

天津科学技术出版社

边走边吃 BIANZOUBIANCHI

滇●吃

像相亲一样寻找美食

高崇华 王希健 编著

有这种想法不奇怪，那怕走遍滇地的山山水水，吃遍了26个民族的千滋百味，还是没有找到你梦的边边，这就对了，红土地给予的所有东西，都能嚼出特殊的味道，而且余味无穷。在这里寻找美食，是寻找一种信仰、一种独特的生存方式。



酷驴理念

——人们去旅游，面对着送到了嘴边上的美食，一不留神，就忘记了去品尝。其实，各地吃的东西各有风味，对于一个嘴巴挑剔的人来说，旅游的新玩法应该是先把当地好吃的吃个遍，顺便再去看看那些风光、古迹。

名人观点

张大千

——吃是人生最高艺术。

陆文夫

——饮食是一种文化，而且是一种大文化。所谓大文化，是因为饮食和地理、历史、物产、种族、习俗和社会科学、自然科学的各个方面都有关联。我们简直可以从饮食着手来研究人类社会经济与文明的发展。

贾平凹

——依我小子之见，吃也是一种艺术。中国的饭菜注重色、形、味，这不是同中国画有一样的功能吗？当物质的一番滋味泛在口中，而精神的一番滋味泛在心头，这又是多么于人生有实益的事情啊！

一、感受云南 1

二、云南大片区 3

三、人滇吃法 3

1. 昭通——中原风南渐、

滇文化北出 3

天麻火锅鸡 4

刺老包 4

昭通酱 4

酒香虫 5

威信酸鱼 5

焚人悬棺 5

石门关 6

黑颈鹤 6

焚人舞蹈 6

2. 曲靖——珠江源头 7

宣威火腿 7

沾益辣子鸡 8

富源胜境关 8

附片炖鸡、炖牛内 8

黄皮梨 9

菜花节 9

三白三黄 9

黑尔糯米 9

地摊羊肉 9

牛肉干 10

陆良彩色沙林 10

陆良板鸭 10

会泽稀豆粉 10

虹鳟鱼 11

会泽羊八碗 11

3. 昆明 13

省城昆明——过桥米线与

- 野菌园 13
- 野菌一条街 16
- 饵块 18
- 豆花米线 19
- 鸡丝凉卷粉 19
- 豌豆粉 20
- 呈贡臭豆腐 20
- 摩登粑粑 20
- 昆明卤鸭 21
- 藏族风味——玛吉阿米 21
- 傣族风味——傣家竹楼 22
- 怒族风味——怒江大峡谷酒店 22
- 白族风味——龙美园餐厅 22
- 景颇族风味——景颇人家 22
- 皇帝食品大救驾 22
- 石林 24
- 大观楼天下第一长联 24
- 官渡古镇 26
- 官渡粑粑 27
- 呈贡斗南花市 27
- 4.玉溪 29
- 抚仙湖的铜锅煮鱼、
- 洋芋焖饭 30
- 江川三道菜 31
- 高古楼 32
- 酸汤米线 32
- 鲮鱼米线 33
- 古生物圣地 33
- 青松烧鸭 34
- 5.楚雄 34
- 武定壮鸡、乌骨鸡 35
- 禄丰恐龙山 35
- 烤乳猪 36
- 沙虫 36
- 彝州山珍 36
- 蜂蜜 36
- 黑井古镇 37
- 元谋土林 37
- 火把节 37
- 走近彝族 38
- 6.大理 38
- 南诏风情岛 39
- 洱源地热国 42
- 白族的奶酪——乳饼和乳扇 45
- 茈碧湖畔梨园村 46
- 洱源西湖 47

