

味道昆明



云南出版集团公司
云南科技出版社

昆明味道

TASTE of KUNMING

主 编：阮凤斌

副主编：陈树发 房旭东 马为麟 闵晓阳

执行主编：易建荣 聂 丹

编辑：郜 鹏 洪家珍 李 伟 陈 晋 张 谦 白 楠

顾问：杨艾军

策划：刘 雯 刘 卿 秦 宁

撰稿：刘尧馨 郎晶晶 刘 卿 崔亚楠

设计：雷 蕾

校对：田应时

摄影：丁建明 文若愚 杨 帆 李 玮 周 密 张新民 段迪曦

高云飞 姜铭林 付世凯 杨橙云 杨金海 杭树志 张家翰

陈明贵

封面题字：朱兴贤（中国书法家协会理事、省书法家协会秘书长）

云南出版集团公司
云南科技出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

味道昆明 / 阮凤斌编著. -- 昆明 : 云南科技出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5416-7535-5

I. ①味… II. ①阮… III. ①饮食—文化—昆明市
IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 227899 号

责任编辑: 王 韬
封面设计: 雷 蕾
责任校对: 叶水金
责任印制: 翟 苑

云南出版集团公司
云南科技出版社出版发行
(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)
昆明红云精彩印务有限公司印刷 全国新华书店经销
开本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 8.75 字数: 210 千字
2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷
定价: 40.00 元

本书在征集过程中, 有部分图片作者无法联系, 请作者持相关资料与编委会联系, 领取稿酬。

滇香

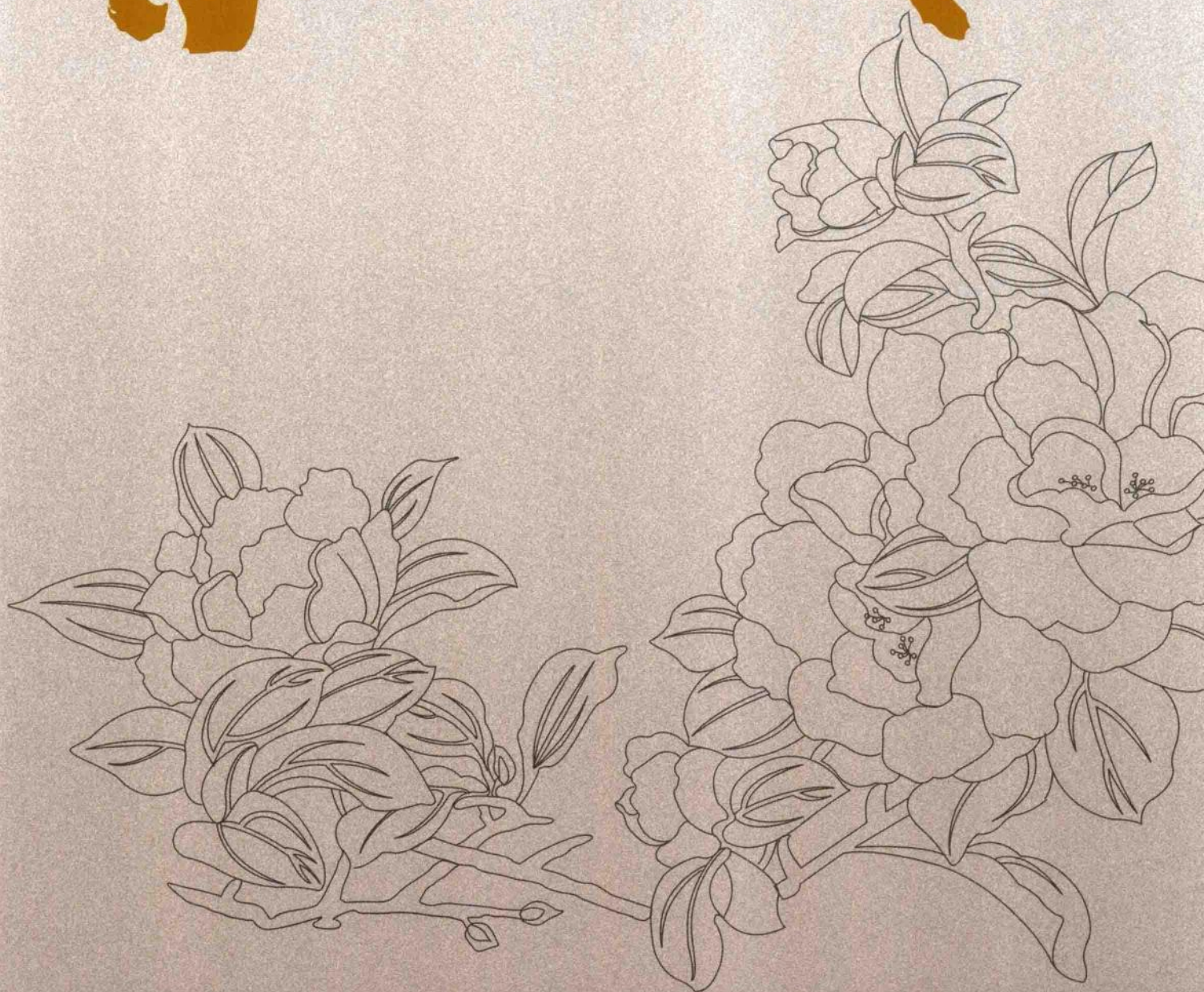
滇菜文化是云南境内多种民族文化和泛亚外来文化的交融，在漫长的历史长河中融合多个区域风味，逐步形成了兼容并蓄的滇菜餐饮美食文化。省会昆明，地处亚洲地理概念上的中心位置，具备融合各地菜品和美食文化的先天条件，加上生物、生态、环境的资源禀赋，又具有了发展美食餐饮业得天独厚的原料辅料优势。

