

★给专业厨师及家庭厨房提供地道地道的
道新式地方菜

特色菜、米线、肉类、水产类、素菜类、凉拌类、主食

深圳市金版文化发展有限公司 / 策划

吃遍中国

香辣鲜嫩云南菜

08



中国民族摄影艺术出版社

TS972.1
274

《吃遍中国》丛书

吃遍中国



ISBN 7-80069-638-3



9 787800 696381 >

本册心动价：**19.80**元

定价：198.00元(共10册)

责任编辑：鲁宝春

吃遍中国

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市和平里北街14号 邮编 100013)

深圳市金版文化发展有限公司/策划

王晓东 陈勇/摄影

深圳市极雅致印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/12 印张：80

ISBN 7-80069-638-3/Z·58

定价：198.00元(共10册)

石定桂

湖南湘潭人，中国烹调协会会员，特一级烹调师。烹调经验丰富，技术全面，曾担任深圳、北京等地多个知名大酒楼的技木总监。现任北京第四届全国烹饪大赛评委，首届全国烹饪大赛金奖等各级各类菜肴。在管理方面颇有研究，曾发表过《发展夜宵，前景广阔》《湘菜在北京》《大胆创新，小试求证》等论文，在餐饮界具有很高声誉。



韩海江

湖南湘潭人，现任深圳市大树脚酒楼行政总厨。自从1995年进入餐饮界以来，对烹调技艺潜心研究，精通滇菜、湘菜、川菜、粤菜，擅长制作各式风味家常菜肴。2002年被评为高级烹调师，2003年荣获“优秀烹调师”称号。



梁亚勇

广东茂名名人，1995年进入餐饮界，具备丰富的行业经验和精湛的烹调技艺。知识全面，熟练掌握滇菜、川菜、鲁菜、粤菜等各地菜色的精髓，对地方特色风味菜肴具有独到见解。现任深圳市大树脚酒楼一级厨师。



本丛书大部分器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供。在此一并致谢！

深圳市星辉瓷业有限公司

地址：深圳市福田区园岭新村71栋112号

电话：0755-82056898

传真：0755-82440988

联系人：陈少辉

手机：136000182248

http://www.cripatter.com



吃遍中国

CHI BIAN ZHONG GUO

云南菜

YUNNAN CAI

TS972.1
274



中国民族摄影艺术出版社

云南菜



云南菜系的组成

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。它主要汇集了三个区域的风味名菜。

滇东北地区：因接近内地，交通便利，与中原交往较多，又因与四川接壤，其烹调技法、口味与川菜相似。汤爆肚、酥红豆、牛干巴(图1)等均属这一地区名菜。

滇西和滇西南地区：少数民族众多，又与西藏毗邻，与缅甸、老挝接壤，历史上佛教盛行，其烹调特色受藏族、回族、寺院菜影响。因此该地区的菜肴以少数民族菜为主体，如回族肉汤、冷片，傣族的香茅草鸡，白族的乳扇(图2)、素菜，纳西族的火锅、虫草、天麻等，均是这一地区的特色菜肴。

滇南地区：气候温和，雨量充沛，自然资源丰富，是云南汉族菜的发源地。如过桥米线、汽锅鸡、石屏豆腐以及各种鱼类(图3)、蔬菜等，均源于这一地区。

云南菜肴除集中了滇东北、滇西和滇西南、滇南三个地区的烹调精华外，还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。



云南菜系的特点

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，加上各少数民族多好客喜酒，从而产生了独具特色的饮食特点。

讲究鲜嫩。云南常年蔬菜不断，做素菜或用于点缀，体现清淡淳朴，鲜嫩回甜的风味。如炸洋葱、鹌百合、油炸仙人掌花等为当地的传统名菜。家禽家畜入馔，讲究鲜嫩。还有一些食品，常与虫草、天麻(图4)、三七等为伍，既鲜嫩，又能强身健体，一举两得。适应气候，酸辣为主。云南特有的香茅草、香茅草、草果、香菇等香料引入菜式，增添了诱人之处，而且云南的辣椒种类齐全，还有不少名醋，这使它们成为了汉族和各少数民族日常的调味品。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，因此深受人们喜爱。