- 木瓜鸡——洱源风味食品 48
- 洱源之宝——梅子 49
- 大理三道茶 50
- 新修崇圣寺开光大典 51
- 沙锅鱼 52
- 糯米血肠 52
- 谷花鱼 52
- 鹤庆吹肝 53
- 啖生猪肉 53
- 喜洲粑粑 54
- 高河菜 54
- 洱海海菜 54
- 刺菱角 55
- 蝴蝶泉 55
- 7.保山 56
- 温泉煮蛋 57
- 大救驾 57
- 蜀——身毒道 58
- 和顺乡 58
- 走夷方 58
- 河图大烧 59
- 干腌菜 59
- 雕梅、骨酢、水豆鼓 60
- 保山绿豆 61
- 磨锅茶 61
- 香椿 62
- 棕包米 62
- 潞江小粒咖啡 63
- 头脑 63
- 下村豆粉 64
- 永昌板鸭 64
- 三滴水 65
- 8.德宏 66
- 凯邦亚湖 67
- 一井两国 67
- 那帮口岸 67
- 华夏榕树王 68
- 笼基 68
- 缅甸散摆 68
- 大象滚木 69
- 草棚宾馆 69
- 野人山 69
- 瑞丽江 69
- 目脑纵歌 70
- 撒撒 72
- 涮涮辣 73
- 绿宝石 73
- 橡胶老祖母 74
- 天下奇观——树包塔 74
- 西南丝绸之路 74

9.丽江 75
宣科与纳西古乐 77
窖酒 79
鸡豌豆凉粉 79
丽江粑粑 79
炖菜 80
米灌肠 80
玉龙山雪茶 81
泸沽湖 84
砣砣肉 86
酥理玛 86
10.迪庆 86
仙女宝镜碧塔海 88
酥油茶 92
糌粑 92
青稞酒 93
索里玛酒 93
藏传佛教 93
冬虫夏草 94
藏红花 95
雪莲花 95
红雪茶 95
白雪茶 95
赛密羊肉 96
锅奔火锅 96

藏式糕点 96
牦牛肉 97
麝香 97
茶马古道 97
地理风情 98
感觉香格里拉 98
11.怒江 98
听命湖 103
石月亮 103
澡堂会 104
干板菜 106
山间野菜 106
包谷沙沙饭 106
酒焖鸡 106
酸竹菜 107
打茶 107
片马 107
漆油炖鸡 108
12.文山 109
八宝米 109
鸭红 110
竹筒茶 110
砚山三七根炖鸡 111
余肉米线 111
醉虾 111

- 铜锅鱼 112
荷叶粥 112
三七之乡 113
土罐茶 113
邕夯鸡 113
狗肉 114
13.红河 115
汽锅鸡 115
过桥米线 118
弥勒南瓜饭 119
燕子洞 120
建水烧豆腐 121
元阳梯田 121
长街宴 122
滇越铁路 123
碧色寨 124
14.临沧 125
欢度“勒萨” 126
卵石鲜鱼汤 126
包烧鲜鱼 126
蜂蛹 127
菠萝紫米饭 127
稀豆粉米线 127
蕉叶蒸鸡 127
云州“马打滚” 127
腌牛筋 128
青苔 128
金三角 128
翁丁 129
佤山文化 129
木鼓 130
司岗里 130
古崖画 130
15.思茅 132
普洱茶 132
小粒咖啡 133
油炸柴虫 133
火烧猪 134
火灰焖鱼 134
鸡豆腐 134
酸蚂蚁蛋 135
酸笋烩鱼 135
知了圆子 135
牛撒撒 135
江城大黄鱼 136
景谷象牙芒果 136
墨江竹虫 137
蚂蚱 137
膘牛、刀杆 137
占卜鸡卦 137

16.西双版纳 138

橄榄坝 139

野象谷 139

小乘佛教 143

傣家菜肴 144

香茅草烤鸡 145

香茅草烤鱼 145

腌酸鱼 145

油炸牛皮 145

腌牛脚筋 146

油炸蛹 146

叶包蒸肉 146

油煎青苔 146

南泌 147

泼水节 147

炸竹虫做法 148

一、感受云南

一路走来,走进滇国,也许这里,永远都是一个神秘的梦境,有这种想法不奇怪,哪怕走遍滇地的山山水水,吃遍了26个民族的千滋百味,还是没有找到你梦的边际,这就对了,红土地给予人们的所有东西,都能嚼出特殊的味道,而且余味无穷。在这里寻找美食,是寻找一种信仰、一种独特的生存方式。云南高原的美食,是和强烈的太阳紫外线、神奇雄伟的高山大川、物种繁多的原始森林、一望无际的鲜花草甸、亘古不化的白色冰川,尤其是这一方水土中所深孕的顽强的生命力量、奇异的风俗习惯、神秘的原始宗教和各民族的文化信仰,水乳交融在一起的,这里的一切都会让你着迷、让你梦牵魂绕。

