

饭品类

※ ※

1. 豆焖饭

豆焖饭，是云南民间传统地方风味小吃。每年春、夏两季各家各户都要吃上几次豆焖饭。因它制作简便，有饭有菜，有荤有素，故被厨师加以改进，进入市场乃至上了筵席。豆焖饭所选用的云腿是名扬于世的宣威火腿。碧绿的豌豆，突出了云南人吃青的爱好。制品色红、绿、白相映，味香咸甜糯，是滇味名小吃之一。

原料

主料：米饭（已熟的新鲜米饭）600克。

配料：鲜豌豆粒300克，火腿100克。

调料：熟猪油50克，精盐10克，味精，胡

椒面各3克，肉清汤100毫升。

制法

(1) 豌豆去壳剥出米，洗净。肥瘦火腿切丁。

(2) 炒锅上火烧热，用油涮锅后油倒回油缸；再次注入油，下火腿丁炒香，倒入豌豆米拌几下，下米饭，顺锅边淋入肉汤，加盖焖制。待水气基本干时，下盐、味精、胡椒面，翻拌均匀装盘。

2. 嫩荷叶包饭

嫩荷叶包饭，又称荷包饭，用荷叶包裹带馅米饭蒸制而成。此品，荷叶碧绿，饭团松散，饭粒软润滑爽鲜美，甜香味正，饭叶同吃，甜而不腻，呈现出荷叶的清香。

荷叶包饭，史有记载，但属吃咸。据《广东新语》云：“东莞以香粳杂鱼肉诸味包荷叶蒸之，表里透香，名曰荷包饭。”

原料

主料：糯米800克。

配料：嫩荷叶2张。

调料：豆沙200克，白糖、玫瑰糖各100克。

制法

(1) 糯米淘洗干净，入笼蒸至半熟。荷叶洗净入沸水锅烫一把，取出改刀成10块三角形。

(2) 把10块荷叶片分别铺放整齐，用糯米饭把豆沙、玫瑰糖包好，放在荷叶上，用两折一滚的包法包好饭团，按头朝下，入笼蒸1小时左右，取出装盘带上白糖上桌。

3. 云腿桂花饭

云腿桂花饭，是云南饭品中的上品，以鸡蛋黄煎制捣碎似桂花而得名。成品白黄之中缀红，香中有咸，滑糯醇厚。

原料

主料：上白米饭 300 克。

配料：云腿 30 克，鸡蛋黄 50 克。

调料：植物油 30 克，精盐 3 克，味精 2 克，肉清汤 40 毫升，湿淀粉 10 克。

制法

(1) 将肥瘦火腿切成米饭大的粒，鸡蛋黄磕入碗内调散，放入湿淀粉、肉汤调匀。

(2) 炒锅上旺火烧热，用油晃锅后油回油缸，再次下油，待烧热后左手持蛋碗将蛋液徐徐淋入锅内，右手持炒勺顺一个方向搅散鸡蛋形似桂花，下云腿粒拌炒，倒入米饭，翻锅拌炒时下盐、味精拌匀入味即成。

4. 油煎八宝饭

八宝饭，是民众常食的甜品，所采用的配料有各种干、鲜果品，配上粘性较强的糯米，通常蒸制而成。油煎八宝饭，是云南近年来在蒸制的基础上，再用油煎成饼的新品种，现已被厨行广为运用，作为筵席美点。此品经煎制后，在香、甜的基础上，增

加了酥脆风味。

原料

主料：糯米 300 克。

配料：去核大枣、通心莲籽、熟苡仁米、冬瓜蜜饯、桔饼、桂圆、水发菠萝干、红绿丝各 50 克，豆沙 100 克。

调料：白糖 150 克，熟猪油 80 克。

制法

(1) 将上述配料中的前 8 种加工成半成品。糯米淘洗干净，蒸熟成饭，趁热拌入白糖（80 克）、猪油（40 克）。

(2) 将八宝料按自己设计的图案拼摆在碗底，放上一层糯米饭；加上豆沙，再放上余下的糯米饭，抹光滑，入笼蒸透。

(3) 炒锅上火烧热，用油滑锅，再次放油入锅（40 克），取出八宝饭，按成包心饼状，入锅煎至两面黄，取出装盘，有图案的一面朝上，撒上白糖（80 克）上桌。

5. 咸八宝饭

各类八宝菜肴，一般是指用八种珍味或配料而命名，但多属咸品，后逐渐发展到甜品，如八宝饭、八宝粥。咸八宝饭，是保山地区的传统名点，其起源应在明代中期后。在甜八宝的启示下，转变为咸八宝，以区别于菜肴。成品名副其实，色彩鲜艳，咸鲜香糯。