技法多样。滇味既有汉族的蒸、炸、熘、卤、灸、炖，具有酥嫩、鲜醇、清爽、浓香的特点，又有少数民族的烤、舂、焗、腌等，具有浓郁的地方风味。

云南名菜盘点

汽锅鸡(图5)

云南特有的名菜，历史悠久。蒸汽锅鸡的餐具要用连水的土陶汽锅味道才纯正。建水汽锅外形古朴，构造独特，肚腹扁圆，正中立有一根空心管，蒸气沿此管进入锅腔，经过汽锅盖冷却后变成水流入锅内，成为鸡汤。两三个小时后，肉烂骨离，便可食用，鸡块鲜嫩，汤汁甜美。

鸡种的选择也很重要，要选用本地土鸡，而且鸡太大不行，太小也不行，太肥不行，太瘦也不行，肥太腻，瘦又显腥臊，用刚要下蛋的嫩母鸡或刚开叫的小公鸡最好。

现在人们又在汽锅中配入云南特产的名贵药材三七、虫草、天麻，使鸡汤更有营养，还有润肺、补肾功能，对冠心病、虚弱贫血症有显著疗效。

过桥米线(图6)

云南独具风味的名点，所谓“过桥”，是形容主、副、作料不是煮制时一次预先处理完备，而是由食客自己分盛汤，菜的碗碟中，按兴趣和爱好去调配。

过桥米线是由三部分组成的。米线算是主食，各类鸡、鱼、肉片算是作料，汤是基础，它最大的讲究在汤，是用整鸡和猪肉一起煮炖出来的，讲究鲜、烫，作料有鱼、肉和蔬菜，鱼、肉要切成薄片，猪肝、猪腰、墨鱼、鱿鱼要切出花形，蔬菜有鸡、以片、豆芽菜、白菜、甜笋等，按不同季节搭配。米线是用白米煮熟后粹成的，形状类似粉丝，有干浆和酸浆之分，酸浆带有酸味，干浆不带酸味，食客根据各自口味自行选择。

过桥米线的吃法是有讲究的，食客坐下来，店家先送上作料和米线，再送上一碗沸汤，食客依次往汤里放东西，先放鱼、肉片，用筷子轻轻拨，免得黏结起来，看肉片颜色由红变白，说明烫熟了，此时再将鲜菜和调料加入，最后把米线倒进去，过桥的程序就此完成，你就可以品尝鲜嫩的米线了。

吃过桥米线时要注意，汤因被油封着，表面看上去并不冒热气，其实下面温度很高，不小心一性急，就能把嘴唇和舌尖烫伤，喝汤时切记先试试温度。

宣威火腿(图7)

中国出产火腿的地方很多，可是火腿中最肥美的，还要首推云南的宣威火腿，简称“南腿”。它腌制时间短，味道和淡，风味鲜美独特，火腿也不那么紧结，能保持肉色鲜红，久放不坏，且带有厚厚的油层，显得滋润而泛油香，是佐酒的上品。

云南菜或以火腿为主菜，或以火腿为其他菜的辅料，火腿是云南菜中不可或缺的主要原料，锅贴火腿和蜜钱火腿便是很有特色的以火腿为料的代表菜。



目录



云南菜介绍

特色菜

大理乳扇	6
丽江藕夹	7
棒子肉	8
丽江野鸭	9
春秋田螺	10
哈尼炸双拼	11
宣威火腿	12
田七根炖乳鸽	13
佤族脆猪手	14
瑶族飘香鸭	15
吴家卷饼	16
基诺竹筒鱼	17
唐酥肉	18
天麻汽锅鸡	19
佤山乳鸽	20
珍珠丸子	21

米线类

过桥米线套餐	22
鸡纵凉米线	23
三鲜米线	24
炸酱米线	25
小锅米线	26
排骨米线	27
凉米线	28

肉类

石头烤牛肉	29
美味桶子鸡	30
石头烤田鸡	31
小炒羊肉	32
干豆角扣腊肉	33
红烧光明乳鸽	34
干锅莴笋腊肉	35
风吹肝片	36
冬笋腊肉	37
五香卤鸡	38
荷叶蒸鸡	39
酸菜小笋炒肉末	40
宫廷酱排骨	41
锅贴火腿	42
菠萝肉片	43
滇式春菜煲	44
汽锅鸡	45
白椒鸡杂	46
黑三剁	47
松茸菌炖土鸡	48
孜然寸骨	49
回族人干巴	50
泡椒田鸡	51
芝麻香橙骨	52

