

七彩云南

乡厨秀

云南

寻找乡土的
吃食
南方卷

乡土美食系列



蜘蛛也是美味佳肴，在别处我还没听说过。但这次吃的蜘蛛炒鸡蛋确非臆造，绝对真实。

——公 浦

云南是一个多民族的省分，由于各民族生活环境的差异，因此也随之产生不同的饮食及有关文化。

——杨 苏

学苑出版社

乡土美食系列

寻找乡土的吃食

七彩云南乡厨秀

学苑出版社

LA33103

图书在版编目(CIP)数据

七彩云南乡厨秀/张昆华, 陈建群主编.-北京: 学苑出版社,
2002.10

(乡土美食系列丛书·云南卷)

ISBN 7-5077-1245-1

I.七… II.①张…②陈… III.散文-作品集-中国-当代
IV.I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 025336 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街11号 100036

北京争锐设计室照排

新艺印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 32 开本 7.25 印张 100 千字

2002 年 10 月北京第 1 版 2002 年 10 月北京第 1 次印刷

印数:0001-5000 册 定价:13.80 元

掌 门 人

张昆华 陈建群

撰 文 者

李 乔	彭 荆 风	杨 苏	公 浦
那 家 佐	李 钧 龙	杨 明 渊	陈 志 鹏
张 昆 华	赵 嘉 琦	吴 然	原 因
钱 杰 林	陶 师 舜	张 承 源	王 昆 建
李 平	胡 本 常	李 荣	彭 鸽 子
杨 鸿 雁	蔡 金 华	陈 志 聪	刘 亚 萍
尹 雯	李 锦 华	黄 懿 陆	杨 浩
王 佳 铭	马 旷 源	杨 佳 富	布 饶 依 露
何 发 昌	余 清 音	晏 国	丁 峻
施 晓 焰	陈 建 群		

食 客

甜 草

策 划 人

张 蕾



目 录

1 掌门人导语/张昆华 陈建群

5 品食的乐趣

5 丁玲与臭豆腐/李乔

9 劝业场上的小吃/彭荆风

16 景颇族的一道美味/杨苏

19 电影+美餐/公浦

25 乡宴/那家佐

32 在傣家吃牛“撒皮”/李钧龙

36 苗家的菜肴/杨明渊

43 鱼趣/陈志鹏

52 法国小姐过桥/张昆华

59 故乡美食忆/赵嘉琦

66 风味食品二题/吴然

71 白族的茶道/原因

74 谁说滇味不成家/钱杰林

78 昔日钱局街/陶师舜

83 德宏傣族美食摘要/张承源

90 感受风味/王昆建

95 云南饵块/李平



- 100 奇妙的云南民族饮食/胡本常
- 105 一顿难忘的午餐/李荣
- 110 饺掺面/彭鸽子
- 113 吃谷花茶/杨鸿雁
- 118 美食杂记/蔡金华
- 124 岳母巧做农家菜/陈志聪
- 128 山之精灵/刘正萍
- 135 不离烧饵快/尹雯
- 140 苦刺花/李锦华
- 148 永历皇帝入滇第一吃/黄懿陆
- 154 品味温柔/杨浩
- 160 合家欢杂熬菜/王佳铭
- 164 荷花喜宴/马旷源
- 167 蜜蜂做佳肴/杨佳富
- 171 在高脚楼里的火塘边/布饶依露
- 177 最后一碗火笼茶/何发昌
- 184 苗岭金炊/余清音
- 189 滇黔边地狗肉席/晏国
- 193 金耳环/丁峻
- 200 重返单纯时光/施晓焰
- 206 抗浪鱼故事/陈建群
- 212 食客点评/甜草
- 217 搜食扫描



掌门人

导语

张昆华 陈建群



从生存的角度看，“民以食为天”，“食”为第一要义。至于繁衍——自身基因的延续，还在其次。孟子说“食、色、性也”（《孟子·告子章句上》），食是放在第一位的。人类蒙昧之初对食的要求，必不如后世的文明渐进而日见其精。在华夏，饮食文化的多元、

