

隔锅香



滇味琐谈

云南人民出版社

郭之媛



204460671

隔锅有



云南人民出版社



郭之媛 著

75972.1
4

446067

责任编辑：李志民 朱 原

封面设计：孟嘉福

隔锅香——滇味琐谈

郭之琰 著

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街100号)

云南新华印刷一厂印装

邮编：650011

云南新华彩印厂

开本：850×1168 1/32 印张：5.75 字数：130000

1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷

印数：5000册

ISBN 7-222-02251-1/G·254 定价：8.50元

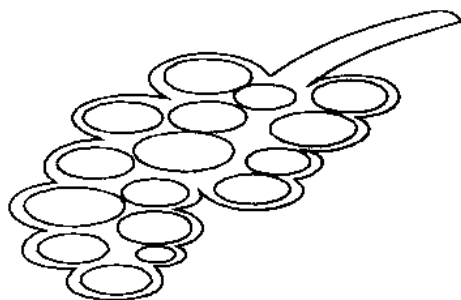
目 录

题叙——从头说起	(1)
滇味断说——此中有真意， 欲辨已忘言	(7)
一方水土养一方人	(9)
○蓝天白云	(9)
○红壤莽林	(12)
○高山流水	(14)
○文化久远	(16)
红土高原的奉献	(20)
○洋芋家族	(21)
○豆类叔伯	(23)
○稻米姐妹	(25)
○荞麦兄弟	(28)
○苞谷子孙	(30)
○果蔬祠谱	(33)
○畜禽家庭	(35)
○滇菜的美学特征	(37)
滇味提要——借问酒家何处有 牧童遥指杏花村	(43)
筵席品珍饈	(45)
○过桥米线及“过桥宴”	(45)

○汽锅鸡系列·····	(47)
○乳扇乳饼花色多·····	(48)
○五色“唐老鸭”·····	(50)
○菌香味美念云南·····	(51)
○池鱼虾螺追海参·····	(53)
○八宝什锦异样新·····	(55)
家常大排档 ·····	(58)
○酸透辣香·····	(58)
○苦尽甜来·····	(60)
○咸盐淡吃·····	(62)
○香艳臭浓·····	(63)
○蒸者烩炖·····	(65)
○炒炸烧烤·····	(68)
○生凉煊焖·····	(70)
○山野春菜·····	(71)
○冬令火锅·····	(73)
名特小吃花絮 ·····	(75)
○吃不完的米线·····	(75)
○尝不尽的粑粑·····	(77)
○五花八门的饵块·····	(79)
○垂涎欲滴的凉粉·····	(81)
○鲜花糕饼色色新·····	(82)
滇味珍奇——遥知不是雪，	
为有暗香来 ·····	(85)
○风花雪月的白族佳肴·····	(88)
○孔雀之乡傣味美·····	(91)

○阿诗玛故乡的撒尼汤锅·····	(94)
○交口称誉的滇味牛菜·····	(95)
○壮乡芭夯鸡美·····	(97)
○自然真美的白族药膳·····	(98)
○玉洱银苍“晌午”绝·····	(100)
○泸沽食美，玉龙味浓·····	(102)
○景颇奇食，佤山趣味·····	(105)
○大峡谷的滋味·····	(109)
○棕榈林里饭菜香·····	(113)
○深山野炊烟袅袅·····	(116)
滇味情丝——剪不断，理还乱·····	(119)
情趣系三迤·····	(122)
○建水烧豆腐的风·情·味·····	(122)
○卤掺·····	(124)
○乌蒙山深有“绝吃”·····	(125)
○月下老人——黄焖鸡·····	(127)
○“走，做客去！”·····	(129)
○火红的节日红火的吃·····	(132)
○花米节·新米节·····	(135)
○端午节情韵·····	(139)
○“寒食”热吃·中元接祖·····	(142)
○八丫西瓜赛月牙·····	(145)
○冬至迎春过大年·····	(147)
○彩色的河·····	(150)
老昆明餐桌景观·····	(152)
○母亲做的菜·····	(152)
○父亲的吃相·····	(155)

○二妈妈的“绝活”	(158)
○过生日祝高寿	(161)
○早点心，晚“晌”午	(163)
○厨房里的“点睛术”	(164)
○吃素	(166)
○上馆子	(168)
○进餐厅	(172)
后记	(178)