走吧,让我们沿着古时的老路“西南丝绸之路”,穿越滇地,一路行一路看一路吃。能走会吃,既是一种生命力、凝聚力,更是一种影响力。

云南风味由三个地区的菜点特色构成。滇东北地区:因接近内地,交通较为便利,与中原交往较多,与四川接壤,其烹调、口味与川菜相似。滇西和滇西南地区:因与西藏毗邻,并与缅甸、老挝接壤,少数民族较多,其烹调特色受藏族、回族以及周边国家影响,各少数民族菜点是主体。滇南地区:气候温和,雨量充沛,自然资源丰富,受汉文化影响,菜品讲究,做工精细,是云南菜点的本体。云南菜点总体上的特色是,选料广,风味多,靠山吃山,动植物王国中除了有毒的物种以外,都可以拿来大饱口福。其特点是鲜嫩清香、酸辣适中、酥脆甜糯、嫩而不生,点缀得当,造型逼真,讲究食物的原生态和本色味。

云南著名的风味菜点有:汽锅鸡系列、野生菌系列、米线系列、饵块系列,以及腾冲大救驾、大理乳扇卷、文山花米饭、版纳酸笋鱼,等等。云南26个民族26朵花,各有各的香味,各有各的吃法,浓郁的民族风味和地方特色既养眼又养胃。

很多来滇旅游者大都不是抱着来吃的念头,因为滇菜没有列上八大菜系的名档,多数来者,总是把大象、孔雀、原始、神

二、云南大片区

- 滇东北:1.昭通 2.曲靖
 滇中:3.昆明 4.玉溪
 滇西:5.楚雄 6.大理 7.保山 8.德宏
 滇西北:9.丽江 10.迪庆 11.怒江
 滇南:12.文山 13.红河 14.临沧 15.思茅
 16.西双版纳

三、入滇吃法

- 滇东北:1.昭通 2.曲靖

1.昭通——中原风南渐、滇文化北出

悬崖绝壁、惊涛拍岸,走近昭通,你会被它的雄奇所感动,会被这山山水水骨子里的坚硬所折服。昭通东面与贵州省接壤,西北与四川为邻,“鸡鸣三省”说的就是这个意思。从昭通地区到省会昆明市公路里程430千米,空中航行时间30分钟。昭通古称“朱提”“乌蒙”,自秦开“五尺道”、汉筑“南夷道”后,便成为中原文化传入云南的重要通道,是早期云南文化的三大发祥地之一,为我国“南丝绸之路”的要冲,素有“锁钥南滇,咽喉西蜀”之称,也是云南通往四川和长江中下游的北大门。金沙江蜿蜒而行,穿巧家过永善经水富奔流而去,巨大的江流,宽阔的江面,潜伏的暗流险滩,旋涡滚滚,那种藏于深处的惊心动魄,那种不易觉察内核里凝聚的惊涛骇浪,使祖辈生长在这块土地沿岸的人们,耳濡目染和经年熏陶,民风强悍,坚韧不屈。因为地缘文化的氛围,使昭通素有“三川半”之称,20世纪初就出了一批杰出人物,如近现代名垂青史的刘平楷、抗日将军罗炳辉、爱国将领龙云、卢汉和国学大师姜亮夫、著名学者肖瑞麟、邓子琴、张希鲁、谢钦润,时代英雄徐洪刚等等。

一条古驿道的开通,给盐津的经济带来了繁荣。古道也带

来了五彩纷呈的文化。佛教、道教、伊斯兰教、基督教等各家的教义和信仰都曾经在这里占过一席之地。荆楚文化、巴蜀文化、古滇文化、夜郎文化在这里交汇融合,再加上这里的峡谷风光,经过上千年的积淀,形成了独特的“三川半”文化。看看盐津的山形地貌,半山腰上的建筑,人文氛围,就觉得越是生存艰难的地方,就越需要有坚强的生存能力。

