

云南民族菜

关明



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

云南民族菜/关明编著. —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关… III. ①少数民族-菜谱-云南省 IV. ①TS972.182.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第119066号

责任编辑:赵敏

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:8.5 字数:209千字

1998年7月第1版 2010年6月第3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、镬斗、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，即由水烹阶段进入油烹阶段。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，玉溪的鱈鱼、泥鳅、蔬菜，开远的甜黏头等，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。野生香菜与芫菜的应用，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、焐、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，浑然一体，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20世纪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，为滇味水鲜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，形成用料奇谲，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——

奇谲美 滇味包容了25个少数民族的菜肴。蛮苍、古朴的民族菜，用料及成菜的奇谲令人拍案叫绝。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“牛撒撒”、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……

古老纯朴的少数民族菜

云南为多民族的省份。据 1996 年统计，全省总人口 4041.5 万人，其中少数民族人口 1429.92 万人，占 35.4%。在我国 55 个少数民族中，云南是民族最多的一个省份，共有少数民族 25 个，其中：彝、白、哈尼、傣、傈僳、拉祜、佤、纳西、景颇、布朗、阿昌、怒、基诺、德昂、独龙等 15 个民族的全部或大部分都居住在云南；壮族、藏族、布依族、水族也是云南的古老民族，苗族、瑶族自唐代起逐渐迁入云南；回、蒙古、普米族大规模进入云南，时在元代；满族进入云南则是在清代。另外，克木人亦是云南的土著族体。云南有国境线 4061 公里，傣、景颇、佤、布朗、拉祜、怒、独龙等 10 余个民族跨境而居，居住在边境的少数民族约占边境总人口的 2/3。云南各民族都有悠久的历史，他们在开发祖国西南边疆，共同促进云南的历史进步和繁荣中国各民族大家庭的经济文化方面，都有重要贡献。

由上可见，在云南 25 个少数民族中，古老的土著民族就有 19 个。中外闻名的晋宁石寨山滇王墓的发现及其墓葬中工艺精湛的青铜器，证明早在汉武帝设置郡县以前，云南的土著民族就已创造了灿烂的古代文明。而生活在 170 万年前的元谋猿人化石的发现，无疑是中国考古史上的重大事件。中外学者推测，由于云南得天独厚的自然环境，多山多森林，多大河多深谷，不少地区的山上与河谷间呈现出寒、温、热三种气候——立体气候，加上其他客观条件，云南当是人类的一个重要发祥地。云南自古至

今就是一个多民族的地区。

我国西北丝绸之路形成之前的两个多世纪，西南就出现了一条国际交通大道，史称“蜀身毒道”。这是我国通往南亚、西亚以及欧洲最古老的道路。秦在昭通开凿五尺道，进一步加强了云南与内地的联系。汉武帝在滇设立郡县后，不仅在云南驻军，还有不少内地汉族工商业者来到云南。自唐代起，南诏与唐结盟，驻军增加；宋代民间往来频繁；元代，云南建行省；明代实行军屯、民屯、商屯，内地数以万计的劳动人民携带家眷落籍云南，到了明代中期以后，云南内地的汉族人口超过土著民族，开始形成以汉族占多数的格局。

但是，正是由于云南多高山大河，交通闭塞，惯于依靠优越的自然条件而又为多山的环境所局限的云南古代民族，历史上便逐渐落后于内地的中原民族了。这种状况，一直延续到 20 世纪 50 年代。明显的莫过于云南各少数民族社会发展的参差不齐。这种社会发展的极不平衡性，可谓云南各民族社会历史发展的一大特点，被有的学者称为“活的社会发展史”。

各民族社会经济的不平衡性，决定了他们在烹饪技术上也有着很大差异。从这些差异中，便可找到我国烹饪史发展的不同阶段。白、回、彝、哈尼、傣、纳西、壮、布依、水、藏、蒙古、阿昌族在与汉族长期的相互影响、相互学习中，其技法已较接近，同时又具有本民族的风味特色。普米、德昂、傈僳、瑶、苗、景颇、佤、布朗等族，由于经济发展较为缓慢，又多居高山，受外界影响相对较少，其烹饪水平，还多处于以水传热成熟的水平。拉祜、怒、基诺、独龙等族，多处于直接烧烤而食的阶段。

追根溯源，云南菜的起源和发展，是以生息在云南的少数民族独有的土著少数民族菜为其代表的，它是当代云南菜的源和流。云南的各少数民族虽有社会经济的不平衡性，又有居住

坝区、半山区、高寒山区之别，但他们的共同之处也很多。诸如信仰原始宗教、崇拜祖先、敬老携幼、诚挚好客及见人有份的分配原则、不是己物不取的社会美德，以及与此紧密相连的众多的节日庆典和喜饮酒、重油、食香甜食品等口味特点，最终形成了异彩纷呈的少数民族风味佳肴。其特点：

