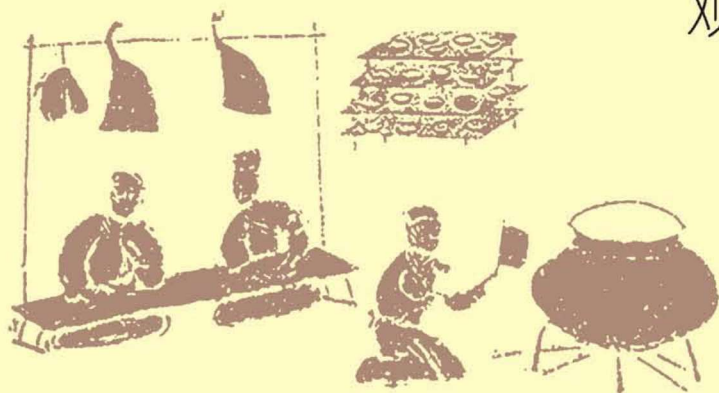
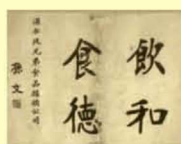


纯情与美味

——
宣威美食大观

中共宣威市委
宣威市人民政府
编



云南出版集团公司
云南人民出版社

纯情与美味

——宣威美食大观

中共宣威市委 编
宣威市人民政府



云南出版集团公司

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

纯情与美味：宣威美食大观 / 宣威市人民政府编
— 昆明：云南人民出版社, 2013.2
ISBN 978-7-222-10709-0

I. ①纯… II. ①宣… III. ①饮食-文化-宣威市
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第039081号

责任编辑：马维聪 张力山
装帧设计：章 三
责任印制：洪中丽

书 名 纯情与美味——宣威美食大观
作 者 中共宣威市委 编
宣威市人民政府
出 版 云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行 云南人民出版社
社 址 昆明市环城西路609号
邮 编 650034
网 址 www.ynpph.com.cn
E-mail rmszbs@public.km.yn.cn

开 本 787x1092 1/16
印 张 21
字 数 360千字
版 次 2013年12月第1版第1次印刷
印 刷 云南商奥印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-222-10709-0
定 价 59.80元

编 委

总 策 划：保明顺

编委主任：周云锋

编委副主任：瞿国飞 薄昆仑 肖坤全 杨焜荣

编委成员：窦华平 胡选坤 马兴赞 许韶发 刘志雄 吕正果

浦 丽 蒋绍华 宁粉娥 杨枝梁 欧光彩 李姝烨

李明勇 段开荣 浦绍耀 程培仁 沈庆美 邱学明

朱莉娥 吴远长 刘国文 余红梅 钱周祥 马留卫

赵远建 何道勋 范美刚 李存华 李玉扩 赵云开

王大春 钱永康 宁 红 耿成董

主 编：邱学明

副主编：李存华 李玉扩

编 辑：杨素琼 邹积国 尹德苍 包其祥 张秋菊 苟云川

美 编：杨素琼 邹积国 尹德苍

摄 影：赵 璠 李 飞 浦绍斌 等

编 务：杨素琼 邹积国 尹德苍





火腿名邦 美食福地

(代 序)

在云南高原向贵州高原过渡的斜坡地带，有一个神奇美丽的地方，这便是“入滇锁钥，云腿之乡”宣威。两江环绕，迂回切割，四山耸翠，八面来风。独特的地理区位、独特的地形地貌、独特的气候条件、独特的人文环境，形成了宣威独特饮食习惯，构成了“火腿名邦，美食福地”的原创条件。马帮、峡谷、篝火构建了宣威饮食文化的独特魅力。

这便是大山的情怀，泥土的芳香，山巅上的味道，吃出来的品牌。

中华乌蒙秀，宣威火腿香。在人杰地灵的地方总是英雄辈出，造化的钥匙总是对有准备的人另眼相看，在满目疮痍的国难当头，在山间铃响马帮来的南方丝绸之路上，浦在廷先生以坚强的意志和不懈的努力谱写了商贾将军的传奇人生。宣威火腿罐头的创始人不但为民主共和立下了汗马功劳，而且走出国门，享誉海外，成了现代民族工业的先行者。一个品牌的创立是文化的结晶，一个产业的兴盛则是文化的彰显。如果说“宣威火腿”已经成为宣威的品牌，“至尊品牌，饮和食德”则无可争辩地使宣威火腿成为宣威的“文化名片”。秉天地之灵气，承水谷之精微；饱王者之口福，享精神之盛宴。宣威火腿以其特有的品质成为饮食王国的骄傲，更为重要的是，这一品牌的背后凝聚着一个家族的创业史，其深刻的文化价值无与伦比。一个品牌，一个家族，一段历史把饮食文化的真正内涵推向极致，让文化的风采淋漓尽致地展示出来，这在饮食文化中