昭通市,各种吃文化在这里荟萃杂陈,口味上接近川黔又不失自家特点,如市井街头上的小餐馆都有燃面、酸辣饺等小吃。

天麻火锅鸡

近几年昆明风行的天麻火锅鸡,始自昭通,因昭通是云南天麻主产区,而彝良小草坝天麻是昭通天麻中的极品,闻名中外。天麻有极高的药用价值,有平肝息风及祛风湿等功效,适用于头痛、头昏、眩晕、手足抽搐、痉挛及风湿痛等症,近年来用于治疗高血压、神经衰弱等症,亦有效果。昭通气候寒冷,盛行火锅,尤其是近几年兴起的天麻火锅鸡,在火锅中加入天麻,不仅味道鲜美可口,而且营养补人,故大受欢迎,食者爆满。

刺老包

有一种吃食,生长在半山区的小溪边和山坡灌木林中,身上到处是刺。把貌似恐怖的刺老包用水洗净,放入锅里稍煮片刻它就失去了老虎刺的威风,捞出后用冷水清漂,滴干水分放入盘中,拌上辣椒、食盐、酸醋等作料,凉拌食用,清凉可口,香味特别,一股山野之味。刺老包不但是营养丰富、味美可口的纯天然绿色木本野菜,而且还具有明显的药用价值。它的根皮还可入药,能治胃炎、肾炎、淋巴结肿大和风湿关节痛等症。

昭通酱

还有一样东西要说,就是昭通酱。这在云南可是大有名气的酱菜,酱色棕褐,鲜润油亮,味浓酽,麻辣鲜香又略有回甜味。作为调味品使用,入于荤菜,可淡化油腻;施之于淡菜,又可获

得荤香；单独佐餐，可调和口味，增进食欲，余韵悠长。与磨肉用油一炒，做成面条、米线的冒子，就有了画龙点睛之笔。

酒香虫

有一稀罕物，只有在绥江才能吃到，那就是酒香虫。老《绥江县志》载云：“此虫少时青色，撒尿臭不可闻，每到白露后，河水初退，遂成百千万飞藏岩底，约一小时，顿变黑色。身体肥大，肚中尽是白脂，月余绝迹，翻石捕之置温水中去尿炒食，味鲜而美且大温补，实乃绥江特产中之奇异者。”绥江人到了十月，成群结队，到江边大翻岩石，捕捉此虫，其场面壮观。此虫子既可泡酒，又可煎炒，其味怪香。

威信酸鱼

风味独特、地道的威信酸鱼，只产于威信县罗布河流域的鱼洞、白水、青龙、罗布等村寨。水是造化万物的精灵。远离尘嚣的罗布河在滇黔毗邻的丘陵间迂回，“水至清则无鱼”的哲理在罗布河的清波碧流中，被率性天真、往来游弋的鲶鱼消解得无声无息。鱼不大，适宜捕捞加工的多在1~2千克。

用网、蔑笼将活蹦乱跳的鲜鱼捕捞出水，饲于木桶、木盆之类器皿中，便拥有了加工酸鱼的最基本的原材料。

烹调时，先将腌鱼切成块，用菜油煎炸至淡黄色，备用。蒸盘中用红糖、白糖铺底，鱼块置其上，再将腌糟焙炒后复面，入笼蒸2~3小时，取出，浇上按不同口味配制的汁水，再上笼蒸2~3小时即可。味道鲜美，脆嫩可口，酸、甜、麻、辣、咸五味俱全。适合不同食客，变换汁水，既保持本色，调制的自由度又很大。

