d'importance dans le monde .

Ces herbes et épices peuvent également être utilisées par les chefs du monde entier pour créer de nouvelles recettes et enrichir leur répertoire culinaire .Je suis certain que les lecteurs , qu'ils soient chefs de cuisine ou simplement amateurs gourmands auront un très grand plaisir à découvrir *Les Fragrances du Yunnan*

Gilles BRAGARD

Fondateur et Secrétaire général

Auteur du livre "Club des chefs des chefs"



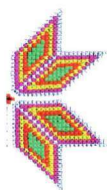
序 三

刘 华 杰

《滇香四溢：香草篇》是一部写香草的图书，“舌尖上的云南”饮食文化丛书之一。亚里士多德的大弟子、西方植物学之父塞奥弗拉斯特（Theophrastus）的著作中就记述了一些芳香植物并试图根据其特征进行分类、阐述机理。中国古代的本草、农书、食疗著作也直接或间接记述了大量可食用、作调味料的植物。

在中国，随着小康社会的逐步到来，人们开始追求精致生活、绿色生活，越来越讲究特色美食。同时，古老的博物学（Natural history）也有复兴的迹象，人们对自然产生的动物、植物越来越喜爱。在此背景下，一些有趣的作品被译介过来，如三联书店翻译出版的《香料传奇》、北京大学社的《绿金》、商务印书馆的《香草文化史》、百花文艺的《味觉乐园》等。中国人写的也有一些，如《时蔬小话》《餐桌上的植物史》《中国野菜图鉴》《中国野菜图谱》等，古书《救荒本草》也一再被翻印。但总体来看，这类书还比较少，特别是缺少细节。我相信，本书的出版有重要意义，会推动各地的出版机构重视推出具有本土特色的博物学、植物、食材和饮食文化作品。最终，本土的才是重要的，才有希望在全世界这个平台上占据一席之地。相反，各地都有的，不具特色，意义不大。

在“现代性”的话语体系下，云南远离中心，地处边陲，常与“落后”联系在一起。但是，云南有“两多”，即生物多样性和民族文化多样性；长远看，“两多”蕴藏着机遇、稳定性、可持续性，两多的乘积（不是简单的加入）可以引出更丰富的内容。2005~2006年我们（刘晓力、田松、刘孝廷、董春雨等）曾为思茅（后改名普洱）的旅游规划拟定八个



字：两多固本，生态好在。这八个字用来讨论云南的食材、美食，同样在理。

在我们北京大学校园，每棵草每株树我都认得，因为整个校园不超过450种植物。在北京附近，山上的绝大部分植物我也能认出来，在野外即使不能全部辨认到种的水平，在科的判断上大致不会出错，因为植物总物种数不超过2500种。但是，到了云南，绝对要谦虚些，几乎没人敢说碰到的绝大部分植物都认识，因为植物种类数约14000种。在北京、上海，也居住着多个民族，但是同质化严重，与云南的情况完全不同。差异之一是，在云南许多民族还保留着自己特有的地方性知识（indigenous knowledge，或local knowledge），这些知识与信仰、传统、习俗、技艺、生活方式密切关联。这些知识很难移植、标准化，离开了云南的山水、大地，它们就会走样。不过，第一步应该做得还不是标准化、科学化，而是尽可能翔实地把杂多的知识、事实、口传内容记录下来。

生活在云南的人，可能不能享受现代化的某些方便，却也避免了“现代性”的许多烦恼、顽疾。在饮食上，云南人更是得天独厚，很容易采集到、购买到干净、多样的食材。每到一地，我都喜欢早起逛菜市场、早市。有一次出差，我走进昆明一家普通的农贸市场，很容易找到了十几种辣椒、十几种蘑菇，而北京、纽约、芝加哥的超市根本不是这样，那里的品种很单调。在云南省内，食材也因地而异，比如在大理、丽江、景洪、西盟，可以见到不同于昆明的更具地方性特色的品种。

