



彩云深处起炊烟 ——云南民族饮食

王子华 袁正平 编著

云南民族文化知识丛书



云南教育出版社



云南民族文化知识丛书

彩云深处起炊烟
——云南民族饮食

王子华 汤亚平 / 编著



图书在版编目(CIP)数据

彩云深处起炊烟: 云南民族饮食/王子
华 汤亚平编著. - 昆明: 云南教育出版社,
2001.1

I. 彩… II. ①王…②汤… III. 少数
民族-饮食-文化-云南 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第
03931号

责任编辑/赵 屹

整体设计/高 伟

责任校对/朱红明

马建生

责任技编/汤家力

荣 景

云南民族文化知识丛书

彩云深处起炊烟

——云南民族饮食

YUNNAN MINZU WENHUA ZHISHI CONGSHU

CAIYUN SHENCHU QI CHUIYAN

——YUNNAN MINZU YINSHI

王子华 汤亚平 / 编著

云南教育出版社出版发行

650034-昆明市环城西路609号

电话/传真 0871-4121007

云南天元彩色制版印刷有限公司制版

昆明市西站彩印厂印装

开本: 889 × 1194 1/32

印张: 4.5 字数: 96 000

2000年12月第1版 2000年12月第1次印刷

印数: 1-1 0000

ISBN7-5415-1871-9/TS·2 定价: 10.00元

『云南民族文化知识丛书』总序

王天玺

展望21世纪,文化智力优势必将逐步取代自然资源优势,文化必将成为经济发展的关键因素,文化的民族凝聚功能和鼓舞力量会更加突出,文化正在成为人类社会发展的主要推动力。建设民族文化大省,就是要在继承优秀传统文化的基础上努力创造表现时代前进要求和历史发展趋势的先进文化;把先进文化的种子撒遍滇山云水,并使之在红土高原上开花结果;用先进文化为改革开放和社会主义建设提供强大的精神动力和智力支持;用先进文化满足广大人民群众日益增长的文化需求;用先进文化塑造民族精神,提高全省人民的素质;倡导、鼓励、支持一切有利于国家统一、民族团结、社会进步、人民幸福的思想 and 精神;动员和激励广大人民群众艰苦奋斗、自强不息、积极投身于改革开放和社会主义现代化建设的伟大实践,为国家富强、民族振兴、人民幸福贡献力量。

先进文化的建设既是远大的目标和前进的方向,又是一个不断创新的过程。传播文化、普及文化是文化建设的重要环节,是文化创新和发展的基础。

近年来,云南出版界有关云南民族文化著作的出版蔚为大观,成系列的主要有:20世纪80年代,云南人民出版社出版了一套“云南丛书”,包含《云南简史》、《云南地方沿革史》、《云南文物古迹》等十多种;90年代末,云南教育出版社推出《云南物质文化》

系列《农耕卷》、《生活技术卷》、《纺织卷》、《采集渔猎卷》等图文并茂的学术著作；云南民族出版社出版“云南少数民族文化史”丛书，“以云南省5 000人以上的25个少数民族立卷”，每个民族单独一卷，现已出版近十种。此外，从各个层面研究云南民族文化的单本著作也已出版了千余种。这些著作各有特点，无不为云南民族文化的研究、传播和普及作出贡献。但是，至今我们尚未看到一套较为完整、系统且深入浅出地介绍云南民族文化的出版物，使我们在深入研究、广泛传播、全面普及云南民族文化方面缺少必要的参考书和教材。因此，为更好地配合云南民族文化大省建设的宣传，我们组织专家学者编辑出版这套“云南民族文化知识丛书”。

云南各民族人民在千百年漫长而艰难的奋斗历程中，积累了优秀的文化，涵养了高尚的道德，培育了进取的精神。本丛书力图深入研究我省各民族的优秀文化，用客观公正、实事求是、追求真理的科学精神和以人为本、实现人生价值的人文精神，建立以科学精神和人文精神为两大支点的崇尚真善美的价值体系，加强各民族之间的亲和力、融合力、凝聚力，不断提高自尊、自信、自立、自主的民族精神。