昆明味道，是具有云南地域和民族特色的味道，它属于云南味道的一部分，但又具有自己最为独特的精髓。那些让人叫不出名的山茅野菜、那些漫山遍野的野生菌，送进厨房里，出来就是一道道令人垂涎的美味。曾经，昆明味道不过是昆明人心中最深的眷恋，它并不张扬，也并非传扬五湖四海的名餐，但现在，正在发力的昆明餐饮行业高举起弘扬滇菜餐饮美食文化的大旗，希望以自成一派的风格大餐，“进京、入沪、下南洋”。

餐饮业是旅游文化产业的组成部分，直接影响着旅游文化产业的发展；餐饮业属休闲消费和旅游消费范畴，在扩大和繁荣城乡消费市场方面，发挥着越来越重要的作用。打造昆明餐饮美食文化品牌，在时代背景下，被赋予了更多的内涵，成为了建设云南民族文化大省和旅游强省的一个重要组成部分，也成为“绿色”餐饮文化的新代表。昆明菜系原料多以花、菌、虫、药、果为主，其造型、色泽、香味及滋补别具一格，原汁原味、鲜嫩回甜等，正好符合了现代人的饮食需求与追求。时代的发展，同样也让昆明这座古老的城市，拥有了更为丰富的味觉体验，也拥有了更加包容、大气的饮食文化，历久弥新，陈酿而致的回味无穷。近年来，昆明市将借力桥头堡建设，充分发挥生态食材资源优势，正积极推动餐饮业规模化、规范化、标准化、品牌化、特色化建设，促进餐饮业转型升级，打造滇菜美食文化品牌。

要体验昆明，就应该从味蕾出发，体验昆明的味道。

春城



饮和食德 有味昆明

中华饮食文化的源远流长，反映了相当厚重的人文精神，可以从孙中山先生给云南浦在廷兄弟食品罐头公司“饮和食德”的题词中得到充分印证。“饮和”语出《庄子·则阳》“故或不言而饮人以和”，“食德”语出《周易·讼》“六三，食旧德”。寓意让人吃了感到自在、享受和快乐，享受到先人的德泽，即饮要和谐，食应道德。

饮食文化是人类社会发展过程中，人类关于食物需求，生产和消费方面的文化现象，既包括人与自然的关系，也包括食物与人类社会的关系。是人类不断开拓食源和制造食品的各生产领域和从饮食实践中展开的各种社会生活以及反映这两者的多种意识形态。是食物原料的开发利用，食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学。饮食文化作为一种综合性的文化现象是关于一个国家或民族、地区饮食活动的内容及表现形式，主要包括饮食种类、原料生产、加工技艺以及以饮食为基础的民俗风情、宗教礼仪、伦理教化、人际交往等，能够较为直观、通俗地展现一个地方独特的“味道”。昆明悠久的历史、灿烂的文化、丰富的物产、省会城市的优势，各民族饮食精华、外国特色餐饮与昆明风味精品交相辉映，相互融合，推陈出新，使昆明形成了既丰富多彩、开放包容，又有地方特色的饮食文化。