提到食材、香料，人们容易把它们与不菲的价格联系在一起，的确有些因为稀缺而价高，但是在云南，绝大多数种类在当地很常见。它们融入百姓的日常生活，几乎可以随意采集

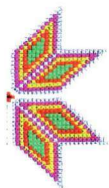


◆ 南汀河 丁建明



到或者购买到。有一年我们在云南景东的一条山谷中考察，中午被安排在一家露天小店吃饭。主人现炖了一只鸡，为每人准备了一小碗蘸料。蘸料是当场制作的，说来非常简单：从房子不远处的一株樟科木姜子树上摘下一些青果，在案板上轻轻拍一下，浸泡在酱油中，这就做成了。那是我第一次品尝木姜子，非常特别，很喜欢。村民说，满山都是，随用随取，不花一分钱。有了这样的经历，后来我到湖南、广西考察，在野外也总是顺便采摘些木姜子果实，甚至还带回北京一些，吃了大半年。2011~2012年我在夏威夷访学期间，也尝试开发了一种类似木姜子的香料，它是桃金娘科的多香果（*Pimenta officinalis*）。其英文名为Allspice，字面意思是“有多种香味”。文献上讲，把其未全成熟的果实阴干可做香料。在夏威夷登山我常遇到这个外来种，灵机一动，想试试它的叶子是否可做香料。于是就在山坡上采集了一些，用它试做鸡翅。没想到出奇的芳香，距厨房很远就能闻到，这导致许多人向我索要这种神奇的叶子。从此，每次上山，都会采回一些分给大家。做多种肉类食品，都可以放入多香果叶。我也试过晒干的多香果叶，但效果差远了。这意味着，最好使用现摘的新鲜树叶。

我不知道别人是否试吃过多香果叶。本质上，这不是件难事。我们的祖先一定试吃过无数的植物花、果、叶、嫩茎、地下茎和根。在彩云之南，多民族世代生活在这片土地上，他们有无数的机会做出尝试。民以食为天，傣族能把豆科铁刀木（*Senna siamea*）栽种在住所附近充当薪材，非常智慧



地解决了可持续利用的难题，也一定较早地把身边的许多植物开发成了美味食物，而且一定符合生态原则。千百年来，云南各地的百姓开发了多种多样的食材，积累起大量极有价值的食物加工技艺。在未来，这样的潜力仍然是十分巨大的。

《滇香四溢：香草篇》中特别讲述了荨麻。荨麻科植物不是好惹的，密生的刺毛和微柔毛碰到皮肤上，火辣辣的痛（书中讲用艾蒿擦拭可缓解。不知是否真的有效）。但荨麻一类植物的确可食，书中讲独龙族、景颇族早就加以利用了，而近年云南又突然兴起了荨麻煮鸡这样的农家招牌菜。在北京，几年前我也在毫无根据的情况试吃了荨麻科的蝎子草（*Girardinia diversifolia* subsp. *suborbiculata*），严格说也不算毫无根据，因为之前我看到日本的野菜书上写了如何吃这个科的一种植物。我胆子稍大一点，就试吃了北京常见的此科的另一个种。结果如何呢？没有特别的味道，能吃而已。说这个例子，是想强调，传统需要认真传承，但也不能停步，需要通过“试错法”开发新的食材和相关技艺。本书讲述的植物，有些我接触过、吃过甚至实际栽种过（如鸭儿芹、紫苏、香椿、藿香、辣木、香茅），有些则第一次听说，很想有机会当面瞧一瞧、品尝一下。

胡椒科假蒟、豆科羽叶金合欢（可制作臭菜）、唇形科野拔子、唇形科吉龙草、伞形科鸭儿芹等本土种类，似乎可以再多收录一些，而其他著作中也常讨论到的种类则可以少收录甚至不收录。

值得指出的另一点是，对于衣食住行，学者和读者可以更多地从“博物”的角度、人类学的角度考虑问题。中国古代文化有极强的博物特色，目前所宣传的“国学”不足以覆盖相关内容。在现实中，香草、食材同时涉及一阶的内容和二阶的层面，都需要广泛调查、整理、出版。