题叙——从头说起

俗话说：饮食男女，人之大欲存下焉。可见，饮食对于人类是生存的先决条件。在中国，人们晤面时的礼貌惯用语是：“您吃过饭没有？”可见“吃”字下面有文章。人类从饮血茹毛步入文明的门坎，就开始书写“饮食文化”的历史。所谓“饮食文化”，是指在一定的生产方式和社会经济结构制约下的历史上社会各阶级、各阶层、各民族成员的饮食活动。具体指他们的平时、年节的饮食、饮宴、饮膳活动；他们与饮食活动有关的其他活动。一个国家和民族的食物构成与饮食风尚，则反映着该民族广阔领域的生产状况、文化素养和创造才能，反映着利用自然、开发自然的特种成就和民族特质。好似一滴水反映着七色的阳光，山姆大叔的加州牛肉面与兰州拉面，麦当劳与腊八粥相对照，毕竟看得出美国文化史的短、浅，中华文化史的源远流长。

而在五千年灿烂的中华文化里，作为重要支柱与核心之一，作为最有“中国特色”，迄今国人引以为骄傲的，就是饮食文化。中国是世界的美食厨房。中国的饮食文化与烹饪知识，烹调技巧、饮食美学，大大丰富了世界文化宝库。正是遍

布于五大洲的数万家中国菜馆和精彩纷呈的中华美食，美化和丰富了世界人民的饮食生活，因此，可以这样说——吃在中国。

对此，中国革命的先行者孙中山先生早有真知灼见。他在1918年发表的称为“孙文学说”的《建国方略之一·心理建设》中就指出：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今为文明各国所不及。”于是，以“以饮食为证”作为标题，中山先生开宗明义地开始了他对中国饮食精辟而独到的论述：

其一，中华饮食文化植根于中华民族传统文化。“是烹调之术，本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表明文明进化之深也。”

其二，中国食品堪称“美术”，乃是“一种文明”。“夫悦目之画，悦耳之声，皆为美术，而悦口之味，何独不然？是烹调者，亦美术之一道也。”

其三，中华民族的饮食习尚，合乎科学卫生。“中国常人所饮者为清茶，所食者为淡饭，而加以蔬菜豆腐此等之食料，为今日卫生家所考得为最有益于养生者也。”

中山先生在本世纪初，把弘扬中华民族的饮食文化放在其书的首篇，不言而喻其良苦用心，在于提高民族自信心，增强民族自尊感，进而激励革命党人和各族民众，同心报国，“以冀一跃而登中国于富强隆盛之地焉。”今天，在跨世纪的时刻，我们来老话重提，也一样是弘扬民族精神，光大爱国传统，跻身世界强国之列。

中国饮食文化的历史同五千年的民族史一样，由盘古开天地的远古时代，历经三皇五帝，夏、商、周、秦、汉、晋、

隋、唐、宋、元、明、清，到近现代，直至 20 世纪末的当代，由于无数代勤劳智慧的各民族人民的不断创造，成了一条洋洋大观的河流，汪洋恣肆在东方的大地上。

早在八九千年以前，中国就完成了被恩格斯称之为“绿色革命”的农业生产，粟、黍、稻三大谷物的培植成功，奠定了中国以农耕为主的几千年稳定的经济基础。从燧人氏钻木取火，教人熟食；伏羲氏教民结网，从事渔猎畜牧；神农氏尝百草，教民食五谷；黄帝教民烹饪，燔肉为炙，跃人钟鸣鼎食到锅釜灶烹的伟大时代，弹词开篇的中国饮食文化，正是经历了“火熟”、“鼎食”、“灶烹”的三个阶段，才走向了它的洋洋大观。“火熟”阶段点燃了中国饮食文明的篝火，露出了黎明时分的微光，鼎食时代则朝霞满天，待到以锅釜为代表的灶烹时期才是如日中天，繁花似锦了。