餐饮业是服务业的重要组成部分，在满足群众需求、创造就业岗位、促进经济发展等方面有着不可替代的重要作用。近年来，在昆明市委、市政府一直致力于昆明饮食文化的传承与发展，加大餐饮产业的培育力度，成为昆明经济发展的幸福见证，成为回馈百姓，关注民生的重要工作。昆明饮食文化在近几年得到了很好的推广，昆明美食也不断推陈出新，有效

地推动了地方饮食文化和餐饮产业的发展，获得了“中华美食名城”的称号。伴随昆明经济社会发展和人民生活水平的不断提高，我市餐饮业呈现出持续稳步发展势头，餐饮市场基本形成高、中、低档兼有，传统风味与现代潮流交融互补的发展格局，餐饮业在改善民生、扩大消费、拉动经济增长、提升城市品位以及促进社会和谐等方面，发挥了重要作用。

昆明美食以“土、特、时、鲜”为主要特征，融合了各地饮食文化的精髓，特别是独特的“花”、“菌”、“虫”、“茶”、“药”为食材的佳肴，是中国饮食中的一朵奇葩，深受八方食客的青睐。昆明美食丰富多彩，众多的美味餐厅把世界各地、全国各地、云南各地的风味都呈现在世人的面前。

《味道昆明》——城市美食精品读本，荟萃了全市美食精华，展现一系列丰富多彩的美食、名厨技艺等内容。一册在手，让读者走进一个饮食大观园，感受独特、丰富的昆明饮食文化，向世人展示出一个底蕴厚重、美丽富饶、味道独具的昆明。它必将对活跃昆明餐饮市场、宣传昆明形象、促进经济发展，弘扬昆明餐饮文化，打造春城美食之都，起到更大的推动作用。

愿餐饮界的广大同仁，开拓创新，不断挖掘、丰富昆明餐饮文化内涵，打造春城美食之都，让昆明更有“味道”，为实现滇菜“进京、入沪、下南洋”，为促进餐饮文化和餐饮产业的大发展、大繁荣，为建设美好幸福新昆明作出新的贡献！



味道昆明

○

昆明已有1240多年的建城史，是中原文化与西南边疆文化、汉文化与少数民族文化、中华文化与西方文化交融发展的典范。近百年来，昆明与外面的世界发生了紧密联系，内外贸易兴旺，饮食文化开始受到外来影响。清末民初云南餐饮业已分工明显，高中低档自立门户，省内省外，中西交汇，各有所长，滇菜成熟。汽锅鸡、过桥米线、宣威火腿、火腿四两砣、破酥包子等传统名菜、名点享誉省外，改革开放以来，昆明提速发展，餐饮业也迎来了新的发展机遇。

作为省会城市，昆明是云南26个民族的美食荟萃宝地，少数民族的饮食文化与汉民族饮食文化的融合，使民族文化异彩纷呈，食材资源丰富。绿色生态美食遍地皆是，野生菌、山茅野菜遍山可寻，野生高蛋白昆虫早已入菜，野生香料和保健药材品种繁多。其“绿色的都是菜、会动的都是肉”的丰富食材让滇菜闻名遐迩，“元谋一把火，华夏调鼎姻”的诗誉也让滇菜具有了史诗般的恢宏。

滇菜四季皆有特点，“春尝花、夏食菌（蕈）、秋品果、冬吃菜”。“吃菌、吃花、吃虫、吃药膳、吃果蔬，品陈香普洱、品花香之饮、品民族风情”的“五吃三品”在中华饮食文化

中独具一格。滇菜文化中的传说典故，如“大救驾”——永历皇帝的救命晚餐；过桥米线——爱情、亲情一线牵；“培养正气”汽锅鸡——护国起义的出征宴；云腿——孙中山亲笔赐字的惟一食品；百年西餐——滇越铁路运来西方美食；滇味佳肴——西南联大教授们的精神支柱等脍炙人口。中国烹饪“八大金刚”之一的熊四智教授精辟地把滇菜归纳为“五美”——原料调料自然美，烹饪崇尚简约美，怪在奇异食俗美，古朴纯真风情美，融汇南北包容美。在这取之不竭的滇菜饮食天堂中，有许多滇菜精品是可以让全国乃至全世界人民分享的。在提倡低碳生活的今天，自然、绿色、生态、健康的滇菜符合现代人的需求，有着广阔的市场前景，这是其他任何菜系都无法比拟的，也是滇菜最显著的特色。