2016年6月5日于北京大学

（作者系北京大学哲学博士，博士生导师，中国博物学文化复兴倡导者）



彩云之南 滇香四溢

（自序）

徐 龙

2013年底，应云南省餐饮与美食行业协会杨艾军会长之邀来到美丽的彩云之南。抵达昆明长水机场后，与艾军会长一同前往普洱。

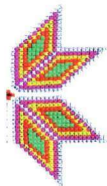
老友相见，相聊甚欢。不到一小时的航行中，我通报了此行的目的之一就是想在云南这个香料王国里汲取营养，为正在撰写的关于世界范围内的香草和香料书籍搜集素材。在交谈中才得知艾军是大病初愈，又担心他过度劳顿。因为按照日程安排还要去景洪、玉溪再回昆明。

在从普洱去玉溪的路上，坐在前排副驾驶位置看似假寐的艾军会长突然回头搭话，建议我先写云南境内的香草香料，因为云南物产丰富，号称“植物王国”“药材王国”“香料王国”。并已经把书名想好，叫《滇香四溢》，接着又补充说也可以是《滇香四艺》，即厨艺的艺。按照这个思路我思索了一下答道：叫《滇香四异》如何？因为滇菜的少数民族特色浓郁，异彩纷呈。而且我们做的是一件非常有意义的事情，再加上意义的意，干脆就叫《滇香四溢、艺、异、意》。也正好契合了四个同音字。我们一拍即合，当即就定下了这个与众不同的名称。

在之后的旅途中，我徜徉在这香草香料的国度里，到处嗅得香草的清香、香料的芳香并享受着收获的快乐！

一、滇香四溢

我们到达普洱思茅机场后，普洱市餐饮与美食行业协会的尹琳会长径直把我们载到普洱石斛宴餐厅，与早已等待那



里的普洱学院于千千副院长及商务局等领导一同尝石斛宴、饮石斛酒、品石斛茶。晚宴后，入住风景如画的梅子湖大酒店。

次日中午，听说在酒店的后山上就有野生的木姜子树，我迫不及待地让普洱学院的司机杨师傅带路去寻找。他驱车在后山上仔细看查说：平时经常见到路边的木姜子树。而今天想找却找不到。木姜子如同捉迷藏一样，不现身影。是否在试探我们的诚意？

杨师傅随意把车停在一个观景平台的小广场。我们向保洁工打探，并顺着保洁工指的方向前行，果然见到了几株一人高的木姜子树。由于季节已过，果实开始变黑，几近凋谢。但我还是兴奋地摘下几粒尚未变黑的塞入口中，贪婪地享受其特有的香气。回到停车处，细心的杨师傅发现，就在车旁隐现几株较大的木姜子树。真可谓：众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

这不禁让我想起近年来，在我所能到的地方寻找香草香料时的情景。如在印尼西爪哇岛的深山里寻找原始胡椒藤、肉豆蔻树和丁香树；在马来西亚的马六甲大巴刹寻觅斑兰叶、叻沙叶、咖喱叶；在新加坡的小印度见到阿魏、阿佳瓦和黑果；在泰国曼谷夜市的大排档上任人索取的泰罗勒、毛罗勒及大芫荽叶；在菲律宾农业部的种植园发现胭脂籽、甜菊和葫芦巴。

在瑞士阿尔卑斯山上看到酸模、琉璃苣及野生枯茗；在法国巴黎早市上遇见盆栽的百里香、薰衣草、莳萝还有迷迭香等；在意大利罗马星期天露天市场碰到甜罗勒、比萨草、意大利香菜及根芹；在美国旧金山纳帕谷的美国厨艺学院（CIA），为教学而种植的香草园内同科同属但不同品种的各色香草。