多样性，相信一定为“世界之最”。

地处祖国西南边陲的云南，实在是一方美丽、丰富、神奇的畛域。地理上这里有崇岭秀岫，大川细流，有坝子



盆地，雪山峡谷；也有草原湿甸，绵丘起伏……“十里不同天”：河谷地可以燠热如蒸，巅峰处却正飞雪如絮；此地艳阳高悬，邻壤雨雹雷霆……天地四时，几乎全被浓缩在此一隅。这块土地上，居住生息着二十六个民族。他们的先祖或创世于云南，或从中原内地移徙，或缘青藏高原迁来，或自东南、西南亚北上……各民族在语言、服饰、习俗及心理上均表现出自己本民族的特色，甚至一个民族由于不同的支系，其特色也有差异。因而在饮食构成和食饮方式上，自然而然地呈现丰富多彩，很难说哪一种或哪一类食饮具有云南的代表性。惟其如此，非特异却有着最广泛的丰饶特异性。古代的云南，以汉王褒遥祝金马、碧鸡鸣；近现代云南，发掘出禄丰恐龙元谋人、石寨山滇王金印、李家山青铜文化……更因澄江帽天山寒武纪地球第三次生命大爆发的软体动物化石的发现而名震寰宇。云南自古就是蕴积丰厚的。动植物的千般万种，为人类的生存提供了最大的可能。唐代樊绰《蛮书》中，已记载这方土地如六畜等“诸山及人家悉有之”，只不过吃法是只烹煮到半熟，“与中土稍异”，想来不至于到炊金爨玉、脍不厌细的讲究地步。“枲餐之食，瓜瓠之美”（汉·刘向《新序·刺奢》），可能更符合当时的情形。饮食上真正受到中原影响的时候是在明季。大量的中土内地人随军落籍三迤，带来先进的生产技术和文化，他们和当地土著，饮食文化上必然相互交融、影响，这是不言而喻的。到了晚清民初，甚至西方的风味也进入云南，抗战军兴，内地农工百匠、学者名流各色人等，涌入云南，以昆明城市为中心的边地一



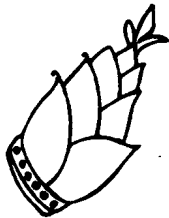
时鼎兴，云南城市饮食文化又为之一变。变归变，云南的各民族仍保留着自己千百年来形成的某些饮食特色。譬如“食花文化”（现今“文化”二字极为时髦，在此未能免俗，敬祈智者见谅）。应该说，食花为南方楚地所“发明”。屈原《离骚》：“朝饮木兰之坠露兮，餐秋菊之落英”可证。一般花类都具有食疗作用。将之糅入大雅，是为顺乎自然，近于樵苏不爨却又丰富了筵豆盐梅之事。像云南漫山遍野到处都有各式各样的杜鹃花（1991年国家邮电部为此还曾发行过一套杜鹃花邮票。）其中大白花杜鹃，当地直称“白花”。采来花朵去蕊用开水一焯（音扎，即用烫水一焯。古汉语词汇口头语言遗留，云南此类词语甚多），漂尽涩味，即可加豆豉等炒食。其他如黄花（鼠曲草）粑粑、玫瑰花糖、金雀花煎蛋、棠梨花、奶浆花……举不胜举，各具风味。除了花类，在“春风先到彩云南”的云南各地，植物可食者更是俯仰皆是。像杉松尖、戴耳根（鱼腥草）、帕跛扁（沼菊）、苦马菜、鹅肠菜……《诗经》上说的“卷耳”（苍耳嫩苗）、“芣苢”（车前草）、“陟彼南山，言采其蕨”，“言采其薇”（《诗·召南·采芣苢》）等等，云南都有。可以说，雅兴如苏东坡笔下“烂蒸香荠白鱼肥，碎点青蒿凉饼滑”（《春菜》），厚朴如曹操“食芝英，饮醴泉”（《陌上桑》），熙熙洽洽，自然饮食之风，在此十分经见。

因此，当我们为此小书约稿请诸师朋文友时，立即得到热诚支持。高龄92岁，以长篇小说《欢笑的金沙江》三部曲独步一时的著名彝族老作家李乔老，于病中当即援笔写就《丁玲与臭豆腐》，是为“名家食名食”，平易温馨；



在云南生活五十多年，以电影《芦笙恋歌》、长篇小说《鹿脚草》等饮誉文坛的著名军旅老作家彭荆风，一阕《劝业场上的小吃》，抚今思故，真挚动人，读罢感喟不已；著名白族老作家杨苏，当年的短篇小说《没有织完的筒裙》、《求婚》等受到叶圣陶、冰心赞扬，几乎尽人皆知，《景颇族的一道美味》，白族作家写景颇族饮食，是源于多年对当地生活的熟悉；以电影《五朵金花》、《摩雅傣》等誉满海内的著名老作家公浦，着眼独特，《电影+美餐》，足令外乡人惊奇倾倒……除了老一辈作家为本书作锦玉文章外，书中所收三十多篇文章的老中青作者，也大都是著名作家、文化人，汉族而外，有白、彝、回、蒙、壮、苗、拉祜、阿佤、普米等少数民族。作家、文化人眼中笔下的美食，自然也呈浓淡着墨，缤纷五彩，极尽其妙……

朋友们，当你走进云南，迎接你的不仅有绮丽的山川风光，诚挚、热情好客的各族人民，同时你也走进了云南的数之不尽、食之不完的云南美食衢道巷街，村寨青舍，竹篱火塘。美丽、丰富、神奇的这一方土地，那在内地久违了的炊烟，于此榛林沃野，彩云之下，眺望淡淡一片蔚蓝，袅袅飘忽，弥散着芬芳，这里就是：炊烟飘香的七彩云南……