民族的，才是世界的！“昆明味道”就是生态、绿色味道，就是21世纪健康人类的“味道”。

杨艾军

目 录

第一章 味道昆明 001

- 002 别样滋味呈现“味道昆明”
- 004 百味纷呈“昆明味”
- 006 四大口味品尝“味道昆明”
- 008 四大特点成就“味道昆明”
- 009 老字号传奇“味道昆明”
- 014 名企名店
- 019 花样百出的昆明米线
- 024 地方小吃吃爽“味道昆明”
- 026 垂涎三尺昆明菜

第二章 地道滇味 031

- 032 大话“滇味”的前世今生
- 034 滇南：“文献名邦”显精致饮食
- 036 滇西南：稻米文化“浸润”美丽傣家
- 038 滇西、滇西北：半牧食俗唱主角
- 040 滇东北：“杂家荟萃”的饮食遗风
- 042 博采众长之新派滇菜
- 044 云南滇菜烹饪代表人物

第三章 食源天成 051

- 052 大自然的馈赠
- 054 菌飘香——满山只见山珍开
- 058 茶入菜——“茶膳”香自古道来
- 061 花可食——云花入菜唇齿留香
- 067 药养生——奇味云南药膳滋养

070 虫上桌——云南十八怪“吃虫”有道

074 五味杂陈

第四章 有容乃大 079

082 泰国菜：酸辣新鲜春城飘香

083 马来菜：中华情结南洋味

084 越南菜：简单清新 回味无穷

085 印度菜：香厚浓郁的东方情调

086 日本料理：赏心悦目透风情

087 韩国料理：韩流引爆的甜辣style

088 优雅西餐：走下神坛的大众美食

089 川菜：川滇一家亲

090 湘菜：湘味入滇 有辣必火

091 粤菜：鲍参鱼翅也俱滇味

092 淮扬菜：柔和细腻“润”春城

第五章 出滇扬名 093

094 滇菜进京赶大集

098 滇菜入沪谱新章

102 滇菜下南洋

106 生态蔬菜扬美名

第六章 美食美街 107

108 走南闯北 昆明美食街寻美味

110 五华区：在历史文化中品尝美食

116 盘龙区：旅游带动美食聚集地

122 官渡区：古滇重镇生态美食

126 西山区：美食美景很齐活

129 滇池度假区：度假旅游 精品美食

第一章

味道昆明

TASTE OF
KUNMING



俗 话说：民以食为天。其实饮食文化的核心不在于味觉，而在于吃法。

每个城市由于地理、历史、风俗习惯的不同，在餐饮文化上也各有千秋。昆明建市历史1240多年，因其独特的地理位置，饮食的风格也非常独特。

昆明的味道，在街头巷尾，在房前屋后，在我们不经意间停留的记忆里。似乎总是在某个普通的日子，这些曾经无数次打动我们味蕾的美食，便会突如其来地出现在脑海中，让人不禁微笑着回味。

昆明的饮食文化源远流长，过桥米线、汽锅鸡、云腿夹乳饼、官渡粑粑、烧饵块、风味荞包等等不胜枚举，你只有亲自品尝过，才真正见识滇香春城的卓越风姿。

书中自有黄金屋，滇香春城颜如玉。一茶一餐，品味昆明，食之所动，心神同醉。语言间闻食色生香，文字里观美味人生。此时，我们相约滇香春城！





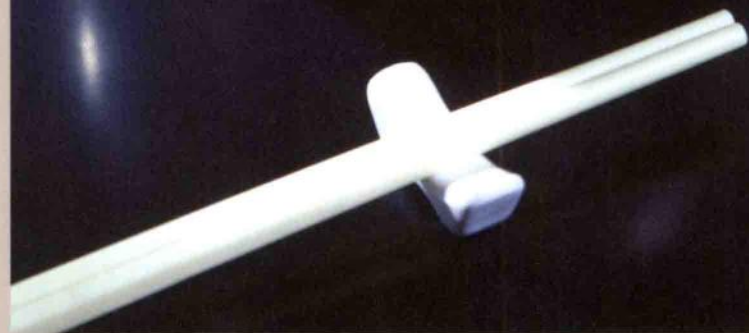
别样滋味呈现“味道昆明”