原料

主料：糯米 250 克。

配料：熟鸡肉 200 克，干玉米、熟山药、水发冬菇、熟火腿丁、熟猪肉丁各 50 克，豌豆尖 100 克。

调料：姜米 20 克，葱花 10 克，精盐 6 克，味精 3 克，芝麻油 40 克，熟猪油 100 克，鸡汤 200 毫升。

制法

(1) 将鸡肉切成长 3 厘米、宽 2.5 厘米的薄片，铺满碗底。糯米、玉米洗净，泡透，蒸熟。豌豆尖用开水焯过，放入凉开水中泡凉。

(2) 锅上中火，注入猪油，油温四成时，下姜、冬菇煸炒，下入火腿、熟肉丁、山药煸炒。锅离火口，倒入糯米饭、玉米饭和盐（3 克）拌匀，放入鸡片，碗内码平。上笼用旺火蒸熟，取出扣入盘中，四周围上豌豆尖，用沸鸡汤调入盐（3 克）、味精、葱花，滴上芝麻油，将其浇在鸡片上即成。

6. 冰糖紫米八宝粥

冰糖，是白糖的再制品，古称石蜜，其味甜醇且鲜。中医认为，冰糖有补中益气、和胃润肺之功效。紫米，味香微甜，粘而不腻，用来熬粥是极好之料，配入果干尤受老年人喜食。成品以糯、醇、养三字著称：火功到时方呈糯，味甘甜方至醇，营养价值高即为养。

原料

主料：紫米 200 克。

配料：去心莲籽、去核大枣、桂圆肉、苡仁米、百合各 50 克，蜜饯、金桔饼各 100 克。

调料：冰糖 300 克。

制法

(1) 将紫米淘洗干净，至水烧开后，下紫米用旺火煮沸，移

至小火上慢熬成粥。冰糖用水熬化成糖稀（应保温）。

（2）把上述配料加工成半成品。其中百合、苡仁、莲籽应另用小桶靠在炉边保持热度。

（3）食用时，紫米粥入碗，配上八宝料，淋上糖稀即成。

7. 香竹烤饭（傣族）

香竹烤饭，傣语叫“曼禾拉”，是西双版纳傣族的名品，以清香浓郁，软糯洁白，形美划一，而独具一格。西双版纳，是滇南粮仓，傣族临水而居，主食大米，向来讲究。米碾出后，必须过筛，整粒的人吃，破碎的喂牲畜。香竹烤饭常用软糯、十里香糯、元江香糯、独禾糯等当地优良糯米烹制。

原料

主料：糯米（或紫米）1000 克。

配料：花生米 200 克，芝麻 10 克。

制法

（1）选用嫩香竹 3 节，一头留节当底，一头锯去竹节为入口。花生、芝麻焙香，花生捣碎。糯米淘洗干净，与花生、芝麻拌匀，装入竹筒，注入清水浸泡 4~5 小时，筒口用芭蕉叶塞紧。

（2）把竹筒斜放栗炭上（旺火）烤煮，至竹筒外表烧焦，“嘭”的一声将芭蕉叶塞子弹出。取出竹筒，沿竹筒四周用锤均匀敲裂，剥去竹皮，取出被竹膜紧紧包住的饭柱，切圆片装盘。

8. 腊肉烤方（壮族）

云南腹地兴过端午节，但节日食品因产不产粽叶分两类：一类是因无粽叶，以包子作节日食品，如昭通；一类是虽产粽叶，但粽叶太小，包裹费力，因此多制成素粽或包入少量红枣。为弥补粽子种类的不足，增添上煮芽豆、煮大蒜、煮鸡蛋（腌鸭蛋）、包子等食品，如昆明。但地处亚热带地区的马关等地，因粽叶宽大，粽子种类不仅多，而且体大壮观，风味突出。

“烤方”是壮语，意为粽子。马关壮族烤方可分为素、豆沙、腊肉三种，区别仅限于配料不同。下面介绍的腊肉烤方，成品形如圆柱，清香软糯，嚼之带劲，易于保存，携带方便。

粽子又称角黍，最早的记载见于晋朝，到了南朝梁文学家吴钧写的《续齐谐记》，才有“屈原五月五日自投汨罗江而死，楚人哀之，每至此日，竹筒贮米，投水祭之”之说，才与纪念屈原殉难挂上钩。