水产类

大理活鱼	53
豉汁烤大吊筒	54
白雪虾仁	55
韭菜薹焖泥鳅	56
家常鱈丝	57
椒丝河鱼干	58
妥甸烧水鱼	59
香辣神仙蟹	60
鱼米之乡	61
干锅黄颡鱼	62
腊肉烤鱼钵	63
平锅鸳鸯鱼头王	64



素菜类

- 沾水豆苗65
- 皱皮椒炒牛肝菌66
- 牛肝菌扒菜心67
- 干锅茶树菇68
- 干锅百合菌69
- 山珍一品煲70
- 家常煎豆腐71
- 版纳风情72
- 尖椒炒牛肝菌73
- 素炒杂菌74
- 金沙爆南瓜75
- 白椒蒸香干76
- 珍菌锅巴77
- 红烧冬笋78
- 太极豆腐79



主食

- 生果甩粑91
- 黄金窝窝头92
- 野菌鲜饺93
- 牛油薄饼94
- 荞粑粑95
- 鸳鸯玉米粑粑96

凉拌类

- 凉拌香椿80
- 凉拌折耳根81
- 山寨口水鸡82
- 开心鱼皮83
- 滇味泡菜84
- 山野笋尖85
- 蜜制莲藕86
- 麻辣牛肉87
- 迎宾皮蛋88
- 美味白菜89
- 滇味辣凤爪90

吃遍中国



吃遍中国

特色菜

Tesecai

大理乳扇



材 料

乳扇500克

调 味 料

白糖50克、炼乳50克、食用油1000克（实耗60克）

做 法

1. 乳扇切成6厘米长的块，炼乳、白糖备用，味碟盛好待用。
2. 锅上火，倒入食用油，用筷子夹着乳扇块下入油锅，待乳扇发泡，迅速将乳扇夹起，在平碟内围成圆筒。
3. 将炸好的乳扇拼成一个扇形，白糖、炼乳上菜蘸食。

特 别 提 示

乳扇是将羊奶摊平后晒干而成的羊乳制品。油温不宜太高，否则乳扇极易糊掉。

特 色 介 绍

此菜有奶香味，微酸，是云南回族的一种清真食品。

材 料

莲藕500克、猪肉松100克、
面粉500克

T 调味料

椒盐15克、味精5克、胡椒粉5克、
姜、葱、蒜各少许

吃遍中国 特色菜 Teseccai

丽江藕夹

做法

1. 先将莲藕去皮切成夹，填入肉松，面粉掺入水，调制成糊。
2. 藕夹裹上面糊后放入油锅炸至金黄色，捞出。
3. 加上椒盐、味精、姜、葱，蒜入锅翻炒即可。

特别提示

藕夹要炸成金黄色。

特色介绍

色泽金黄，酥脆可口。



吃遍中国

特色菜

Tesecai

榛子肉



材料

上等五花肉250克，
蒸肉米粉50克

调味料

南乳汁适量、盐5克、味精5克、
红油5克、白酒少许、香油3克、
花椒油少许、白糖6克

做法

1. 将五花肉切成长约6厘米的片；
2. 切片的五花肉拌入南乳汁、白酒、盐、味精、白糖、蒸肉米粉拌匀，
下入香油、红油、花椒油；
3. 码好后盛入榛子中，入笼蒸45分
钟即可。