我们编辑这套丛书的宗旨十分明确，就是遵照江泽民总书记关于代表中国先进文化前进方向的重要思想，以马克思主义、毛泽

东思想、邓小平理论为指导，弘扬云南各民族文化优秀传统文化，把云南各民族的先进文化推向全社会，为深入研究云南民族文化提供参考，为提高云南各族人民的文化素质提供教材，为建设云南民族文化大省添砖加瓦。

本丛书在“代表中国先进文化的前进方向”的原则指导下，坚持百花齐放、百家争鸣、兼收并蓄、推陈出新的方针。丛书的作者、编者、出版者、领导者在民主、平等、宽松、和谐的学术气氛中，以面向世界、面向未来、面向人民的广阔胸襟，以勇于开拓、勇于创造的全新精神，以为云南各族人民负责的社会使命感与历史责任感，较好地完成了写作、编辑、出版工作。

民族文化丛书的不少课题前人已有研究，并有研究成果刊布。我们的作者在撰写过程中参考了已有的研究成果，每本书都将主要参考文献列出，以示对前人辛勤劳动的尊重和谢忱。

“云南民族文化知识丛书”是我们为云南民族文化大省建设献上的一块砖一片瓦。愿我们的粗砖薄瓦，会引来云南民族文化大省建设所需的栋梁大柱和宝玉珍珠。

我们坚信，当民族文化知识在红土高原全面普及的时候，距离建成民族文化大省的路途就已不再遥远。

目 录

“云南民族文化知识丛书”总序	王天玺	1
引 言		1
悠久的饮食文化		3
多元的饮食结构		14
独具特色的主食		15
千滋百味的菜蔬		25
别有风味的小吃		51
香醇醉人的茶酒		62
独特的饮食习俗		81
日常饮食习俗		81
待客饮食习俗		92
节日饮食习俗		105
多样的美学特征		122
主要参考文献		137
后 记		139



引言

“民以食为天”，饮食作为生存最重要的物质基础，伴随着人类走过了漫长的历史征程。人类从为生存而吃到“吃”出了文化，经历了数百万年的时间。而这“吃出来的文化”，也有力地推动了人类的进步。

在世界文化宝库中，中国饮食文化以其悠久的历史、丰富的内涵、浓厚的文化积淀占有极其重要的地位，而云南饮食文化又为这灿烂的华夏文明写下了浓墨重彩的一笔。

云南独特的地理位置和气候条件造就出多种多样的食物资源，众多的民族又有着各自的饮食习俗。两者的结合使云南饮食文化这朵奇葩经久繁盛、越开越艳。

云南为群山所隔。由于地理条件限制，外地人对云南的了解不多，在客观上为云南的风俗民情染上了一层神秘的色彩。云南人把一些外地人口里的“怪事”编成了顺口的民谣，戏称为“云南十八怪”。这“十



八怪”中饮食就有不少“怪”，如“粑粑叫饵快”、“鸡蛋拴着卖”、“蚂蚱当作下酒菜”……这一“怪”就“怪”成了云南菜的一大特色。

云南菜“怪”，“怪”在很多方面。单说选料就“怪”得很，连青苔、蚂蚁、花蜘蛛都可以上桌，对野菜、花卉以及菌类的烹制，尤显独到，口味怪异迷人。云南菜味道也怪。中国各大菜系中，有的重鲜甜、有的擅酸辣，就很少听说爱吃“苦”的。在云南吃“苦”的机会可就多了，凉拌苦瓜、苦荞焖饭……苦得清爽，苦得有滋有味。傣家人甚至用一种叫“牛撒撒”的苦菜招待贵客。云南人非但不怕“苦”，而且好“苦”，就连茶都有苦茶。