原料

主料：糯米 1000 克。

配料：暴腌猪五花肉 100 克。

调料：精盐 10 克，草果面 4 克。

制法

(1) 糯米淘洗干净，用清水浸泡。腌肉洗过除去部分咸味，切成宽、厚各为 1.5 厘米、长 10 至 15 厘米的块，撒上草果面。稻草、捆绑叶（一种高大阔叶乔木的叶片）用水烫过。

(2) 将捆绑叶铺在案上，共 3 层，约宽 20 厘米、长 30 厘米，放入糯米，撒上盐，摊成长条形，肉放当中；先左右，后上

下包裹，用稻草捆扎成直径3~4厘米的圆柱形；放清水锅中上旺火煮3小时，再移至小火焖2小时即熟。捞出食用或晾干备食（晾干可保存20~30天，为防霉变，隔3~5天可蒸一次）。进食可蒸，可煎，可烤。

9. 瑶族大粽

居住在元阳县一带的蓝靛瑶族农民，每年春节，家家户户都要用糯米包些大粽子，作为过节时的珍贵礼物。

大粽，色泽雪白，米粒圆大，味道独特，油润柔软，香味扑鼻，十分可口。大粽，是瑶族农民自古传下来的一种独特礼品，食用季节与汉族不同，不在端午，而在春节。

原料

主料：糯米1500克。

配料：鲜猪肉150克，木浆子树枝3节。

调料：食盐15克，草果面6克，腊肥肉50克。

制法

(1) 糯米淘洗干净，用清水浸泡4小时。鲜猪肉切成0.5厘米长、指头粗的条。腊肥肉切成丝。取特产香味浓烈的木浆子树枝切成3节3厘米长的段，洗净。将翠绿色芭蕉叶洗净，用沸水烫过。

(2) 绿芭蕉叶铺在案上，放上全部糯米、肉条、腊肥肉丝、木浆子节、盐、草果面，包成三角形状，用嫩竹片捆紧。放入水缸浸泡4~5小时。

(3) 铁锅上火，放入大粽，加足水，再用铁锅盖上，封严，用旺火猛煮4~5小时即熟。取出去芭蕉叶，切片而食。

10. 小鸡煮稀饭（佤族）

小鸡煮稀饭，是佤族普及面最广、节庆或待客的最佳粥品。佤族聚居云南边境山区，民风古朴，尊老爱幼，待客如宾。有这样的食俗：粥上桌后，鸡头必须昂立粥中，由主人将鸡头献给最尊贵的客人或年长的老人，客人应笑脸相接，不能拒绝，要亲口品尝。吃此粥时，必饮佤族传统水酒，其乐融融。尝粥，五味俱全，鲜甜滋润，饭菜合一，滋补强身，尤宜老幼体弱者食用。

原料

主料：白米 2000 克。

配料：仔鸡 1 只。

调料：青辣椒粒、葱丝、姜丝、野香菜各 100 克，精盐 50 克。

制法

(1) 将鸡宰杀，褪洗干净。剖开取出鸡杂，洗净，切碎待用。米淘洗干净，浸泡待用。

(2) 砂锅上火，放入全鸡，注入清水，旺火煮开，改用小火炖煮，至离骨时取出鸡，砍下鸡头，撕下鸡肉。骨架放回原锅，下米，加水、姜丝、鸡杂，旺火煮沸，改用小火熬至米化为粥，拌入鸡肉、辣椒、葱、香菜、盐，鸡头置于粥中央，呈昂立状上桌。

11. 糯米鸽蛋

糯米鸽蛋是用糯米饭与鸽蛋煎制而成，成品香糯，甜软，形美，是云南风味筵席点心。

原料

主料：糯米饭 300 克。

配料：鸽蛋 1 个。

调料：白糖 100 克，糖稀 50 克，熟猪油 150 克。

制法

(1) 将糯米饭做成窝形，中间磕上鸽蛋。

(2) 锅上火，抹上油，用小火将糯米窝煎至鸽蛋成熟，糯米底面香脆装盘，随白糖、糖稀上桌蘸吃。

12. 双糯玫瑰糕

紫米，味香微甜，粘而少腻，富于营养，有补血益气之效。玫瑰花浓郁芳香，一般用糖渍制成馅料香料，其味微苦，性温，可理气解郁，补血散瘀。此品经中年名师陆发荣师傅综合两料温补的食效作用，创制此点。制品以其色泽美观，软糯香甜，而进入筵席名点。

