

云南家常菜

吴美清



云南出版集团公司

云南科技出版社

昆明

云南家常菜

吴美清

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

云南家常菜 / 吴美清编著. —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吴… III. ①菜谱—云南省 IV.
①TS972. 182. 74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 119093 号

责任编辑: 陆 勇

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: 6.5 字数: 163 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、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，开远的甜糯头等，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、鹤鹑、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

郭之琰

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、宜良烧鸭、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坎的云南各族人民，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，文山壮族的邕夯鸡，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，欲辨忘言的石板粑粑。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

— 8 —

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。在那大理古城四合庭院里，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，有杜鹃的繁富，有兰花的幽香，有百合的纯美，有龙胆的朴野，精彩纷呈，叫人留连忘返。思乡游子，远方宾客，来云南，吃滇菜……

目 录

家常菜简介	(1)
-------------	-----

凉菜 甜菜类

1. 嫩鸡凉吃	(1)
2. 蘸水酱油鸡	(2)
3. 椒麻鸡片	(2)
4. 水晶鸡	(3)
5. 什锦凉鱼	(4)
6. 五香鱼块	(5)
7. 锅烧肉	(6)
8. 蒜泥白肉	(6)
9. 金钱脊筋	(7)
10. 金钱凉蹄	(8)
11. 猪头糕	(9)
12. 五香灌肚	(10)
13. 盐水猪肝	(11)
14. 九转肥肠	(11)
15. 风菌拌鸡片	(12)
16. 香芹拌肉丝	(13)
17. 麻辣豆腐丝	(14)

18. 香菜凉灰蛋	(14)
19. 琥珀核桃	(15)
20. 炸油鸡枞	(16)
21. 炆青笋	(16)
22. 炆黄瓜	(17)
23. 姜汁菠菜	(18)
24. 凉 藕	(18)
25. 红油草芽	(19)
26. 麻酱凉茄	(20)
27. 千层凉白菜	(20)
28. 香辣黄瓜	(21)
29. 红油麻辣鲜笋	(22)
30. 炸兰花豆	(22)
31. 云南春卷	(23)
32. 杏仁豆腐	(24)
33. 琉璃蛋球	(25)
34. 高丽豆沙	(26)
35. 水果西米冻	(27)
36. 拔丝香蕉	(27)

野味 食用菌类

37. 香菇焖斑鸠	(29)
38. 酸辣椒炒野鸡丁	(30)
39. 油炸谷雀	(31)
40. 炸麂子肉	(32)
41. 青椒炒麂肉片	(33)
42. 家常田鸡	(33)
43. 砂锅玉树田鸡	(34)

44. 三丝蛇肉汤	(35)
45. 青椒松茸	(36)
46. 白汁鸡枞	(37)
47. 烧鸡枞	(37)
48. 虎掌菌炒鸡丝	(38)
49. 桂花干巴菌	(39)
50. 火腿炒干巴菌	(40)
51. 爆炒牛肝菌	(41)
52. 香辣牛肝菌	(42)
53. 红烧青头菌	(42)
54. 酿青头菌	(43)
55. 谷熟菌氽豆腐	(44)
56. 烩鸡油菌	(45)
57. 云腿北风菌	(46)
58. 套炸人工菌	(47)

水产品类

59. 翡翠鱿鱼卷	(48)
60. 韭黄炒鱿鱼丝	(49)
61. 脆响鱿鱼	(50)
62. 三鲜干贝	(51)
63. 蒜烧干贝	(52)
64. 糖醋瓦块鱼	(53)
65. 喜洲鱼	(54)
66. 砂锅鱼	(55)
67. 酸菜鱼	(56)
68. 洋葱鱼丁	(57)
69. 清汤鱼	(57)

70. 白萝卜煮鱼	(58)
71. 豆豉扣鱼	(59)
72. 油煎谷花鱼	(60)
73. 套炸石头鱼	(61)
74. 炒翻花乌鱼	(61)
75. 清炒银鱼	(62)
76. 粉皮辣鳊鱼	(63)
77. 糟 鱼	(64)
78. 芹酥鱼	(65)
79. 五香蒸鲫鱼	(65)
80. 蒜烧鳊鱼	(66)
81. 炒鳊鱼丝	(67)
82. 椒盐鳊鱼	(68)
83. 红焖泥鳅	(68)
84. 炸虾饼	(69)
85. 酸辣螺黄	(70)
86. 果仁爆石蹦	(71)

畜禽蛋类

87. 粉蒸肉	(72)
88. 千张肉	(73)
89. 元宝肉	(74)
90. 夹沙肉	(75)
91. 火镰肉炖羊肚菌	(76)
92. 红烧肉	(77)
93. 香芋扣肉	(77)
94. 炸脆哨	(78)
95. 荷叶蒸肉	(79)