云南菜的烹饪方法也很有特点。用竹筒、菠萝蒸饭，以菌盖、小南瓜、冬瓜做盅炖肉……不仅味道独特，吃起来也有种与众不同的感受。有些菜，单吃“菜”还不过瘾，把

盛菜的“容器”一起吃下去，才能体会到云南菜的妙处。

云南还有种算得上是食品中的“活化石”的“石板粑粑”，它是在石板上烧烤成的。这种石烹、水烹的制作工艺已经有成千上万年的历史了，像这样古老的饮食加工工艺，在云南还有很多。

云南饮食文化最迷人的就是众多民族各具特色的饮食习俗。云南有“歌舞当作下酒菜”之说。远在一千多年前南诏古国就有了佐餐的“南诏宴舞”。白族待客最隆重的三道茶祝词都要用歌来唱……壮族的五色饭、哈尼族的长街宴……每一种饭菜都有一段动人的传说，每个民族的宴席都有一种迷人的风情。

云南民族饮食文化历史悠久、特征突出，从一个侧面映射出云南民族文化丰富的内涵。

悠久的饮食文化

饮食文化一直伴随着人类从蛮荒走向了文明。在这数百万年的历史进程中，它与人类文明同步发展、互相促进。

远古人类渴了饮河水，饿了食野果，茹毛饮血，正如《礼记·礼运》所载：“未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”又如《韩非子·五蠹》所载：“上古之世……民食果蕀蚌蛤，腥臊恶臭而伤害腹胃，民多疾病。”人类祖先靠采集、渔猎为生，由于还不懂得使用火，只能吃生吃野，没有选择食物的自由，饮食纯粹是低层次的生存要求。云南是人类的重要发祥地之一，元谋人是我国境内目前发现最早的人类，云南的祖先们也必然经历了这一百多万年的考验。佤族拉木鼓祭祀祖先安木拐的传说，说的就是人类经历了这样一个时期：古时候，人们只能用棍棒、石头跟野兽搏斗。白天人能打赢野兽，猎它为食；夜晚又会受野兽攻击，成为它

的食物。有一天，一棵古老的大树倒塌在安木拐住的岩洞前，此树树心已空。安木拐白天敲响古树，集合人们上山打猎和采集；晚上敲响古树，带领大伙唱歌跳舞。自从那以后，野兽就再也不敢吃人了，人们才得以在大山里生存下来。白族也有类似的传说：原来世上没有天，也没有地。后来天有了，地有了，就是没有吃的，人们只好去挖野菜、剥树皮充饥。

吃生吃野时期是漫长而痛苦的。在饮食上每一次的进步，都记录着人类是如何艰难地超越动物的。可以说，人类超越动物的重要标志之一，是饮食的超越。

火的利用使人类逐渐掌握了加工食物的技术，变食生为食熟，使因食生而多病的现象大为改观。食熟是人类发展史上的一次重大飞跃。

人类的又一次重大飞跃是驯化了一批食用动物、植物，

从此人类有了稳定的食物来源，抵御自然侵害的能力增强了。水稻在很早以前就为人类驯化和种植，也是我国重要的粮食作物。云南是我国水稻的原产地之一。《山海经·海内经》记载：“西南黑水之间，有都广之野，厉稷莽焉，爰有膏菽、膏稻、膏稷，百谷自生，冬夏播琴（殖）。”黑水指的就是金沙江流域。这一记载，足以说明古代金沙江流域有野生稻谷的生长。据考古发现，云南的先民早在八千多年前就吃上了香喷喷的大米饭。《史记·西南夷列传》载，西汉时期，“西南夷”已“耕田有邑聚”。可见，云南农耕稻作的历史十分悠久。稻谷的种植，为人们提供了丰富的食物来源。