原料

主料：紫米、糯米各 500 克。

配料：熟芝麻 30 克，蜜饯 400 克。

调料：白糖 200 克，玫瑰糖 100 克，熟猪油 50 克。

制法

(1) 将紫米、糯米分别淘洗干净，分别上笼蒸熟成饭，取出分放容器中，分别拌入白糖、猪油。蜜饯切成末。

(2) 木框放在案板上，取紫米饭入框压平去框。复将糯米饭入框压平，取去框。在紫米饭和糯米饭的面上都刷上玫瑰糖，再合二为一，玫瑰糖面夹在中间。面上撒上芝麻和蜜饯末，用刀切成菱形块装盘。

13. 三鲜紫米蛋卷

以紫米为原料的云南小吃很多，但都以甜味为主，为改换口味，中年名师陆发荣结合 10 余年的理论授课，开创此点，以咸鲜口味出现，成为筵席的随席点。此点香糯软嫩，表面金黄，内心紫红，咸鲜可口。

原料

主料：紫米饭 400 克。

配料：熟火腿、湿淀粉、水发冬菇各 50 克，水发虾米 20 克，鸡蛋 4 个，熟鸡脯肉 100 克。

调料：精盐 3 克，味精 2 克，胡椒面 1 克，芝麻油 50 克，熟猪油 1000 克（耗 100 克）。

制法

(1) 蛋液磕入碗内，下湿淀粉搅匀成稀浆。将冬菇、虾米、火腿、鸡肉分别切成细丁，放入紫米饭中，入盐、味精、胡椒面、芝麻油拌匀。

(2) 锅烧热，用肥膘抹锅，舀入大部分蛋浆拉成蛋皮。取出

铺平，抹上层蛋糊，放上紫米饭，压平卷成卷。

(3) 锅上火烧热，注入猪油，至六成热时，下卷炸至金黄色捞出，切成段上席。

14. 鲜包谷饭

包谷，又叫玉米，学名玉黍蜀。鲜包谷饭是流行于滇中农村的一道家常饭，以其说是饭，实则为糕。因是选用登场时的包谷经石磨磨成面，蒸前半小时用水拌和，既不成团，又不太松散，当木甑上气后，用双手取粉搓散，均匀地布入米饭上面，厚度在10厘米以下，盖上草锅盖，旺火猛蒸至熟。吃时，趁热撒上一小层糖末，取块而食，甜嫩润口。人间美食农家有，城里此味无处觅。

原料

主料：新上场的包谷面 2000 克。

配料：焙花生 100 克，焙芝麻 20 克。

调料：糖粉、糖稀各 50 克。

制法

(1) 选用刚登场的干包谷用石磨磨成粒，去皮，复磨成粉；临蒸饭前半小时，取粉入盆，洒入清水拌揉成既不成团又不太散的粉面，静置饧发。花生搗成粒。

(2) 大铁锅内注入清水，以饭甑入锅后，饭甑外沿现出一水圈为宜。甑内应有一层米饭垫底，因米饭空隙大，利于蒸汽上升，将蒸汽传给包谷饭方能蒸熟。当甑上气后，双手就盆将包谷面搓散，分次均匀布满米饭上面，形成一定厚度，以6厘米左右为宜，超过10厘米，难以成熟。然后盖上草锅盖，旺火猛蒸约

半小时。

(3) 饭熟时，就锅揭去锅盖，趁着上升的热气，摊入糖稀，撒上糖粉、花生、芝麻，用刀划成块即食。

15. 洋芋红薯焖饭

洋芋红薯焖饭，本是农家的一道家常饭，近年来，随着城市居民饮食结构的变化，返朴归真寻求山野美味骤然兴起。一些饭店将此等农家风味引入闹市竟颇受欢迎。

洋芋红薯焖饭，既口感酥嫩，甜香爽口，又是很有营养的健康食品。

原料

主料：大米饭 1000 克。

配料：洋芋、红薯各 500 克，火腿 100 克。

调料：精盐 20 克，熟猪油 100 克。

制法

(1) 洋芋、红薯洗净去皮，切成坨。火腿切成丁。

(2) 锅上火，注入油，三成熟时下火腿丁煸炒出油，下洋芋、红薯旺火猛炒，用米饭盖严，下入盐，沿锅边淋入清水或肉汤，盖严锅盖，沸后改用中火徐徐焖熟。至香气溢出，揭去盖，将饭与洋芋、红薯拌匀装碗即成。

16. 糯米肠（苗族）

糯米肠，是文山州苗族的名小吃。此肠制法与一般有所不同：不同之一，是肠应吹气风干；不同之二是馅料应加油渣。成品香糯不腻，味鲜可口。

原料

主料：糯米 750 克。

配料：肥猪大肠 1 节，油渣 300 克。

调料：精盐 15 克，味精、胡椒面各 3 克，姜末 40 克，八角面 2 克，草果面 20 克，汤 50 毫升。

制法

(1) 把猪大肠用明矾水搓洗干净，翻出肠壁，洗净，扎紧一头，灌入空气扎紧，晾干。糯米洗净，用清水泡 12 小时。油渣剁细。将糯米、油渣入盆，放入全部调料，拌匀成馅。