腌制的酸鱼可久存久放，长途运输。晚清至民国，云、贵、川三省毗邻地区经商者到威信贩运酸鱼至昆明、成都、重庆等地销售，是一项获利颇丰的营生。

焚人悬棺

在盐津蜿蜒惊险的山道，一旁之绝壁上，放目仰视能看到悬棺，此乃颇有名气的“焚人悬棺”，此地就是豆沙关悬棺，悬棺

就存放于绝壁半腰一工方形岩坎内。悬棺不只滇地有,省外也有,所奇的是,天下蚁蝼苍生,有万千念头,而一个念头就铸成了一个大观,悬棺累累,凌空壁立,这种景象让人臆想,也想刨根撬底,其实也就看看罢了,心里存上一个念想和谜,《云南志略》云:“人死则棺木盛之,置之千仞悬崖,以先堕者为吉。”其他如威信、永善县都有悬棺,而豆沙关悬棺,保存最多、最完好,地势最险峻,被学者称为“上古遗存,天下奇迹”的“悬棺博物馆”。

石门关

再有就是石门关,沧桑而落寞,当年雄关漫道,而如今西风苍凉,声声嘶鸣,顺“五尺道”青石板上的马蹄印而上箭楼般的古城堡,极目远眺,胸中就有了千军万马,有了千思万想,胸中的块垒一块一块地堆积,觉得有了天大的抱负,要想拯救世界上三分之二受苦受难的劳苦大众,灌顶的精神沐浴,洗净了升华了平凡的心灵,这可能就是一方水土的作用。

黑颈鹤

翔舞的黑精灵,在山水蓝天间游舞,在高空中鸣唱,它们欢唱着从青藏高原翩翩而至,完成了产卵、繁殖后代伟大而又光荣任务的黑颈鹤,来到了绿宝玉般的跳墩河边悠游地起飞、翱翔、降落,太好玩了,这里就是有名的大山包乡,位于昭通城区西部79千米,最高海拔3 364米,方圆192平方千米,年平均气温6.2℃。高山、草甸、湖泊、云雾、冰雪就是一幅高原山水大画。这就是被称为世界濒临灭绝物种“鸟类熊猫”的黑颈鹤,属于黑颈鹤在云南越冬的东部种群。每年的10月下旬到次年的4月下旬,接近200天的时间内,有1 100多只黑颈鹤在大山包越冬栖息,占了世界黑颈鹤种群的1/6。

焚人舞蹈

盐津历史上是焚人居住之地,属川南焚人群落,现豆沙镇石门关南岸峭壁上还存有9具、11件焚人悬棺。焚人这个民族是一个古老但已消失的民族,是在中国历史发展进程中发挥过

巨大作用的民族，是一个值得永远怀念的民族。樊人文化具有厚重的文化底蕴、深刻的文化内涵、独特的文化色彩和难解的文化奥秘。樊人能歌善舞，其舞蹈是樊文化中的一朵奇葩，婀娜多姿，飘逸动人。这些舞蹈勾勒在岩壁上，记载在史册中，流传在民间。在盐津县以南的滇、川边缘，存有樊人岩画，内容有樊人骑马表演、骑马竞技、跳舞、踢毽、舞风车、耍佩刀等，是樊人舞蹈的图像素材。在一些典籍中记载了樊人耕作、狩猎、征战、经商、庆典、祭祀等，是樊人舞蹈的文字素材。人们传说樊人会飞、打牙婚配、受制于诸葛亮，将祖坟从平地移葬悬崖峭壁等，是樊人舞蹈的民间素材。《樊侯遗风》《超时空对话》等樊人舞蹈，从对白、服饰、佩饰、道具、音乐、灯光等方面，再现了樊人当年的生活片段。

要说吃的玩的，昭通真不少，只能捡主要的说了。这是入滇的前沿滩头、一条大通道，也是滇文化播扬的一个大出口，要建民族文化大省，就是要弘扬厚重的古滇和现代滇土文化，就是要寻找过去和现在、前瞻未来的感觉。这里依高山傍江水，它的底蕴十足。在新世纪的开端，这里有丰富的水能、矿产、药物、古滇文化资源，必将在新一轮开发中崛起。

走，到曲靖去。

2. 曲靖——珠江源头

曲靖地处云贵高原中部，乌蒙山腹地，自古为入滇门户。因孕育南国四千里珠江，称为珠江源头第一市。

曲靖是全国最大优质烤烟基地，云南省重要的粮食、畜牧、油菜子、蚕茧、能源、化工基地。伴随着共和国前进的步伐，曲靖经济和社会文化发生翻天覆地的变化，全方位、多层次、宽领域的对外开放格局正逐步形成。