地道的传统老昆明菜，原汁原味中总透着怀旧的味道。在历史的交融与沉淀中，昆明菜如同昆明在云南的地理位置一样，无可替代地成了交流的中心，无论来自任何一个地方的美食都一概接受并发扬光大。在美食家们的眼中，昆明菜肴集滇味之大成，颇具滇菜的代表性。无论是受着古老滇池滋养的锅贴乌鱼，还是经历民族迁移的蜜汁云腿，昆明总有吃不尽的昔情旧梦。

百味纷呈“昆明味”

市井快餐、禅林小吃、家常小菜、小城糕点

昆明，天生丽质，是世界的春城。在这里，居住着汉族和10余个少数民族，口味多样是资源禀赋优厚之地，果蔬繁盛、南北交杂的饮食汇聚，逐渐让昆明的饮食呈现出百味纷呈的特色，是云南省会城市包融涵养的一个体现。





金子强认为，昆明的饮食能品出南北交杂的韵味，如昆明的家常菜“宫保鸡丁”、“回锅肉”、“麻辣豆腐”是经典的川味，“糖醋里脊”、“糖醋莲花白”、“糖醋排骨”是苏菜的韵味，“黄焖鸡”、“荷叶蒸肉”等昆明人常吃的菜肴，又有淮扬菜的色彩，家常菜中的“葱白鸡片”、“清蒸肘子”、“清蒸鱼”等则有粤菜那种炎热之地海客游子口腹嗜好的特色。

杂 使昆明饮食呈现出丰富的色彩，别具滋味。

云南有“饵食遗韵”的风习，明代南征云南的沐英军队将“饵”带入云南，当饵食之俗连吃法到名称在内地已渐被淡忘之时，云南与昆明却把中国源远流长的军旅主食制品不经意间保存下来。现在，昆明满街常见“饵”，最有名气的数“大救驾”，米线作为饵食类的延伸，几乎在昆明发挥到淋漓尽致之境。

“山珍独冠”是昆明饮食风尚，昆明最好吃的山珍如鸡枞、竹笋、松茸、菌类、蕨类、香椿……不胜枚举。鸡枞作为云南食用菌的状元，以其人间鲜美之味令人流连。昆明食鸡枞之风弥散朝野。除鸡枞之外，干巴菌、青头菌、牛肝菌、黄赖头菌、鸡油菌、虎掌菌等普通菌类数以百计，这是世代在山的底下寻得的珍肴，并形成相沿而成的

食俗。菌中之王“松茸”，有延年益寿之功，食菌的习俗也延拓为日本的饮食特色。

《云南通志》曾以“相尚以质朴，不事奢华”来概括云南人的风尚，过去，昆明长期是小城，巨商大贾很少，小商贩居多。市民百姓既要有点口福享受又不至于多花钞票，最好的选择便是小吃，因此米线快餐类、各色饵食、各种汤圆、调糕藕粉、鸡蛋米浆粑粑、凉糕等小吃便异常发达，品种令人眼花缭乱，街头巷尾充满了浓浓的生活气息。

昆明独特的味道中，不得不提的便是“糕点”，美食名店的风景往往与之有关。金子强介绍说，“滇八景”最有盛名，成为“一硬二白五红”，即指硬壳火腿月饼、洗沙白酥、水晶酥，以及两面火烧烤的

麻仁酥、玫瑰酥、白糖酥、五仁酥、火腿大头菜酥，八种点心有浓浓的地方特色。

硬壳火腿月饼作为滇味月饼的佼佼者，旧时被称为“四两砣”、“火腿砣”。“火腿四两砣”的历史可追溯到百年以前，其创始人曾在“大清”皇宫中做宫廷糕点的满族人胡善、胡增贵父子。1875年正营经营糕点，以“合香楼”为店名，成为特色性的“滇式糕点首创者”，“火腿四两砣”便是看家饼，鸡蛋沙琪玛、重油鸡蛋糕、什锦南糖、回饼等。此外，问世昆明130年以上的“玫瑰鲜花饼”也成为昆明的一张饮食名片。

市井快餐、禅林小吃、家常小菜、小城糕点，构成了昆明食俗的一道风景。





滇菜的口味 “鲜、辣、香、浓”

四大口味 品尝“味道昆明”