云南还是饮食器具生产最早的地区之一，尤以青铜餐具闻名海内外。剑川海门口出土的铜器，年代大约在公元前1150年左右，为当地人所造。也就是说，3000多年前云南就

已经有了冶铸，有了金属饮食器具。世界四大青铜文明之一的石寨山文化，青铜餐具是其重要组成部分。石寨山青铜餐具以其独有的文化风格和广泛影响享誉世界。到战国中期，滇池地区进入青铜文化的鼎盛时期，古代铜饮食器具，如铜釜、铜壶、铜鼓、铜勺等大量出现，而且大多做工精美，这说明早在公元前云南人就用了精美的餐具。饮食器具的大量出现，也使烹饪技法得到了极大的丰富。出现了煮、炖、熬、煨、焖、炒、烹、炸等先进的食物加工技术，使饮食更加营养、卫生，更加有滋有味。云南很多少数民族至今还保留着古老的饮食加工方法。如怒族至今仍在做古老的石板粑粑，做粑粑用石板当锅，而石板上只能放水不能放油。这说明云南远古人类的烹饪曾经历过石烹、水烹的发展阶段。

说到饮食器具就要特别提一下筷子。使用筷子就餐，是

中国饮食文化的重要特色，是中国饮食文化区别于西方饮食文化的重要标志之一。云南是最早使用筷子的地区之一，筷子在云南饮食文化中占有极为重要的地位。在云南古老的长诗中就有关于筷子的来历和人与筷子关系的内容。白族在古老的打歌长诗《点菜蔬》中唱道：“是谁发明了筷子？是盘古发明了筷子。筷子用什么做成？筷子用竹子做成。筷子为什么是一双？筷子一双是男人和女人。世上有多少双筷子就有多少男人和女人。”云南的许多少数民族都以不同的形式反映了筷子与人的关系。白族有儿歌唱道：“青竹子，黄竹子，砍来竹子做筷子。用筷吃饭又吃菜，筷子先请爹妈用。”白族青年男女谈情说爱对山歌时，也会以竹筷为内容：“好久不到这边来，这边竹子长成材。不知金竹有无主，真话说出来。有主你就说句话，无主你就跟我来，讨得金竹做筷

子，与金碗作伴。”白族男青年向女青年求亲也常用筷子作比喻，唱求亲调：“你家门前有蓬竹，青枝绿叶好茂盛。讨根金竹做筷子，答应不答应？别处竹子我不讨，你家竹子讨一根，讨得金竹做筷子，合做一家人。”白族人家嫁姑娘时，姑娘要唱《哭嫁歌》和《辞娘歌》，意为舍不得离开娘家。这时母亲要以筷子作比喻，唱《劝女儿出嫁歌》：“一支筷子不成双，一双筷子不是单，一双筷子好吃饭，相依又相帮。做人不做单筷子，单筷一支难成家，一双筷子才成业。女儿记心上。”白族在婚礼上使用的筷子要全部染红。这—是取红为吉利，二是取白族方言“和睦”之谐音。前来参加婚宴的客人要把自己使用的那双红筷子带回家，以求自家和睦与吉利。新媳妇要用十多双红筷子扎成一把吃饭，据说这样更吉利，能多子多福。白族平时宴请宾客也要唱：“一张桌子四

四方，八大碗菜摆中央，八双筷子摆四边，八人坐四方。举起筷子拈菜吃，主人我来谢大家，说说笑笑莫忘记，请动筷品尝。”白族独特的用筷习俗和对筷子如此的偏爱，足以说明白族已较早地使用筷子。

随着食物来源的拓宽和食品加工技术的发展，逐渐出现了茶酒两大饮料体系。茶、酒的出现，并被大众所接受，这是人们饮食水平提高的表现，也是云南饮食文化形成的重要标志之一。

云南是茶叶的故乡，在滇南和滇中 20 余县的深山密林中，先后发现了大量的野生茶树群和野生大茶树。勐海县南糯山哈尼山寨的野生“茶树王”，树龄在 1700 年以上。茶树在云南分布极广，仅西双版纳就有六大茶山。哈尼族还是我国最早种植茶叶的民族之一（图 1）。李石的《续博物志》载：“茶山银生诸山。采摘时，杂椒姜烹而饮之。”唐朝