尚属首例，为宣威饮食业的发展奠定了无法匹敌的物质基础和文化基础，昭示着后人不懈地奋斗与追求。而今宣威火腿屡创佳绩，先后荣膺“宣威火腿地理证明商标、中国驰名商标、中华老字号、国家原产地域保护产品、国家一级非物质文化遗产保护项目、中华火腿名乡”六块金字招牌。

宣威火腿因宣威得名，宣威也因宣威火腿著称。更为重要的是宣威火腿奠定了宣威饮食产业的基础，撑起了宣威饮食文化的天空，随着宣威火腿产业的发展，宣威的饮食业迅速在云南走红。由于特殊的地理区位，受中原文化的影响，可以说宣威是中原文化和边疆民族文化融合得最好的地区，宣威人的饮食习惯在保留中原特色外，有好多东西是宣威独有的。宣威人重吃，好吃，会吃，舍得吃，因此宣威人吃出来的是豪爽，吃出来的是丰富多彩。宣威人多，遍布全省，因此省内各地都有宣威人在做餐饮，宣威本地的餐饮业随着时代的进步也在逐步更新理念，创造品牌。特别是2001年以来，成功举办了两届宣威火腿美食文化节，打火腿牌，走特色路，建美食城逐步成为宣威人民的共识，对宣威饮食业的发展起到了里程碑式的重要作用。尤其是餐饮企业中一些能人志士坚持不懈地引领餐饮行业，致力于宣威菜品的推广，让宣威菜系迅速在全省走红，并走向全国，从而不断地推陈出新，创造新的品牌，发扬和丰富了独特的宣威饮食文化。宣威火腿驰名中外，宣威小炒享誉全国，形成了自己的饮食品牌，让饮食文化大放异彩。饮食品牌是什么？是人们接受和认可的饮食理念，是人们喜欢的菜肴，是吃出来的文化，是纯情与美味的最佳结合。

我们感谢造物主的神奇，给了我们一个让人流连忘返的七彩云南，同时也给了我们一个“好吃兜底一花三”的宣威，“观云南山水，品宣威美食”正在被越来越多的人所认可。

编者

2013年8月



目 录

宣威火腿		天下飘香
源远流长	宣威火腿的成名史	李玉扩 何贵同 滕仕万 3
山水灵光	宣威火腿的自然成因	李玉扩 何贵同 滕仕万 8
道法自然	宣威火腿制作技艺	李玉扩 何贵同 滕仕万 12
高原传奇	宣威火腿的神奇乐章	李玉扩 何贵同 滕仕万 16
火腿香飘漫山关		李学彦 20
宣威火腿情韵		晏祥利 24
从宣威火腿说开去		马维聪 29

饮和食德		韵味无穷
宣威人吃猪		管仕斌 36
山水园林餐厅为君开		晏祥利 43
宣威火腿全席		张秋菊 54
仟和美食		张秋菊 58



小芳宴席美	张志宏	64
宣威八大碗	王人天	69
岁月深处陈香留存	龙菊芬	74
宣腿玉龙烩	何贵同	78
宣威小炒肉	龙菊芬	80
半价肉的华丽转身	龙菊芬	83
飘香排骨	徐永帅	86
粗茶淡饭味悠远	包其祥	89
大丰园的味	杨 华	95
“鸡”不可失	龙菊芬	99
从冰果屋到小城故事	张志宏	104
城市的港湾	魏彩琼	106
有个山庄叫太阳	包其祥	110
夜色芬芳	包其祥	115
寻味“桂兴园”	张秋菊	120
峡谷风情 普立不回家的羊	何贵同	122
地摊上的盛筵	郭运周	127
风味里的荞饭羊汤锅	王人天	129
秋风乍起羊肉香	陈志娟	133
中秋的味道 宣威火腿月饼	张秋菊	136
遥远的回忆 清真友谊在宣威	杨 真	139