首先，是取料非常广泛。天上飞的、地上跑的、土里藏的、树上结的、地上长的、水里游的、古籍记载的食物，在云南各少数民族菜中均可找到。居住在湖泊、河流、溪边的民族，擅长捕捉鱼、虾、螺以及水里生长的可食植物，如傣族、布依族的青苔，白族的海菜等。居住在坝区的民族擅长种植蔬菜和养殖畜禽。居住在山区的民族擅长猎取山珍野味、野菜、野果、昆虫。而居住在亚热带、热带地区的少数民族则长于种植稻谷和采摘各种野生树菜、香料。由于选料广泛，因而具备了鲜美时新、五光十色、引人食欲之长。

第二，是伴随着社会经济的发展，烹调成熟法以及调味手段也日趋成熟。烤熟而吃是人类社会最初的成熟法。傣族的香茅草烤鸡、拉祜族的香茅草烤牛肉、怒族的烤羊肚、藏族的烤牛肉、壮族的火烧野兔肉等，这些菜肴已和最初的石烹大不一样，它讲究调味、火候、上色和造型。彝族的羊皮煮肉、傣族的石头煮青苔、哈尼族的竹筒鸡、景颇族的竹筒煮田鸡，在当今各种锅灶具的花样不断翻新的时代，却有它独有的风味和古朴无华的风格。焐是利用火塘中子母火的余热烧熟食品，可称云南的独有成熟法。它是在通常烧食土豆、红薯等主食的基础上，演变为烧菜肴。如基诺族的芭蕉叶烧肉、景颇族的火烧牛干巴、哈尼族的灰焐干巴等，由于需用芭蕉叶包裹，菜肴在焐制中既吸收了芭蕉叶的水分，又吸收了芭蕉叶的清香，使成品滋嫩清香。第二个独有的成熟法是舂，即将制熟的原料和调味品放入竹筒中舂细而食。如阿昌族的舂南瓜尖、德昂族的舂折耳根、景颇族的舂鳝鱼、哈

尼族的春野鸡等。又由于少数民族常年火塘不灭，他们特别擅长用烟熏制食物，如哈尼族的熏腊肉、景颇族的熏牛干巴等等。还有一个突出的烹制法是腌，其腌制技术之高，并不逊色于汉族的腌制品。如纳西族、普米族、藏族的琵琶猪，是将整头肥猪造型腌制，没有高超的技艺是难以想象的。白族的圆腿与金华火腿造型相仿。回族的腊鹅和牛干巴、纳西族的吹肝、白族的酸肝、傣族的鲜什锦、壮族的盐风肝、傈僳族的排骨鲊等，也都各具独特风味。

第三，各族人民为适应不同气候形成各自的口味和嗜酒特点。一般讲，他们都喜欢吃酸辣、鲜生、酥香菜点，筵席分酒菜和饭菜，先冷后热，先菜后汤。云南的少数民族对菜点的消费，视为一年劳动所得，非常珍惜，因此要求物尽其用，亦要求烹饪得法。在民间逐渐形成互相比赛切磋技艺的“赛会”，如哈尼族的百米长街宴，就是互相比试的一种宴会。伴随节庆聚餐的要求，以歌舞助兴的宴会久盛不衰，现已被汉族宴会引入。

新中国成立后，云南各族人民的历史翻开了崭新的一页。实行了民族团结和民族平等的政策，使各族人民获得了当家做主的权利。在进行民主改革和社会主义改造的同时，采取了互助发展民族经济文化的政策，直接向社会主义过渡。经过近半个世纪的发展，现在，各民族地区的社会面貌都已发生了翻天覆地的变化。特别是自80年代以后，党和政府将帮助少数民族地区脱贫列为战略措施，在政策上给予倾斜照顾。随着生产的发展，各族人民生活水平提高，饮食结构也发生了根本变化，正向着吃饱、吃好的方向发展。

为适应上述变化，同时继承、发展滇菜的特色，80年代中期出版的《云南烹饪荟萃》就曾系统搜集整理了各少数民族菜点。从此，少数民族菜点开始引起社会各界重视，一些有识之士陆续将民族菜及伴餐歌舞引入城市。进入90年代，各少数民族

菜点争相“打”入昆明，新迎小区出现了壮族邕夯鸡一条街，洱海的白族酸菜鱼遍及大街小巷……在各民族菜点争奇斗艳的气候下，又挖掘出了不少佳肴美点。我们此次搜集整理的少数民族菜，正反映了当今云南少数民族菜的现状。

26个民族，26朵花。在当代饮食追求绿色食品、黑色食品、昆虫食品、野菜素馐、回归自然的消费趋势下，少数民族菜点以其古朴无华、风味独特、极富情趣等特点，逐渐赢得了食客的青睐。因此，我们衷心期望烹饪界和饮食界的有识之士，携手扶植这山野鲜花，让它开得更鲜艳！