载人史册的周代，仅《诗经》中提及的食物，就达 300 多种以上，而且人们已很讲究吃，提出“岂其食鱼，必河之魴”，“岂其食鱼，必河之鲤”的要求。春秋战国时代，孔夫子根据他周游列国的调查研究，提出讲“吃”的“七不食”原则：“食馐而竭（饭变味）鱼馁而肉败（鱼烂肉腐）不食；色恶（食物不新鲜）不食；臭恶（变味）不食；失饪（烹调不得法）不食；不时（不成熟或不到吃饭时间）不食；割不正（刀工不合规定）不食；不得其酱（调料不合要求）不食。”孔夫子虽恪守“君子远庖”，却是个拣嘴佬，因此鼓吹“食不厌精，脍不厌细”，不料却成了中国烹饪的金科玉律，推动着成熟于 2000 多年前的中华烹饪技术不断地向前发展。

秦始皇灭六国统一中原后，中国的饮食文化得到了更大的发展。扬雄的《蜀都赋》铺陈排列的食物多达数十种。出使西域的张骞又引进了西瓜、胡豆、胡萝卜、菠菜、葡萄等十数种

蔬菜水果 中原大地的美食流传四面八方，天涯海角的各民族佳肴也流进内地。北魏贾思勰著的《齐民要术》中，从主食到副食，从果品到腌腊记载的就有数百种，仅作酱一项，从荤到素就介绍了十多种，只制醋方法，就介绍了21种。

唐代时期，美味佳肴已是丰富多采。仅馄饨一种，就用24种馅，制成24种样式。名目繁多而富有诗意的糕点名称诸如紫云糕、花折鹅糕、水晶龙凤糕、满天星、花截肚、金糕、大小红桥等等令我们目不暇接，满眼生辉。到了宋代，一些城市的食品，已是“集四海之珍奇，皆归市易，会寰区之异味，悉在庖厨”。同时，吃的环境进一步升华，“酒店心有厅院，廊庑掩映，排列小阁子，吊窗花竹，各垂帘幕”，近似于今的高档餐馆了。明、清两代，农业的更大发展，带来了食品资源的愈加丰富，巧妇好为有米之炊，从《清明上河图》生意兴隆的市井，到中华食文化的集大成者——满汉全席，那“尊叠溢九醞，水陆罗八珍，果擘洞庭桔，脍切天池鳞”的气派，着实让中国人扬眉吐气，外国人俯首称臣了。清人袁枚写的《随园食谱》介绍的流行食品，就达326种之多，其手工制作方法之精细、巧妙，有的就连电子时代的今天也无法企及。

大浪淘沙，千锤百炼中华饮食形成了著称于世的八大菜系，尤以鲁、川、粤、淮扬为顶戴花翎。鲁菜源于山东，其最大特点是丰盛实惠，宛若富饶的齐鲁大地。烹调技法全面，尤以爆炒、炸、卤、焖、扒等技艺见长。在风味上，则鲜咸适口，清爽脆嫩、汤醇味正；而且有调味多变，因料而用，适应性强，南北咸宜的特点。川菜源于四川，其最大的特点是调味多样，郫县豆瓣，永川豆豉，涪陵榨菜，叙府芽菜、新繁泡菜等风格独特的调味佳肴，早已风靡全国，走向海外。其烹饪特点是清鲜醇浓并重，尤以麻辣见长；调味多样，取材广泛，菜

式适应性强，有“一菜一格，百菜百味”的美誉，“老外”道：“食在中国，味在四川。”粤菜源于广东，以“杂”见长，用料广博，生猛海鲜、鸟兽蛇虫皆可入饌；口味突出清、鲜、淡、香、酥；风格四时有变，夏秋清淡，冬春浓郁；鲜爽嫩滑为本质，“烩古今中外烹饪技艺于一炉”，似富庶的珠江三角洲，宛若南国的花城。淮扬菜源于古城扬州，其最大特点是制作精细，以清淡味雅著称于世，好似太湖落霞，苏州园林，其精巧美妙，清新多姿，配色和谐，浓而不腻，清而不淡的风格，蜚声大江南北，尤以烹制河鲜、湖蟹、蔬菜见长。