在以色列耶路撒冷老城鳞次栉比的香料店看到石榴籽、马哈利樱桃籽以及我许多不认识的中东香料；在约旦首都安曼的集市贩卖的酸果漆、黑种草；在土耳其伊斯坦布尔著名的香料市场（埃及市场）淘到的罂粟籽、莛澄茄；在伊朗伊斯法罕著名33孔桥下的小店里所购的西红花及琳琅满目我又叫不出名字的各种波斯香料。

虽然身处不同的地域、不同的国度，但享受寻找香草和



香料过程中的这种乐趣却是相同。

这种乐趣在云南的日子里一直在延续和发酵。景洪的中国科学院西双版纳热带植物园是我国目前面积最大、品种最多的国家级植物园。我进入这个宝藏中，如获至宝地发现了红豆蔻、阳春砂仁、黄姜、红蒜、甜槟榔青、水茄（版纳豌豆）、荜拔、酸角等植物。

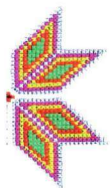
一年后，与我再次来到这里寻的宝是中国科学院北京香山植物研究所植物科学绘画师孙英宝博士，在他的引荐下，也有幸结识了在热带植物园内工作的谭运洪博士及来自昆明云南省林业科学院的蒋宏教授。两位云南植物学专家如数家珍地向我介绍许多我闻所未闻的少数民族使用的香料，其中就有香籽含笑。

在普洱、大理、腾冲、保山、瑞丽、芒市的农贸市场，很多东西都是初次见，令人目不暇接。如沙松尖、苕菜根、小茺荑、荆芥、水香菜、香蓼、紫色刺五加苗、臭菜、野苦瓜、海床、板蓝根苗、金花菜、芭蕉芯、芭蕉花、棕苞、草八角、野拔子、藟头、吉龙草、山葱、马蹄香、荷叶尖等山野果蔬。

在昆明五华区的沙朗西翥凯普生态农业种植园，云南凯普农业投资有限公司近年引进种植的西餐香草及蔬菜更是齐全，而且是具可追溯系统的国际化标准管理模式。在温室大棚里的芝麻菜、意大利茺荑、鼠尾草、香蜂草、牛至、柠檬草、茼蒿、龙蒿、迷迭香、百里香、细香葱、球茎茴香等生机盎然。几百亩种植园区里，一望无际的抱子甘蓝、迷你土豆、紫色土豆、红皮土豆、迷你胡萝卜、罗马生菜、奶油生菜、混合生菜、菊苣等郁郁葱葱，还有草莓、蓝莓和蜜瓜煞是喜人。由于云南凯普农业投资有限公司是麦德龙的免检供货商，所以这些产品都是麦德龙货架上的抢手货物。

在昆明木水花野生菌市场，可以见到新鲜的松露、松茸、羊肚菌、鸡枞菌、牛肝菌、竹荪、黄玉菇、灵芝、石斛、虫草花、天麻、玛卡、树花等名贵菌类和药材。

与国内外其他地区不同的是，在云南可以集中地见到如此之多的香草、香料与食材。云南真正不愧为植物王国、药材王国、香料王国。



二、滇香四艺

任何菜系的形成无外乎地理环境、气候物产、文化传统以及民族习俗等因素的影响，而滇菜的这些条件与其他省份相比就更加显著与特别。尤其是在食材方面，造物主似乎更眷顾这片土地，赋予了壮丽的自然景观的同时，也倍加垂爱生活在这里的民众。不仅让这里充满奇花异草、山珍野味，还有芳香的香草、香料。这里的各民族兄弟与大自然和谐相处、保持着淳朴的民风、恪守传统习俗，形成了独特、神秘及多元的民族文化，这可能是人间回报上天的最好方式。

由于各民族对食材的理解不同、认知不同、烹调展现手法也大相径庭，因此就演绎出千变万化、特色浓郁的菜品。

历史上，云南这块人杰地灵的宝地就名厨辈出。历代滇菜厨师因人、因地制宜，烹制出酸、甜、咸、苦、辣等多种单纯和复合口味的菜肴。其中“过桥米线”“大救驾”“汽锅鸡”等为久经时间检验而不朽的珍馐美饌，也成了人们津津乐道的云南烹饪符号。