图1 哈尼族采茶姑娘

樊绰的《蛮书》亦有类似的记载。“银生诸山”就是哈尼族世代聚居的山乡，“杂椒姜烹而饮之”则是哈尼族当时的饮茶方式。云南盛产名茶，其中普洱茶在唐宋时期就已名扬天下。《普洱茶记》中记有：“普洱茶名遍天下，味最醇，京师尤重之。”

饮酒是云南众多民族的饮食习俗，有悠久的历史。云南的许多民族有其独特的酿酒技术，能酿制不少别具风味的好酒。景颇族至今仍保留着农历九十月上山采摘酸、甜、苦、辣四味草药，晒干后研成粉末，与糯米粉拌和发酵，制成酒药的古老习俗。云南名酒鹤庆乾酒，始于南诏时期，选用当地的优质大麦为原料，配以当归、肉桂等50多种中草药作酒曲，对以泉水，经长期发酵酿制而成。云南的许多民族自古就有“无酒不成宴”，“无酒不成礼”之俗，这在《新唐书·南诏传》中有所反映：“吹瓢笙、笙四管，酒至客前，以笙推盘

劝酹。”

云南的自然环境优越，五谷、六畜俱全，山珍、“海味”均有，可供烹饪的食物种类十分丰富。这为丰富云南的饮食文化提供了良好的条件。早在两千多年前的《庄子》一书中就有云南食用鸡枞的记载。明代大旅行家徐霞客到保山，友人馈赠他鸡枞，请他吃竹鼠。他到丽江，纳西族木土司以柔猪（乳猪）、牦牛舌头等八十味佳肴款待他。“八十味佳肴”说明了当时的纳西族已掌握了高超的烹饪技术和众多的烹饪技法。明代状元杨升庵，在云南各地品尝美食。他品尝了鸡枞后，被其美味所感，提笔吟诗：“海上天风吹玉枝，樵童睡熟不曾知，仙翁近住华阳洞，分得琼英一两枝。”清代学者师范为大理洱海的弓鱼写下了“内腹含琼膏，圆脊媚春酒”的诗句。

火的使用，种植、养殖业的出现，饮食器具的不断发展

和油料的使用，促使云南饮食文化告别了吃生吃野的蒙昧阶段，走向了文明。烹饪的方法也从石烹、水烹发展为陶烹、油烹阶段，进而发展为有烧、烤、熏、炮、煮、蒸、炖、熬、煨、焖、炒、烹、炸、煎、熘、卤、余、春、焐、腌等 20 余种烹饪技法的完整的食物加工体系，并且形成了有别于中原文化的茶、酒两大饮料系统，加之得天独厚的丰富的食物资源，逐渐形成了以酸、辣、苦、甜、咸、香、臭七味为主的饮食特色，被称之为滇味。

滇味饮食讲究色、香、味、形、质、器的完美、和谐，因此特别注重原料的选择。滇味选料上的特点是鲜、活、野。云南因气候带的立体分布，有“常年蔬菜不断青”之说，即使在冬季，新鲜蔬菜依然不断，这为滇味的“鲜”创造了良好条件。所谓“活”是指水产品要吃活物，禽、畜产品也要吃鲜肉。所谓“野”，是指以野生

菌、食用野花和野菜等入菜。《中国名菜谱》一书所收滇味佳肴以野味入菜的有 47 道，以野生菌、食用花和野菜入菜的有 46 道，以云南淡水鲜鱼入菜的有 55 道。这充分说明了滇味选料的特点。此外，云南民族众多，居住环境不同，饮食口味和习惯也各异。傣族的酸笋鸡、酸笋鱼等酸味饮食，白族的乳扇类饮食，彝族的乳饼类食品，回族的凉鸡、牛肉冷片、腊鹅（图 2），哈尼族、苗族的狗肉，藏族的糌粑、野味，壮族的三七炖鸡……各具特色。

