

云南药膳

滇味美食丛书



云南科技出版社

7.1

责任编辑：夏映虹

封面设计：张彦

云南药膳

梁玉虹

云南科技出版社出版发行（昆明市书林街100号）
滇黔桂石油勘探局昆明印刷厂印装 新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：7 字数：168千
1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷
印数：1—5000

ISBN 7-5416-1119-0/Z·199 定价：15.00元

全套共5册定价：75.00元

若发现印装错误请与承印厂联系

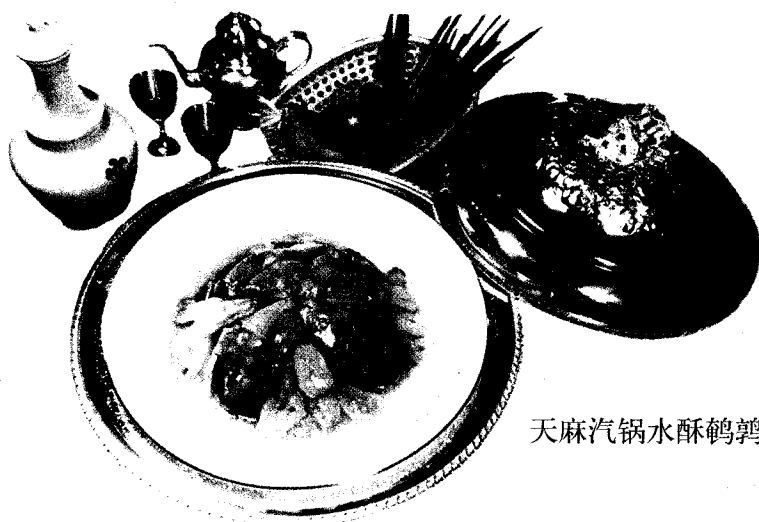




牡丹银耳