由是观之，靠山吃山，靠水吃水。山林多野味，滨海多鱼虾。气候温和喜甜，寒冷尚咸，潮湿则偏暖、辛辣。而文明和富裕的程度则决定菜肴制作的精粗。在西方国家中，以文明与善于享受的法国和意大利菜为最精美，被欧洲讥为没有文化的后起之秀的美国则以大批量生产的快餐取胜。中国作为世界四大文明古国之一，食文化传统悠久，天潢贵胄人家食不厌精，脍不厌细，譬如《红楼梦》里，荣、宁二府螃蟹宴之考究，炮制茄子工艺之繁缛让人叹为观止，真是美轮美奂达于极致。古国文明的浸染，加以地域广阔，民族众多，除驰名中外的八大菜系，满汉全席外，各地各民族还有数不胜数的美食佳肴。“滇味”就是其中之一。入选《中国名菜谱》一书的滇菜就达148道，约占全书菜目总数的一半，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55道。

“滇味”伴随着民族融和的漫长历史，博采众长，形成了融八大菜系特长于一己的特点——用料奇谲，精彩纷呈；风味浓而不烈，咸而微甜，鲜而不腻，辣而不辛，南北皆宜。何故？其独特的天地山川、风物人情、历史因由，尤其是26个

民族的聪明才智使之然也。

其情其趣，其珍其奇，且听絮絮道来……



真味断说

——此中有真意，欲辨已忘言

一方水土养一方人

流油的黑土地用火红的高粱，灿灿的大豆养育了豪壮的关东大汉。广袤的黄土地用金黄的小米，肥硕的麦粒哺育了燕赵英杰、汾河姑娘。江南人的灵秀、温柔，无不带着长江三角洲的湿气和海鲜味。四川人的泼辣、能干，又与盆地辣椒文化有关……

云岭之南，彩云之乡，可说融北壮南秀于一体，坚实的红色高原蛮苍的历史，临摹了在这高而蓝的天宇下粗犷而和顺，热烈而含蓄，愚钝而聪慧，勤劳而拘谨的26个民族纯朴的形象。

○蓝天白云

青藏高原伸出巨人般的手掌，想掬一捧印度洋的海水给那干渴的大漠，不料却被孟加拉湾的纤手握住，于是，便有了山河相间，掌状倾斜的这块土地。“汉武元狩间，彩云见于南中，遣使迹之，云南之名始此”（万历《云南通志·地理志》）。这块神奇的土地，就是云南。

与同纬度的粤、桂、闽、赣等东部地区相比，云南由于海拔较高，天蓝云白，阳光格外明亮，星空格外灿烂。文学大师沈从文当年曾动情地描述道：“云南的云似乎是用西藏高山的冰雪和南海长年的热风，两种原料经过一番神奇的手续完成的。色调出奇的单纯，惟其单纯反而见出伟大。”云载来雨，携来风，带来雾；雨露滋润禾苗壮，万物生长靠太阳。云南可是得天独厚，蓝天白云下，植物生长特别茂盛。

与世界屋脊的青藏高原相比，云南有高达6740米的太子雪山；与长江中下游平原相比，有海拔仅76.4米的元江河谷。反差强烈的地形、低纬度的地理位置造成寒、温、热三带同时并存的立体气候，为农作物的多样化和动植物的多种性，提供了先决条件，高寒杜鹃与空谷幽兰媲美。即使在同一座山岭，气温垂直变化的显著特点，也形成了不同地带的植被，山脚稻秧葱绿，山腰苹果飘香，山顶松果累累……以滇东北重镇东川市为例，其新村、汤丹、落雪三地分别位于乌蒙山脉的山麓、山腰、山顶，气候就大不一样：新村属亚热带，草经冬不枯，花非春亦放，是有名的“缅桂城”；汤丹属暖温带，人间四月芳菲尽，山里桃花今始开，出产有名的“东川大洋芋”；落雪则属寒温带，六月暑天犹着棉，终年多半是寒天，除产洋芋外，还产燕麦、荞子。有道是：“山腰百花山顶雪，河谷炎热带凉衣”，“十里不同天”，“一山有四季”，“山高一丈，大不一样”，与新疆“早穿棉衣午穿纱，围着火炉吃西瓜”相比，自是一番特色，因而物种之咸集、丰富，自不必艳羡那“棒打獐子瓢捞鱼，野鸡飞进饭锅里”的北大荒了。

与处于同一北回归线地带的北非埃及、利比亚、阿尔及利亚相比，云南应属热带干旱气候，但充沛的雨量，充足的日照，高频率的静风，使之景色迥异，大部分地区碧空如洗，白