“鲜”为海鲜、湖鲜、河鲜。鲜包括新鲜、鲜美、鲜活、鲜艳。滇菜中的山珍就是指除了野生保护动、植物外的绿色食物。如各种新鲜、鲜美、鲜活的森林蔬菜、野花野果、野生食用菌、虫、蛹、卵、蜂以及人工培育的山鸡、野兔、梅花鹿等内容。例如“吃青”、“吃花”、“吃菌”就是滇菜鲜美的典型体现。

“辣”是云南菜的一大特点。小米辣、寸金辣、涮涮辣、象鼻辣、野山椒等众多的辣椒造就了云南菜。但云南菜的辣不是寡辣、死辣、干辣、燥辣，而是选择不同的辣椒调制出云南人喜欢的香辣、糊辣、酸辣、酱辣、糟辣、冲辣、焦辣、油辣、甜辣和小麻辣等味型。辣是为提香增鲜，为了突出原料本味，所谓辣不压味。所以云南菜的辣味是分地区、分菜品、分食客来确定辣的种类和分量。



“香”分香气、香味。有原料本身的香，加热后发出的香，还有调和之香。滇味菜中的香有干香、酥香、油香、幽香、花香、清香、酱香、浓香、冷香、熏香、茶香、臭香等之分。

“浓”是浓郁。相对而言，云南人的口味是浓而不咸，油而不腻，浓郁油亮。浓是浓厚、浓密，是食物的浓缩和提炼。传统菜点汽锅鸡、过桥米线是鲜的浓缩；千张肉、粉蒸肉、板栗烧牛肉、小锅米线、卤面、卤饵丝是醇厚的浓缩；地方调味料甜酱油、昭通酱、禄丰醋、小米辣是味的浓缩；高寒山区的宣威火腿、寻甸干巴、弥渡卷蹄、永屏板鹅是肉的浓缩；少数民族的特产彝族乳饼、白族乳扇是奶的浓缩。在云南你可以找到几乎一切美食原料的源头。



因此，我把滇菜的特点归纳为四句话：
“鲜辣香浓滇味菜，脆嫩酥烂是传统。
果蔬山珍广博野，民族菜点各不同。”

关明





国际范 赶时髦 接地气 原生态

四大特点 成就“味道昆明”

作为云南的省会城市，昆明因其特有的地理条件和人文历史，沉淀出一种独特的文化，也产生了独有的饮食文化特征。随着“昆明老街·美食天街”、“世博国际餐饮聚集区”等9条特色美食街区提升改造全面完成，昆明的美食又一次成为热点。云南省政协委员、云南省餐饮与美食行业协会副会长、云南财经大学教授于千千认为，是包容性、时尚性、层次性、生态民族性塑造出“昆明味道”。

国际范

现在的滇味菜系，吸收了国内各大菜系的经典菜色，同时也对东南亚、南亚甚至西方菜色兼容并蓄，我们可以看到很多形态各异的餐馆。“作为面向东南亚的一个窗口型城市，昆明的菜色具有很强的国际性，它将东南亚各国的元素吸收其中，并发扬光大。”

赶时髦

云南有句老话，“宁可眼瞎，不可把嘴放塌”，意思是哪怕瞎了都不能放弃对美食的追求。“昆明在全国省会城市饮食综合消费实力中排名约10至12位，较为靠前，明显领先于其经济排名，可见昆明人对饮食时尚的追逐。”于千千表示，昆明饮食业的流行变化周期十分短，这为新型的饮食产业搞创新发展提供了基础。

接地气

无论是高端会所还是大众夜宵都可以在城市里找到，可以说十分地“接地气”。“大众美食有广阔的群众基础，不是说会去高级餐馆吃饭的人就不会去夜宵店里吃烧烤，只要有统一、合理的规划，保证饮食安全，昆明的大众美食就能再一次复兴。”

原生态

“《舌尖上的中国》有90道菜，当中有9道涉及滇菜。滇菜无论在生态性还是营养性上都符合当代消费方式。特别是云南松茸等，早已成为国内外众多食客心目中的美食。”于千千认为，在饮食材料的生态性和民族性上的优势是其他地方无可比拟的，讲求原料的新鲜，原汁原味地呈现，正是时下健康饮食观的体现。“我相信，只要进一步融合本土民族文化，为昆明美食加入更多的文化元素，并配合政府做好饮食产业的规划、对接、升级等工作，昆明人就能吃到更为健康、营养、富有民族特色的美食，而地道的‘昆明味道’也将享誉全国。”

于千千