(2) 用温开水把大肠回软，解开一头的扎口，灌入馅，扎紧，用竹针刺眼排气，入锅甑蒸熟，取出切片装盘。

17. 麻 补（纳西族）

“麻补”是纳西语，意为米灌肠。此肠的制法与滇东北布依族的糯米穿肠相似，因丽江冬季气温较低，所制米灌肠贮存时间较长，其发酵后的风味特异，故在滇西素有盛誉。成品煎后，外焦里嫩，香糯可口，向为纳西族传统美味，又因可贮存一个月不

变味，故又常作礼品馈赠亲友。

原料

主料：糯米 1000 克，饭米 1500 克。

配料：鲜猪血、猪大肠各 1500 克。

调料：精盐 60 克，味精 10 克，五香粉 25 克，姜末 100 克。

制法

(1) 糯米、饭米分别淘洗干净，泡入清水中 3~5 小时捞出，上笼蒸 30 分钟出笼。大肠翻洗干净，除尽异味。

(2) 糯米、饭米（半熟品）、猪血及所有调料先后入盆，拌匀成馅，灌入大肠，上笼猛蒸 1 小时，熟后出笼切片现吃。亦可闲置，食时再蒸再煎或烤而食。

18. 木瓜饭（傈僳族）

木瓜饭是楚雄州傈僳族的风味名食，此品咸辣酸香，开胃消食，与米汤佐餐，风味独特。

原料

主料：生坯饭 1000 克。

配料：熟透的酸木瓜 700 克。

调料：精盐 17 克，辣子面 30 克，姜末 100 克，芝麻油 50 克，熟猪油 100 克。

制法

(1) 用芭蕉叶把木瓜包严，入冷水中浸一下，放子母火中煨熟，取出剥去糊叶，刮去瓜皮，挖去瓜籽，切成丁。

(2) 锅上火，注入猪油，热时下姜、辣子、盐煸香，下入木瓜丁搅拌，再下米饭拌匀，上笼蒸熟，取出装盘，淋上芝麻油

即食。

19. 五色花糯米饭（瑶族）

五色花糯米饭，是富宁、麻栗坡两县瑶家清明节必备的主食。有预祝当年林木茂盛、六畜兴旺、五谷丰登、幸福吉祥的寓意。此饭，油亮艳丽美观，软糯喷香，喜食甜的可加白糖，则香甜可口。

羊咪咪花，又名松皮树、白灰毛树。多年生灌木，花细，白中带黄，似喇叭花，花蕊有黄色细粉，采摘阴干可作黄色素，味香甜。

染饭草，又名血红草、红汤草。野生家种都有，形似珠兰花，色深红，取全苗洗净切段作红色素。

原料

主料：上好糯米 2000 克。

调料：羊咪咪花、染饭草、菠菜叶、芝麻秆（或苏子秆）各适量。

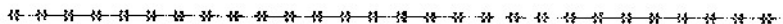
制法

（1）将糯米淘洗干净，均分 5 份。一份用清水浸泡为白色。羊咪咪花入清水中，煮成黄色汁水，放一份糯米浸泡成黄色。用染饭草入水中，煮成红色汁水，放一份糯米泡成红色。菠菜叶焯后，将其汁挤入水中成绿色汁水，放一份糯米浸成绿色。用芝麻秆烧成黑灰（不能过火），加开水浸泡，滤出汁水，放一份糯米泡为黑色。

（2）将 5 种糯米捞出控干水分，混合一起拌匀上笼，用明火蒸熟即成。食时，甜、咸自酌。



米粉类



20. 过桥米线

过桥米线，源于滇南，已有一百多年的历史。1920年个旧市人孙法到昆明，开设仁和园食馆，出售过桥米线；继后是昆明德鑫园餐馆专营至今。

过桥米线的起源传说较多，蒙自有过桥情之说，建水有锁龙桥之说。最为人们津津乐道的是“过桥情”传说：清朝时，蒙自县城外的南湖，景致宜人，曲回的石桥延伸入湖心小岛。岛上环境幽美，是文人们攻读诗书的好地方。有一位秀才常到岛上读书，家中贤慧勤劳的妻子每天都将做好的饭菜送到小岛上给丈夫食用。可是秀才常