曲靖距昆明两百千米左右。

宣威火腿

宣威火腿，大名鼎鼎，闻名中外，也叫云腿，此火腿色泽红润，在一般市井排档中，有很多方便的好吃法，有一种做法是将

整个火腿煮出来，然后切成大块的厚肉，往大碗里一堆，用筷子夹了往嘴里一送，尤其是肥瘦相当的一坨，其滋味鲜美无比，吃法也很豪放吧；还有一种是用青椒炒火腿片，味道香辣浓烈，十分可口；再有比较精致和传统的做法，火腿片夹乳饼，可蒸可煎，是上席的菜品；火腿蒸汽锅鸡……这一系列的做法，都能最体现和品味出火腿的鲜美，火腿在滇味菜品中占有重要的地位。

宣威火腿至今已有几百年的历史，早在清雍正五年就远涉重洋，销往海外，并在国际上享有盛誉。1923年，浦在廷兄弟食品罐头公司加工的宣威火腿，曾获孙中山先生亲笔题词：“饮和食德”，并赠优美奖章。

沾益辣子鸡

近些年来比较有名气的沾益辣子鸡，风风火火地热闹了起来，临近的四乡八县、昆明地区、凡路过的都要一吃为快，味道确实地道，把一只土鸡制出万千滋味，用大洗脸盆一盛，大模大样，尽情享用。此道菜关键是其独特配料，辣而不辛、食和味醇，享誉全滇。沾益辣子鸡细腻中见粗犷，个中滋味埋藏着南方人的机巧、掩饰和回甘，有机会不要错过品尝的机会。

富源胜境关

如有时间并顺道路过富源不妨去看看胜境关。胜境关是元代以来，中原内地入云南最重要的通道，被称做“入滇第一关”，数百年来这里留下了多少云南人进京赶考的兴奋和京官入滇的感叹。

附片炖鸡、炖牛肉

富源有一种民间美味，附片炖鸡、炖牛肉，着实好吃，一只土锅支在火上，汤色雪白，鲜附片炖鸡、炖牛肉的汤味浑厚鲜甜，回味旷日持久，不仅味美可口而且营养补人，值得一品。

黄皮梨

富源黄皮梨核小皮黄，肉质细嫩，甜美爽口，果实特大，最大的可达1公斤，含糖量达11%，为全省水果名产之一。

菜花节

罗平是个好地方，阳春时节满山遍野满坝子的油菜花，黄生生地招摇，那种金黄色，在自然界中惊艳得让人觉得是梦游之境，出神入化，蜂飞蝶舞，人群比肩接踵。

三白三黄

罗平特产，以“三白三黄”最为突出，“三白”是白果、百合、白薯；“三黄”是黄姜、蜂蜜、菜油。

黑尔糯米

还有就是黑尔糯米享誉古今。早在清康熙年间就进贡朝廷。新中国成立后，毛主席和周总理都品尝过，总理回了一封信说：“味道很好，应该很好栽培。”

罗平的多依河清澈碧绿，宁静清幽，时有竹筏出没其中；河道上分布着大小50余个钙化瀑布浅滩、十弯九跌。两岸竹林绿树相同，不时冒出一缕缕炊烟；古朴沉重的水车缓慢转动。

这里的民族特色食品：花米饭、酸笋鱼、棕粿、“马脚杆”，都是可口大餐。而布依族风情更为浓郁醉人，尤其是农历三月三，布依青年男女盛装云集河边：赛竹筏、送蛋包、泼水嬉戏、对歌求偶，仿佛一片世外桃源。

地摊羊肉

文兴“地摊羊肉”不是繁华闹市的羊肉馆，既没有高大豪华的铺面和常用的火锅，也没有琳琅满目的饮料和现代食品，更没有名目繁多的各种调味品，但彰显出羊肉的原汁原味。“地摊羊肉”是具有浓郁深厚乡村泥土气息的文兴土特食品。

一到乡街赶集，农家把一只肥羊赶到街边“地摊羊肉”市场，摆摊设点，欢迎远道而来的客人。他们先是搭起了凉棚，摆