乡间味道 浓厚情思

吃出美味与纯真	苟云川	144
春天的事物	袁 青	152
洋芋系列	龙菊芬	161
满街的香味——吹灰点心	袁 青	168
淡到纯时情最真	滕仕万	172
一言难尽说粑粑	包其祥	176
传承历史 味及四海 宝山黄豆腐	郭运周	184
可渡河畔黄粑香	张秋菊	187
甜在西泽	魏彩琼	190
母亲的豆面汤	袁 青	194
人间有味是酸菜	张秋菊	197
豆面汤情思	张秋菊	200
秀色可餐	魏彩琼	203
唯美鲜花宴	杨 华	207
我那遥远的丁丁糖	李学福	213
冲 菜	展云普	217
野蔬充膳甘长藿 山沟沟里的生态美食	郭运周	220
纯情与美味的最佳结合 宣威宰猪饭	郭运周	226
山野地角的绿色精灵 清明草与苦荞	杨 华	230
记忆中的美食	丁秋力	236
乌蒙春天的约会	杨 华	241
农人情结	杨克丽	251

有一种花，叫做柿花	魏彩琼	256
小食品大市场	郭运周	259
染饭花与甜白酒	庄丽君	261
热水小江鱼	杨 真	265
菌香四溢	龙菊芬	269
味美酒醇彝家人	杨 真	273
未到苗寨香飘来	杨 真	276
宣威年夜饭	王人天	279
飘香的小茅台——法着酒	张秋菊	283

大观美食 纯情宣威

地方特色	288
风味小吃	297
精品菜肴	303
特色菜肴	308
特色面点	315
饮和食德 味道宣威（后 记）	320

宣威火腿 天下飘香

这是一片神奇的土地，乌蒙山举起如椽巨笔，挥洒着历史；牛栏之水天上来，徐徐张开壮美的山川画卷；北盘江奔腾不息，江流宛转，大气雄浑，转动着生生不已的天地太极，这便是“火腿名邦，美食福地”——宣威。千百年来，这块古老而神奇的土地演绎着大美饮食的神奇故事，彰显着饮食文化的独特魅力。





宣威杨柳可渡古驿道



源远流长

——宣威火腿的成名史

李玉扩 何贵同 滕仕万

洪武十四年（公元1381年），一个率着雄兵的大将从一个叫可渡的地方进入了云南地界，高原上的风把明朝军队的旗帜扯得猎猎作响，这个人就是明朝开国名将傅友德。时光再往前推一千年，在明朝军队驻足张望的同一个地方，另一个更著名的军事家诸葛亮在云南曲靖“三军会盟”、“七擒孟获”南征回朝的时候，也同样在这里驻足。由于北盘江滔滔江水切断了蜀军的去路，前方探路回来的哨兵回报说：“前方江水猛长，但有舟楫。”丞相甚喜曰：“可渡就好！”，于是“可渡”就成了这个古时重要的交通驿站的名称。

所不同的是，诸葛亮所部已经在蛮夷之地历尽艰辛，凯旋班师，蜀地在望。而傅友德大军则从这里踏入了第一步。这个战功赫赫的镇南大将军进入云南后，所向披靡，零散盘踞在蛮地的土司政权望风归降。而后，明朝大军马不停蹄地到了入滇第一重镇，为了“宣播朝廷威德”，傅友德马鞭一挥，将这个重镇设为“宣威关”。

这就是“宣威”的由来。

有了“可渡”才有了“宣威”，才有了“宣威火腿”，才有了后来的“饮和食德”。在讲述宣威火腿的历史之前，这是一段避不开的历史。假如说宣威火腿的历史是几百年来宣威地方史的缩影，这样说一点也不为过。

傅友德平定云南之后，大量的卫戍部队源源不断地进驻到了宣威附近广袤的土地上，他们或五百余人一卫，或一千余人为一所，以军屯的形式驻扎下来，就地守卫和屯垦。各地的驿、屯、铺、卫、所连为一体，官道和邮路有了保障。一段长达三百五十年“土流合治”的历史拉开了序幕。至此，大量内地汉族居民得以源源不断地涌入，一时间，整个高原的宁静被打破了。