在以后的时间里，我不仅领略了滇菜自然风情和天然味道，还品尝到用云南特产的香草和香料及食材制作的民族特色佳肴。

在傣家吊脚竹楼上，好客的傣族朋友含笑相迎，全家行动，杀鸡宰鱼，劈竹捉虫。荆芥、香茅、大芫荽、小芫荽、臭菜、香蓼、水香菜、芭蕉叶等琳琅满目的香草贯穿着整个丰盛的傣家宴中。在古镇和顺，有鱼腥草、茴香、野拔子，还有苞谷美酒伴随同行……

澜沧拉祜原始手抓鸡餐厅的“茴香拌肉”三台山出冬瓜村德昂族农家乐的“凉拌茶叶尖”、巍山古城内的“炆肉饵丝”、芒市阿昌苑的“九久长寿汤”、阿昌食馆的“过手米线”、大理天龙阁的“韭香洱海虾”、保山九隆阁的“紫苏萝卜龙”、思茅的乐土农家乐的“野生苦瓜”、普洱学院“嘎里罗炖鸡”、版纳勐旺农家餐厅“阿卡寨竹筒鸡”、傣家生态鱼坝的“油炸水蜈蚣”、玉溪“花椒芽饼”等生态土菜古风犹存。

普洱“石斛宴”食药同源、瑞丽“勐卯宴”风情万千、



芒市“绿叶宴”色彩斑斓、红河“长街宴”壮观震撼……

如果说，以上特色菜肴体现的是云南各地少数民族风韵的代表作。那么，中国滇菜研发中心的出品就是继承传统、再经提升的新派精品滇菜。中国滇菜研发中心以秉承“海纳百川、山容百树，中西合璧、兼容并蓄的挖掘、整理和弘扬滇菜饮食文化”的宗旨为研究理念与目标。研发的“凉拌乳扇丝”“苍洱鱼冻”“冰封牛肝菌”“云虫五拼”“牛肝菌忌廉汤配蒜蓉包”“拆烩鱼脸煲”“鳕鱼踏青”“卤汁米线”等，再配以看似另类，但又有民族渊源及历史出处的特色餐具，与出品和谐统一、相得益彰。

滇菜的醇香、醇厚与醇美永远留在记忆中。

三、滇香四异

在以后的几次云南之行，我有幸结识了云南餐饮专家、各地的美食家及精英名厨，如保山的杨晓东会长、丽江的陈杰会长、临沧的周学智会长、大理的赵俊磊会长、西双版纳的叶增权会长、德宏民族餐饮行业协会杨宏俊会长。中国滇菜研发中心的黎晓、赵顺顶。滇菜泰斗蒋彪大师、关明大师、仇亚雄大师，少壮派尚杰贤、董超宇、刘忠明、马波等大师。

经他们的热心介绍，我了解到生活在云南的25个少数民族中，每个民族都有自己独特的风情、风俗及礼仪，其菜肴和就餐的方式及餐饮典故、餐饮节庆和歌舞都具有民族特色，体现了丰富多彩的文化内涵。

因此说滇菜在全国众多菜系中最具民族的多元性、食材多样和差异性、烹饪上保持着远古的神秘性，恐怕没有人反驳。

由于气候适宜，食材更加独特，傣、白、纳西、彝、佤、哈尼、景颇等民族多以花、菌、竹、虫、药、果、珍(山珍)为料，加上仍旧延续先祖们的烤、舂、煨、腌、隔器盐焗等较原始的烹饪方法，大都以竹、陶、瓦、木、叶等为天然饮食器具。使菜品造型、色泽、香味上适应环境、顺应自然，有天然之美、自然之味。

很多利用当地特产香草香料制作的具民族风情的菜肴，看似制法简单、朴实古老，但简约不简单，且新鲜独特，风味