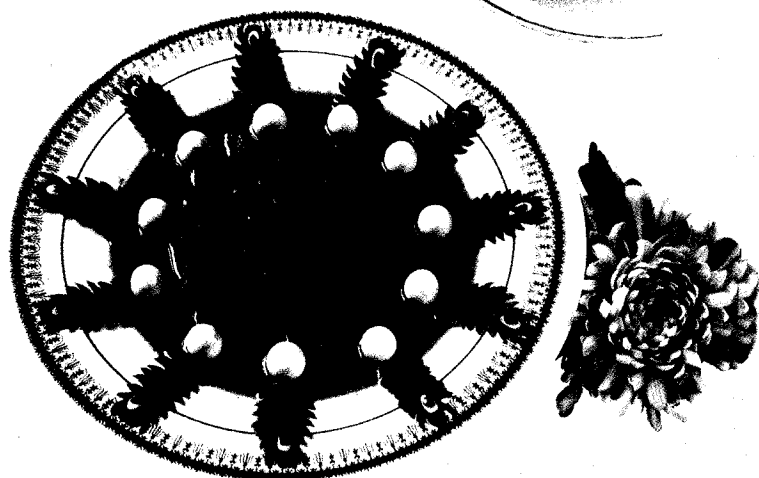


天麻扣岩鸽

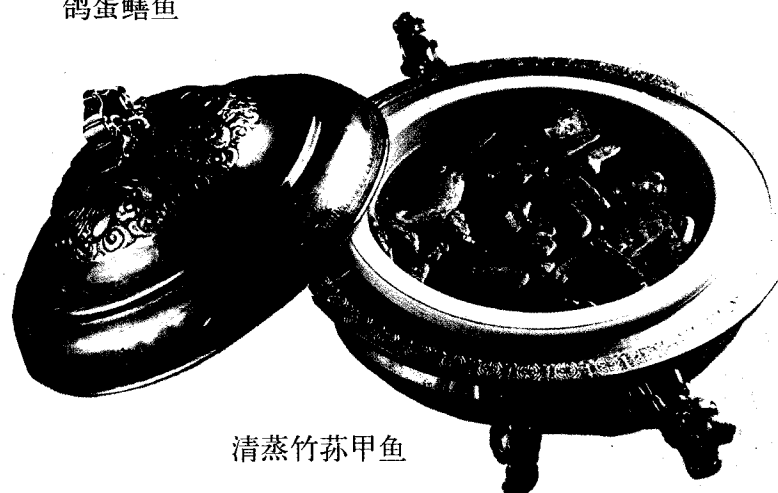


天麻汽锅水酥鹌鹑

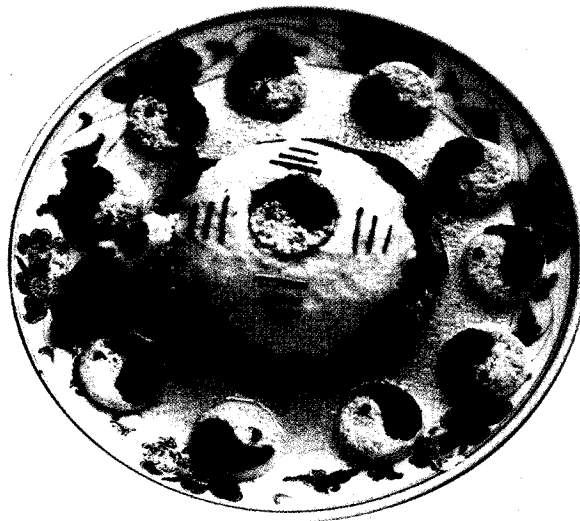
汽锅虫草甲鱼



鸽蛋鳝鱼



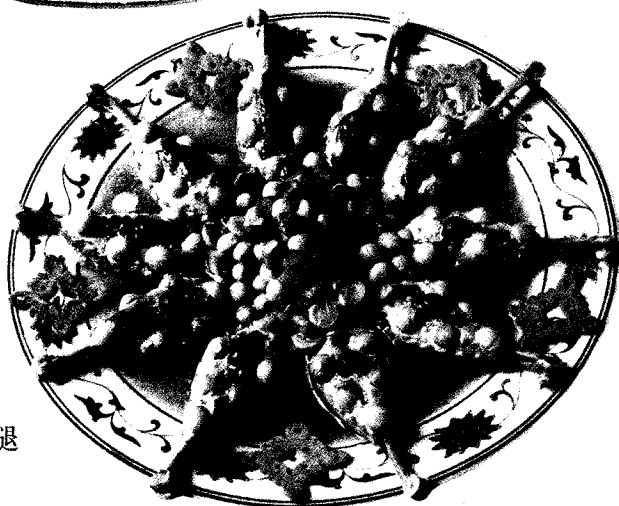
清蒸竹荪甲鱼



太极团鱼



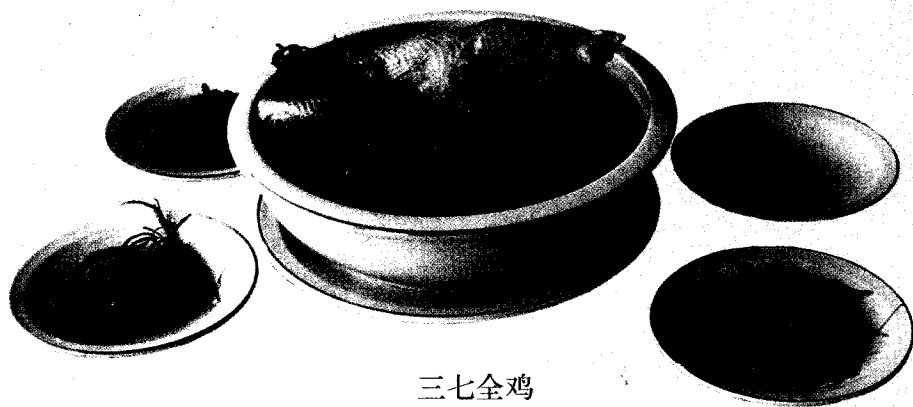
龟戏竹荪



白果鸡腿

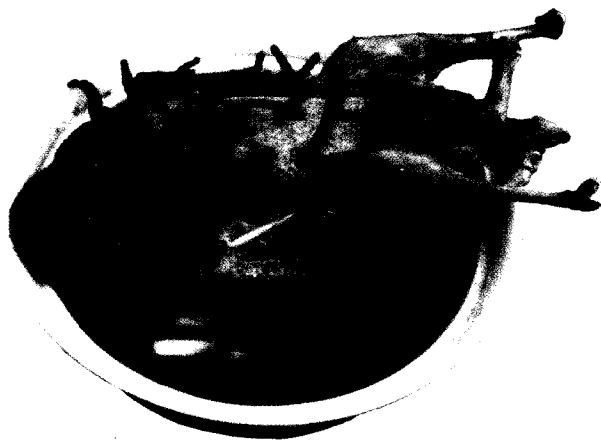


金耳肉丝

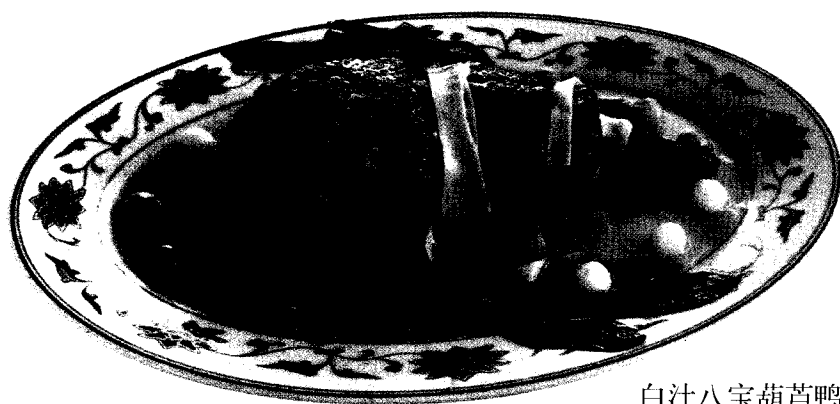