云南各民族不仅有各自的饮食习惯，而且创造了众多饮食名牌产品。汉族的过桥米线、汽锅鸡，白族的砂锅鱼、五香弓鱼、鱼茸乳扇卷，彝族的清蒸乳饼、油炸蚂蚱，傣族的香茅草烤鸡、酸笋鱼，藏族的油炸虫草、油松茸，哈尼族的五香芭蕉花，普米族的红烧琵琶肉，壮族的三七炖鸡等等，都是美味佳肴。尤以过桥米线闻

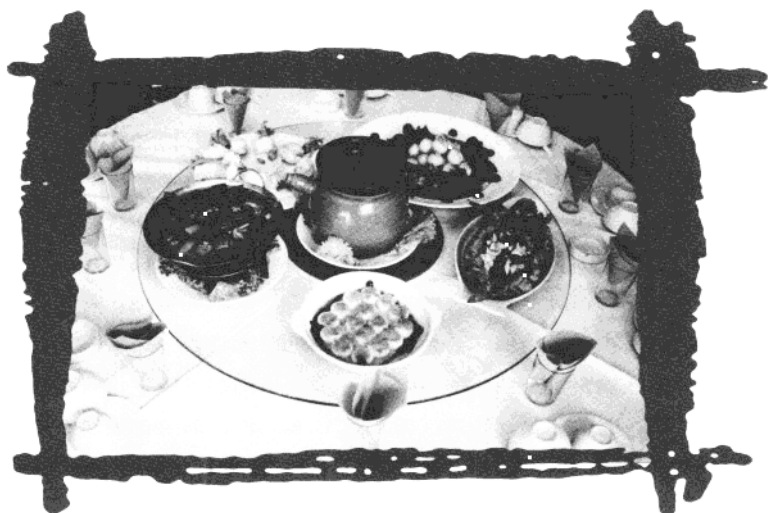


图2 清真宴席

名天下，深受中外食客好评。

云南饮食文化在长期的发展过程中，还涌现出了一大批名厨师。这批名厨以罗富贵、解德坤、彭正芳及其弟子传人为代表。解德坤童年师从禄丰名师宋玉清学习烹饪。1941年宋玉清师傅去世，解德坤从禄丰到昆明海棠酒楼主勺。烤乳猪是他的绝活。他以高超的烹饪技术得以进入龙公馆，为当时的云南省主席龙云司厨，并于1959年秋，在“全国烹饪比武大赛”中夺取冠军。同年，被选调入中南海，主厨12号贵宾楼。1984年夏天，他从北京回到昆明，在年逾古稀之际，又赴美国表演，以高超的滇味烹饪技术享誉欧美。以前，烹饪人才的培养多采用师传弟子的形式，并形成流派。

云南饮食文化经千余年的发展终于走出了高山深谷，走向了全国，走向了世界，使海内外社会各界认识了云南饮食文化独特的风韵，也让更多的

人迷上了云南。

随着云南饮食文化的发展，人们对它也进行了大量的学术研究，出现一批饮食文化的著作。饮食文化在学术理论的指导下，也得到了健康的发展。饮食开始讲究以强身健体为目的，崇尚绿色食物，而且强调饮食的文化氛围，提倡不同饮食文化的交融。

工业化的迅速发展，推动着社会进步，但也给人们的生存环境甚至食物带来污染。大量化肥、农药、激素的施用，对人们的健康造成了威胁。呼唤绿色食物，成为注重健康的现代人新的追求。云南绝大部分地区属山区、半山区，这些地方几乎没有污染，所出产的食物基本上是天然绿色食品。云南盛产虫草、三七、天麻、贝母、当归等名贵药材，多为野生，即使是人工栽培，也忌施化肥、农药。云南饮食有“医食同源，药膳合一”的传统。纳西族的虫草鸭、贝母鸡、天麻