七 彩 云 南 豆 腐 有

品 食 的

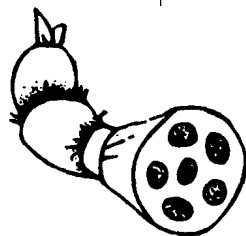
乐 趣

丁玲与臭豆腐

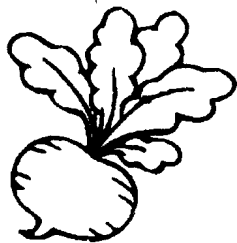
李 乔

1983年3月10日上午，大半生遭遇坎坷，曾坐过国民党监狱，也在共产党领导下的北大荒改造过的著名作家丁

丁
玲
与
臭
豆
腐



丁
玲
与
臭
豆
腐



玲，在十一届三中全会指导下得到平反后，应个旧市文联之邀，同爱人陈明、朋友蹇先艾等，从北京万里迢迢来到驰名全国的锡城——个旧讲学。

石屏县文联主席许象坤嘱我邀请她和几位前辈在个旧的日程结束后去石屏讲学。

石屏地处偏僻，交通不便，我想大概难以成行，哪知一说，他们竟欣然允诺。在坎坎洼洼的崇山峻岭中颠簸了几个钟头后，我们来到目的地。

石屏各族人民热烈欢迎贵客的到来，异龙湖向他们欢笑。他们可是稀有的贵宾，吃饭时用什么招待呢？石屏没有山珍海味，也没有名贵的美酒佳酿。桌子上摆的都是当地的土产豆腐、腐皮、臭豆腐等，主人感到有些不好意思。不料贵宾们却大感兴趣，尤其是那盘烘烤得一块块鼓胀起来，金黄表皮上糊着一层白色油沫，发出一股诱人气味的臭豆腐。大家一坐下来，便不由得垂涎三尺，不等主人开口，便立即动手每人抓起臭豆腐吃了起来。

“这样吃不够味，你们用臭豆腐蘸一点芝麻辣子酱，吃进去一定会更加有味。”主人许象坤向贵客介绍。

丁玲是湖南人，蹇先艾是贵州人，他们都喜欢辣椒。照主人的介绍一吃，果然满口生津，脸孔也红了起来，于是

赞不绝口。

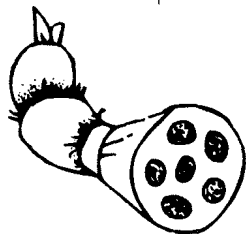
主人看他们吃得忘乎所以，心里喜滋滋的，马上鼓动他们说：

“贵客们不轻易到敝县来，我们又怕怠慢了大家，因此不敢随便。既然都对臭豆腐这样有兴趣，就请大家跟我走，厨房里正在烘烤飘花豆腐。”

许象坤笑嘻嘻的走在前头，几位贵客忘记了矜持，跟着他走进热气腾腾、油香四溢的厨房。厨房里，灶边摆着一盆炭火，上面是一个铁架子，火盆边放着一块块发霉而有点臭气的飘花豆腐。一个胸前系着蓝布围腰的中年妇女，不怕烫手正在烘烤臭豆腐，那诱人的香气使厨师精心烹制的佳肴美羹也黯然失色。贵客们放下礼仪，一齐围着火盆坐下来，拿起烫手的飘花豆腐大嚼特嚼。嘴里又烫又辣又香，比刚才坐在外面吃的更津津有味。

“我到过苏联、美国、法国等等国家，吃过许多名贵大菜，但是都没有石屏的臭豆腐有味，真是不枉来趟云南。这东西到底是怎么做的？”丁玲微笑着向主人问。

许象坤腼腆地答道：“我们县城里有几口井的水不同一般，是天然的酸水。舀起来喝一口，酸得让人皱眉头。据说水里含着碳酸钙。别的地方煮豆腐都用石膏放进豆浆里制成，惟独我们石



丁
玲
与
臭
豆
腐

屏不用石膏，就用酸水，石屏的豆腐又白又嫩又可口，就是这个原因。制成飘花豆腐，味道更是美中加美了。可惜外地人不知道，它们就像千里马没有伯乐一样，受尽委屈。今天承蒙贵宾光临，你们算是石屏臭豆腐的伯乐了！”

贵宾们听了许象坤的话都很高兴。喜欢说笑的乡土文学家蹇先艾，一边嚼着臭豆腐，一边答道：

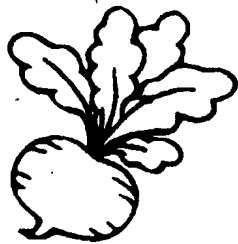
“主人封我们为‘伯乐’，我很荣幸。可惜这‘千里马’不好带走。要不，我想买几匹带回去给家里人见识见识。”