新兴的农耕文化在这片古老的土地上蔓延开来，整个宣威附近的生产方式发生了翻天覆地的变化，农耕工具已经掀开荒蛮的土地，汉地带来的种子开始生根发芽，随之而来，当地饮食文化也发生了巨大的变化。

早在宋朝，抗金名将宗泽发现了火腿的腌制方法，随后，火腿的腌制方法在内地汉族地区广为流传。而汉族在把农耕文化注入这块红土地的时候，自然也就把火腿的腌制方法注入进来了。无法想象，当他们再次施展腌制火腿的古老技艺的时候，是否把背井离乡的疾苦，秋水望穿的乡愁，或者是对这片古老土地上的美好向往，和着一把盐，透过岁月的伤口，揉进历史的深处。伴随着时光和盐分的渗入，发酵，风干，一个王朝的崛起，几代人的心血，最后凝结成一只通身绿毛的火腿。

历史无从考证从某年某月开始，宣威这块古老的土地上有了第一只火腿。但可以肯定的是，当他们品尝第一块火腿的时候，他的眼睛里散发出奇异的光芒，甚至泪流满面，他的味蕾屈服于一种难以言说的美味了，甚至，他们再一次嗅到了千里之外的故土的气息。他在这块火腿上尝到了不同，和以往所有的火腿不同的是，这只在高原上腌制出来的火腿散发出了一股特别的，弥久不散的芳香，他不知道是什么原因让火腿变得如此美味，只是心里充满了疑问、惊喜和哀伤。

时间的洪流如同北盘江滔滔不绝，硝烟逐渐散去，战马已经老死。大明王朝在边疆少数民族地区的政权逐步稳固，卫、所、屯、铺，逐渐成为了地名，曾经作为卫戍到来的将士已经完全融入到当地百姓的生活，一些将士的尸骨就埋葬在远离家乡数千里的红土高原上，其实他们已经能够预料得到，不久的将来，在傅友德曾经马鞭一指的地方，会是子孙的故土，后代的家乡。

不管土地愿不愿意，不管土司们愿不愿意，汉族的大量迁入和繁衍生息，彻底改变了滇东北高原原有的社会格局，新兴的生产力和文化成了历史发展的主流。汉族的土地在逐渐扩张，他们种植的谷物漫山遍野，养殖的牲畜挤满了栅栏。土著居民们也在逐步接受适应新鲜事物的来临，汉族文化在这个地域内碰撞交融。一种高原特有的，长着长毛的乌金猪在各个民族之间进行饲养和交易。少数民族开始学习汉族语言和文字，小心翼翼地尝试着接受汉族的饮食文化，而当他们惊讶地发现，汉族可以把猪肉通过腌制的方法



保存到来年食用，并且这种经过腌制的猪肉让他们感到前所未有惊讶的时候，少数民族也开始学习猪肉的腌制方法。当然，土司们也品尝到了这让他们未曾享用过的汉族美味，并且欣然接受了来自大地的馈赠。

对于宣威火腿来说，另一个重要的时刻来得晚一些。自傅友德设“宣威关”后的三百多年后，明王朝和“土流合制”已经相继土崩瓦解。

这一年是清雍正五年（公元1727年），清王朝实行“改土归流”的第二个头，土司制度已经被撤销，首任宣威知州的四川籍官员张汉漫步在宣威街头，当时火腿已经上市，集市上摆满了作为商品销售的火腿，经过三百年的发展，宣威附近的沾益、昭通、威宁、水城——甚至整个云贵高原都有了火腿的影子。所有经销火腿的商贩，以宣威境内腌制的火腿为上品，均以宣威火腿名誉兜售火腿。张汉随口问道：这是什么火腿？

这时有人回答说：“宣威火腿！”

这是掷地有声的四个字，谁都不曾料想到，自从有“宣威”二字的产生，一直到“宣威火腿”四字的出现，其间经历了漫长的三百多年。与其说这三百年是中原汉族文化和边疆少数民族文化在宣威这块红土地上交融的历史，倒不如说它是宣威火腿的诞生史。当一段波澜壮阔悠悠漫长的历史的通过岁月的发酵，最后凝聚沉淀在一只火腿上的时候，我们不能怀疑这段历史的艰辛与伟大，不能怀疑宣威火腿承载着的古朴与厚重。

驿路铃声（古驿道上的马帮）





宣威火腿



火腿梨碳火锅