特别提示

白酒不宜过多，否则有苦味。

特色介绍

榛子是云南一种特有容器。此菜
颜色鲜艳，肥而不腻，配上榛子
特有的香味，堪称一绝。

材料

老水鸭1只、八角5克、桂皮5克、
草果2个、红尖椒20克、青尖椒
30克、姜少许、蒜少许

调味料

盐20克、味精10克、辣妹子酱10
克、永丰辣酱15克、料酒25克、
清汤1000毫升、食油50克、红油
30克、香油10克

吃遍中国

特色菜

Tesecal

丽江野鸭



做法

1. 老鸭斩成件，红、青尖椒切成滚刀状，姜切成片，蒜去皮待用。
2. 老鸭余水待用，锅上火，倒入食油，下入辣妹子酱、永丰酱焗炒至出味，下入清汤、料酒，放入老鸭、八角、桂皮、草果等香料，慢火焗至老鸭熟烂，拣出老鸭，鸭汤留备用。
3. 锅置旺火上，放油烧热，下姜、蒜、红青尖椒炒香，下入老鸭，加盐、味精，倒入适量鸭汤，稍微烧一下，放入红油、香油，出锅盛入锅仔即成。



特别提示

注意鸭一定要留出头脚，翅不要斩碎。辣妹子酱和永丰酱焗炒时火力应偏小，不宜过大，以免提不起色，吃时注意保温。



特色介绍

咸鲜中辣，味美醇厚。



春秋田螺

材料

带壳田螺2000克、红尖椒20克、青尖椒15克、洋葱10克、姜4克、蒜4克、紫苏5克、干辣椒15克



调味料

剁辣椒10克、陈醋5克、味精5克、红油20克、盐5克、淀粉2.5克、食油50克、香油3克、胡椒粉5克、料酒10克

做法

1. 田螺去壳洗净，红、青尖椒切碎，洋葱切碎，姜、蒜斩成末。
2. 田螺焯水过油待用，锅内留油，将干辣椒节爆香后下入姜蒜、红尖椒、青尖椒、洋葱、旺火翻炒。
3. 下田螺，调入盐、味精、胡椒粉、剁辣椒、陈醋，烹入料酒，放入紫苏，匀衣，淋少许红油、香油即成。

特别提示

田螺去壳时不能用开水烫，需用刀背拍碎，抠出肉用生粉洗净，太大的田螺需要改小一点，以免不入味。

特色介绍

田螺肉质细嫩，成菜色泽五彩斑斓，咸鲜辣香，味道奇绝。

材 料

蜂蛹400克、蚂蚱400克

T 调味料

椒盐10克、食油1000克（实耗50克）

吃遍中国 特色菜 Tesecai

哈尼炸双拼



做法

1. 蜂蛹、蚂蚱先余水备用。
2. 锅上火，放入食油，将蜂蛹在油锅中炸至金黄色待用，然后再将蚂蚱在油中炸至酥脆，分别拌上椒盐即可。
3. 将蜂蛹摆在条形碟一边，另一边摆上蚂蚱即成。



特别提示

炸蚂蚱时切忌油温过高，极易炸糊、发苦。



特色介绍

椒麻酥脆，蜂蛹、蚂蚱蛋白质含量高，营养丰富。

吃遍中国

特色菜
Teseccai

宣威火腿



一 材料

云南宣威火腿500克

T 调味料

白糖50克、姜30克、葱10克

一 做法

1. 将云南宣威火腿去骨切整齐；
2. 锅内放入火腿、姜、葱、白糖，加入开水，煮1小时；
3. 切片装盘即可。

一 特别提示

火腿切片前一定要晾凉，否则极易弄碎。

一 特色介绍

宣威火腿是中国三大名火腿之一，在世界上也有很高的名望。

材 料

乳鸽2只、精瘦肉200克、田七根80克、云腿片30克、高汤1000毫升、姜10克、葱5克

T

调味料

精盐8克、味精3克、料酒15克

吃遍中国 特色菜 Teseccai

田七根炖乳鸽

做法

1. 将乳鸽宰杀去内脏，洗净待用。田七根洗净，姜切成片，精瘦肉切成块。
2. 将乳鸽、瘦肉、姜、葱、田七根、云腿片下入汤罐。
3. 掺入高汤、盐、味精、料酒，上旺火烧开后转小火炖8小时即成。

特别提示

鸽子应采用杀鸽、放血、拔毛的手法，不宜用开水烫死后褪毛的方法。

特色介绍

味美鲜香，补肾益气。