不等蹇老落音，许象坤忙说道：

“蹇老，不用买了，只要你们看得上，县文联送你们几匹好带的‘千里马’——干豆腐，欢迎吗？”

蹇老高兴地拍起掌：

“当然，欢迎。让石屏的‘千里马’跑遍全国，甚至全世界。”



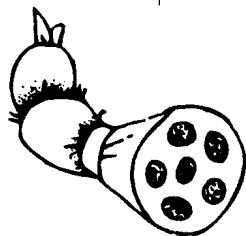
劝业场上的小吃

——昆明忆旧

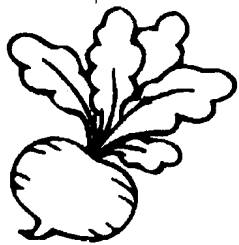
彭荆风

1950年春昆明刚解放时，我们第四兵团部住在如安街，离小吃馆林立的劝业场很近。那是一条还保存着明清建筑风格的老街，前临热闹的武成路，后边是两道斜坡通往翠湖，有一座剧院，还有许多清唱滇戏的茶室。来往行人和看戏听清唱的多，也就衍生了许多卖酒、卖甜食、卖卤牛肉、卖锅贴水饺、卖烧臭豆腐、卖烧饵块、卖烤鸭、卖正宗老牌汽锅鸡的滇味小吃，真是应有尽有。昆明气候温和，人又善良、谦恭，吃食也能兼容并蓄，似乎把南北菜肴、边地特色全都包揽进来融化成了自己的口味。滇味食品也辣，却不似四川的麻辣、湖南的辛辣，而是辣得适宜恰好能提味开鲜，也有点甜又没有苏浙淮扬菜系那样以甜占主导，那甜味似乎是悄悄

劝
业
场
上
的
小
吃



劝
业
场
上
的
小
吃



传来，只可会意难以言传，至于边地民族粗犷的烤牛干巴、烤乳扇、乳饼夹云腿……经过改善烹调方法后，而更有风味。这些小吃都很便宜，单是那旧币600元（6分钱）1碗的小锅米线的罩帽就有许多种，如耙肉、肠旺、叶子、脆烧、鳝鱼。钱多钱少的人都可以在这条街上一饱口福。

小锅米线是昆明的一绝。选用颗粒长大、含有几分糯性的优质大米，经过短时间发酵，水磨成浆，再澄滤，挤压成线状。由于米质和工艺不同，有别于湖南、江西的米粉，似乎更细长有筋骨。烹调小锅米线的小吃店，都备有十几口特制的小铜锅和十几眼灶，一口锅煮一碗米线，来了多少食客，也是这样从容地按规矩烹制，决不混淆。工序是先把煮好的排骨汤倒进锅内煮沸，然后把米线和嫩豌豆尖，或韭菜，或菠菜加入，再配上酸腌菜末、甜咸酱油、盐、味精，食客爱吃辣的则看各人胃口酌量添加。这独特味道，能吃得人五脏大动，一碗完了，还想再来一碗。

我们这些供给制干部很难吃得起那1万元（1元）一份的汽锅鸡，2000元（2角）一碗的红烧牛肉，小锅米线既经济又实惠，也就常能去品尝。那时候昆明人口不多，下午4时前餐馆里也不拥挤，楼上常是空着，颇安静。吃完了米

线还可悠然小坐片刻，从破烂歪扭的木框窗户上看看街上的众生相，很有情调。

有一天，不知谁得了几块钱稿费，却把我们全文艺科的人都约了去吃红烧牛肉，很阔气地一人两碗。劝业场的牛肉馆虽然不如小西门的马家牛肉馆驰名，却也是肉嫩味鲜，颜色和香味都极诱人，还有鲜薄荷、油辣子等佐料由顾客自己添加。他们对牛的部位很能区别对待，哪些该红烧、哪些小炒、哪些切冷片，不像如今一些牛菜馆不加选择地乱烹调。

那天晚上，我们当中一位颇具浪漫气质的人，吃得兴起，忘乎所以地拍案大唱：“今天的营养很够了，今天的营养很够了！”

他那本来悦耳的次中音嗓门，经过牛肉汤的滋润，更显得有魅力，似乎一曲咏叹调，声震店堂内外，路人为之驻足，也惊得店小二瞠目结舌，以为又遇见了解放军带来的“新事物”。我们赶紧拉着这个并没有喝酒，却被牛肉汤灌“醉”了的人往楼下走。

劝业场的店铺都是瓦顶木质结构，低矮窄小，就连那附近名驰海内的“培养正气”汽锅鸡店，也只是狭窄的一楼一底，木楼梯陡险陈旧，上下都要小心，但不少达官贵人，却宁愿舍弃那高

