

云南科技出版社

新派滇味菜

云南经典美食丛书

关明 梁玉虹 主编



新派



云南经典美食丛书

滇味菜

主 编 关 明 梁玉虹

副主编 王一民 王明明

张向清 赵 敏



云南科技出版社
昆明

策 划 梁玉虹 关 明 赵 敏 张向清
主 编 关 明 梁玉虹
副主编 王一民 王明明 张向清 赵 敏
编 委 蔡 勇 关 明 王一民 王明明 吕 飏
袁 巍 张耀红 吕傲天 保 红 宛新明
牛 昆 陈 杰 张洪波

图书在版编目 (CIP) 数据

新派滇味菜 / 关明, 梁玉虹主编. —昆明: 云南科技出版社, 2005.8

(云南经典美食丛书)

ISBN 7-5416-2218-4

I . 新 ... II . ①关 ... ②梁 ... III . 菜谱—云南省
IV . TS972.182.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 095663 号

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)

云南省玉溪印刷有限责任公司印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 4.5

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元



板栗橄榄虾

Banlignanxia

原料:

- ◆ 大虾 200 克 肥膘肉 80 克 板栗 100 克
- ◆ 料酒、葱姜汁、胡椒、精盐、味精、蛋清、淀粉、高汤各适量

制法:

1. 鱼肉与肥膘肉放在搅拌机里绞碎打茸，加进料酒、葱姜汁、胡椒、精盐、味精、蛋清做成橄榄虾丸子，放入清水里慢慢加热成熟。板栗入沸水煮 5 分钟后捞出。
2. 锅上火，放高汤把板栗、橄榄虾放入，用精盐、味精、淀粉勾芡即可。

食客评价:

色泽艳丽，味道鲜美，别开生面。

桂花大厦味源居餐厅推荐
地 址：昆明市滇池路 56 号

制作人：王智明
电 话：(0871)6178808





菊花澳洲带

Juhuaaozhoudai

原料:

- ◆ 澳洲带 300 克 松仁 20 克 李锦记辣椒酱 20 克 辣椒仔汁 10 克 姜蒜末 5 克
- ◆ 白糖、精盐、白醋、料酒、面粉、淀粉、食用油各适量

制法:

1. 带子改冻后，改菊花刀，用料酒、葱姜汁、精盐腌 15 分钟，放入冰箱静置 30 分钟。
2. 锅置火上，放油，五成油温时，将带子取出，拍面粉，炸至金黄捞出，沥油。
3. 锅置火上，将松仁、李锦记辣椒酱、辣椒仔汁、姜蒜末放入炒香，调入白糖、精盐、白醋、料酒，用淀粉勾芡，将汁浇在带子上，用贝壳盛装即可。

食客评价:

盛装大方，带子鲜嫩，鱼香浓郁，酸辣可口。

红塔体育中心餐饮部推荐

地 址：昆明滇池国家旅游度假区红塔路

制作人：李志刚

电 话：(0871)4328888-30088





美极银雪鱼

Meiji yin xue yu

原料:

- ◆ 银雪鱼 400 克 鲜柠檬 1 个 卡夫奇妙酱 10 克
- ◆ 美极鲜酱油、白糖、万字酱油、精盐、食用油各适量

制法:

1. 银雪鱼改刀为大块，用美极鲜酱油、鲜柠檬汁腌 15 分钟。
2. 把白糖炒成焦糖对入万字酱油、精盐为汁液。
3. 将银雪鱼刷上汁液放在 180℃ 的烤炉中烤 5 分钟，取出再刷一层汁液，再烤 5 分钟，反复 3 次，成熟取出，装盘，卡夫奇妙酱另装小碟随上。

食客评价:

色泽枣红，味道香甜，肉质嫩滑，西菜中做。

红塔体育中心餐饮部推荐

地 址：昆明滇池国家旅游度假区红塔路

制作人：李志刚

电 话：(0871)4328888-30088



水产类 3



老滇凉鱼

Laodianliangyu

原料:

- ◆ 鲫鱼 500 克 泡姜、泡蒜 50 克 泡小米辣 50 克 大芫荽 20 克 小芹菜 50 克 柠檬 1 枚
- ◆ 玫瑰糖、禄丰香醋、红糖、料酒、精盐、味精、鸡精、美极鲜酱油各适量

制法:

1. 鲫鱼去鳞出内脏，放入锅中加料酒、精盐煮 3 分钟，捞出装在盘子里，放凉。
2. 玫瑰糖、禄丰香醋、红糖、料酒放锅中熬成汁水，泡姜、泡蒜、泡小米辣、小芹菜斩碎成小粒，放入汁水里浸泡 20 分钟，再调入味精、鸡精、美极鲜酱油。
3. 上桌前，把汁水带调料浇在鱼身上，撒上大芫荽，挤上柠檬汁即可。

食客评价:

鲫鱼肉质鲜嫩，汁水酸辣回甜，无油脂的干扰，实属夏季佳肴。

云南人家推荐

地 址：昆明市官渡区宝海路 146 号

制作人：黄佐红

电 话：(0871)7158886





小刀鱼

Xiaodaoyu

原料:

- 沙尖鱼 12 条 葱油饼 4 个 紫米粥 1 碗
- 葱、姜、胡椒、精盐、味精、干淀粉、特制糊辣椒面、食用油各适量

制法:

1. 沙尖鱼刮鳞去内脏，用葱、姜、胡椒、精盐、味精腌 15 分钟，分别用竹签穿好。
2. 锅置火上，下油，五成油温时，把鱼下入炸至金黄，捞出，撒特制糊辣椒面，用锡纸包好。
3. 用盘子将鱼放上，配葱油饼 4 个、紫米粥 1 碗一同上桌。

食客评价:

小刀鸭鲜嫩是品牌，小刀鸡香甜是亲戚，小刀鱼酥脆是邻居。三款精品成就伊兰堡。小刀鱼最适宜情侣共享。

伊兰堡小刀鸭推荐

地 址：昆明市崇仁街 16 号

制作人：牛 昆

电 话：(0871)3630158

Yi Lan Bao
FOOD

水产类 5



魔芋大鱼片

Moyu dayupian

原料:

- 草鱼一条 900 克 黄豆芽 100 克 魔芋豆腐 100 克
- 葱姜汁、汤池老酱、鱼露、辣椒段、料酒、精盐、味精、淀粉、蛋清、食用油各适量

制法:

1. 鱼清理干净，取下两边大肉，剔大刺，每片鱼肉片四大片，用葱姜汁、料酒、精盐码味，上蛋清浆。黄豆芽过沸水，魔芋豆腐切丝过沸水。
2. 将汤池老酱炒香，下高汤、味精，把鱼肉放入余熟，捞出，放黄豆芽、魔芋豆腐丝煮开，装在汤碗中，放鱼片。
3. 锅上火，放油，九成热时，把辣椒段放在鱼肉上，浇在上面即可。

食客评价:

酱香浓郁，鱼肉滋嫩，风格独具，营养均衡。

老昆明誉滇园食府推荐

地 址：昆明市金实小区南门

制作人：李卫星

电 话：(0871)5738777





红玫瑰啤酒蛙

Hongmeipijiuwa

原料:

- 牛蛙 600 克 泡椒 150 克 玫瑰花 2 朵
- 葱姜、蚝油、海鲜酱、蛋清、淀粉、精盐、味精、啤酒、食用油各适量

制法:

1. 牛蛙去皮、头、爪，洗净，斩为小块，用精盐、味精、啤酒码味，上蛋清水粉浆。泡椒去籽，改刀小块。
2. 锅上火，放油，五成热时放牛蛙划熟，沥油。
3. 锅上火，放油，下葱姜、蚝油、海鲜酱炒香，放啤酒、牛蛙、泡椒，调入精盐、味精，用水粉勾芡，即可出锅。
4. 用酒杯一只，倒满啤酒，放玫瑰花，翻扣在盘子中，牛蛙围放四周，撒玫瑰花瓣即可。

食客评价:

玫瑰花色艳丽，蛙肉鲜嫩，啤酒慢悠悠地渗透在牛蛙里，清香四溢。



老昆明誉滇园食府推荐

地 址：昆明市金实小区南门

制作人：杨文荣

电 话：(0871)5738777

水产类 7



花为媒

Huaweimei

原料:

- ◆ 鸡肉 100 克 鱼肉 100 克 猪肉 100 克 小米辣 30 克 茉莉花 20 克 芹菜末 10 克
- ◆ 葱姜汁、姜蒜末、精盐、料酒、香辣酱、吉士粉、全蛋液、红油各适量

制法:

1. 鸡肉、鱼肉、猪肉分别改成丁，用葱姜汁、精盐、料酒码味，再用吉士粉调蛋液上浆。
2. 锅上火，放油，下香辣酱、姜蒜末、小米辣、芹菜末炒香，下三丁，淋红油，放茉莉花，三颠两簸出锅，用锡纸包裹。
3. 取大盘一个，将锡纸包放上，上桌时，当客人的面把其打开，花香扑鼻。

食客评价:

花香浓郁，肉丁滋嫩，香辣适口，具有民族风味。

老昆明誉滇园食府推荐

地 址：昆明市金实小区南门

制作人：杨文荣

电 话：(0871)5738777



靓汤鲍片喂笋丝

Liangtangbaopianweisunsi



原料:

- ◆ 新平干笋 100 克 靓汤 500 克 鲍鱼 50 克
- ◆ 精盐、鸡精、胡椒、鸡油各适量

制法:

1. 干笋用清水泡发，过沸水锅，清水淘洗干净，用高汤养 2 小时。鲍鱼涨发好改片。
2. 用老鸭、火腿、鱿鱼、虾米、干贝熬制靓汤。
3. 把靓汤烧开，放笋丝，调入精盐、鸡精、胡椒、鸡油，把汤倒入碗中，铺上鲍鱼片即可。

食客评价:

汤汁鲜浓，笋丝脆嫩，鲍鱼名贵，是款山珍配海鲜的好菜。

金邨大酒店餐饮部推荐

地 址：昆明市穿金路 161 号

制作人：张利勇

电 话：(0871)5011773





傣味拌鱼翅

Daiweibanyuchi

原料:

- ◆ 水发鱼翅 200 克 青柠檬 4 个 鲜小米辣 10 克 大芫荽 5 克 荆芥 5 克
- ◆ 精盐、鸡汁、鸡精、高汤各适量

制法:

1. 水发鱼翅用高汤浸泡入味; 青柠檬榨汁; 鲜小米辣、大芫荽、荆芥洗净, 切碎。
2. 将精盐、鸡汁、鸡精、高汤加柠檬汁、小米辣、大芫荽、荆芥调拌成汁。
3. 取容器一个, 将鱼翅放入, 加上汁水即可。

食客评价:

酸辣鲜香, 大众口味。是用高档海鲜、按民族风味制作的典范。

金邨大酒店餐饮部推荐

地 址: 昆明市穿金路 161 号

制作人: 张利勇

电 话: (0871)5011773





蒸水豆豉鱼

Zhengshuidouchiyu

原料:

- 鲜活鲤鱼 1 条约 800 克 水豆豉 150 克 葱 10 克 姜 5 克
- 精盐、料酒、鸡精、生抽、老抽、水淀粉、胡椒、食用油各适量

制法:

1. 鲤鱼宰杀洗净去鳞鳃肚杂后，改刀划十字花刀，将一半水豆豉连水一起腌制杀好的鱼，约 2 小时。上笼旺火蒸 10 分钟，取出待用。
2. 锅上火注入少量油烧热，下葱姜炆锅，放入剩下的水豆豉，用精盐、料酒、鸡精、生抽、老抽调味，淋入蒸鱼汁水，用水淀粉勾芡，将汁水浇入鱼上装盘即可上桌。

食客评价:

此菜是选用晋宁县农家自制水豆豉与鲜鲤鱼合烹制的，成菜咸鲜带辣，制作简易。

桂花大厦味源居餐厅推荐
地址：昆明市滇池路 56 号

制作人：苟仕凡
电话：(0871)6178808





米线鲈鱼

Mixianluyu

原料：

- 鲈鱼 1 条 600 克 米线 200 克 炒花生粒 5 克 炒芝麻 2 克
- 蛋清、淀粉、香辣酱、泡小米辣、精盐、生抽、味精、胡椒、料酒、甜酱油、白糖、芝麻油、食用油各适量

制法：

1. 鲈鱼取肉，片大片，用精盐、胡椒、料酒入味后用蛋清、淀粉上浆，下油锅划油至熟，捞出后再炸头尾，摆放在盘子里。
2. 将香辣酱、泡小米辣、精盐、生抽、味精、胡椒、料酒、甜酱油、白糖、芝麻油调拌为汁水，米线放在鱼片上，浇汁即可。

食客评价：

鲈鱼鲜嫩，米线香辣，冷热均可食用。

金泉大酒店餐饮部推荐

地 址：昆明市人民东路 93 号

制作人：陈 杰

电 话：(0871)3196888-5566





农家舂泥鳅

Nongjiachongniqu

原料:

- ◆ 泥鳅 300 克 青红椒 20 克 小米辣 10 克 大芫荽 5 克 西洋菜 150 克
- ◆ 姜、蒜、烤花生、熟芝麻、精盐、味精、胡椒、鸡精、食用油各适量

制法:

1. 泥鳅宰杀后，剔骨，去内脏、头尾，下油锅炸香酥，捞出。青红椒、小米辣、大芫荽剁碎。
2. 取石臼，把泥鳅、姜、蒜、青红椒、小米辣、大芫荽、烤花生、熟芝麻放入反复舂茸，边舂边放精盐、味精、胡椒、鸡精。舂好装盘。
3. 将西洋菜洗净，吃时包裹春料，多少随人。

食客评价:

香辣咸鲜，干香酥滑，民族风味，流行食尚。

基地厨房推荐

地 址：昆明市虹山南路 98 号

制作者：周玉林

电 话：(0871)5332468



三椒熘鱼丁

Sanjiaoliuyuding

原料:

- ◆ 罗非鱼 1 条 600 克 红椒 20 克 青椒 20 克 泡小米辣 5 克
- ◆ 葱姜汁、蛋清、淀粉、精盐、料酒、食用油各适量

制法:

1. 罗非鱼剔出净肉，切鱼丁，用葱姜汁、精盐、料酒喂味，蛋清、淀粉调制上浆。红椒、青椒、泡小米辣切丁。
2. 锅上火，放油，五成热时放鱼丁，划熟捞出，锅留底油下泡小米辣、红椒、青椒煸炒，下鱼丁，调盐、鸡精三颠两颠出锅装盘。

食客评价:

罗非鱼肉质细腻，味道鲜美，无小刺，口感好，色泽美观，脆嫩香鲜。

昆明崑源饭庄推荐

地 址：昆明市昆沙路 370 号

制作人：谭再杨

电 话：13085368640