三七全鸡

虫草鸭



白汁八宝葫芦鸭



竹荪虫草汽锅乌骨鸡

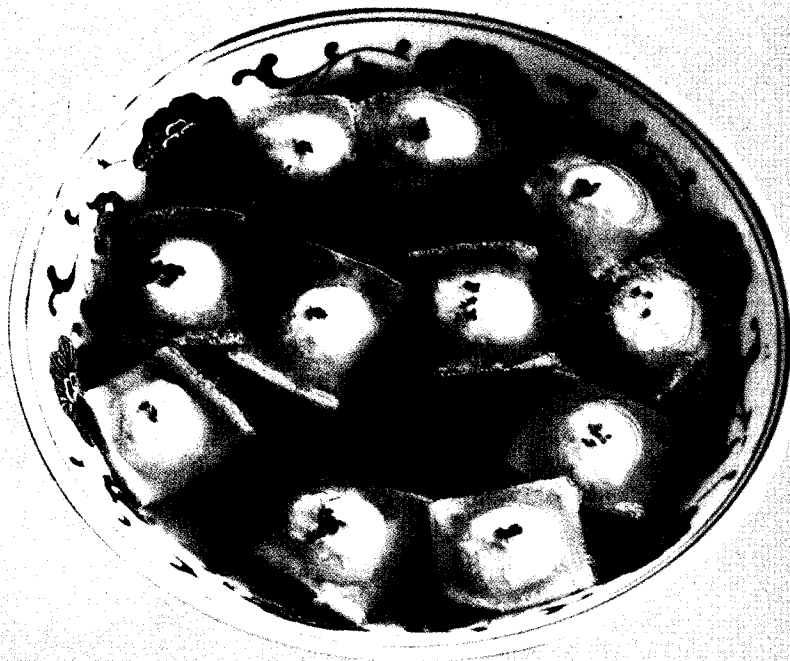




鲜桃仁鸡丁



莲花百合



竹荪青松汤



糖熘宝珠梨



冰糖金耳鸽蛋



龙须鲤鱼

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、鍬斗、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，开远的甜葛头等，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、焙、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