

## 滇 黔 风 味

滇黔地区位于我国西南边陲，地处云贵高原，气候极为复杂，有“一山分四季，十里不同天”的民谚。其特殊的地理位置和自然环境，有利于多种植物和动物的生长，被誉为“动植物王国”。

众多的动植物，给饮食业提供了丰富的资源。四季都有新鲜蔬菜，姜、葱、大蒜遍及滇黔各地；有被誉为“京果之王”、“真菌之花”的山珍竹荪，名贵的银耳、香菇、鸡棕菌及其他各种食用菌；有玉兰片及各种竹笋；有世界稀有的两栖动物娃娃鱼、威宁草鱼及其他各种淡水鱼，还有滋补药材天麻、三七、虫草、杜仲，等等。随着食品工业的发展，宣威火腿、独山盐酸菜、太和豆鼓、路南卤腐、镇远陈年道菜、草塘松花皮蛋、赤水晒醋、贵阳酱油及特有的甜酱油，以及驰名中外的茅台酒等，给饮食行业提供了辅料和饮料。

滇黔地区是一个多民族地区，居住着汉和回、彝、白、苗等许多少数民族。各族劳动人民运用本地的丰富资源和土特产，创造了多种多样的菜肴，经过长期的烹调实践，注意吸收了川菜和鲁菜的技艺，不断地融汇和改造，取长补短，逐步形成了具有浓厚地方风味的滇黔菜系。

滇黔风味菜以昆明、贵州等地为中心，集中了本地区各民族烹调技术的精华，充分发挥了用料广泛、鲜美时新、品种多变的特长。烹调技术擅长于蒸、炖、卤、炒、炸、烩、酿等，以山珍和水鲜见长，讲究本味、酥脆、粑糯、重油、醇厚。粑而不烂，嫩而不生，点缀得当，造型逼真。滇黔风味菜之所以形成以上烹调方法和口味特点，这与当地的地理气候条件、风俗消费习惯，以及历史原因分不开，同时注意吸收外省菜的精华。如海产品类的菜肴，就吸收了沿海的经验而加以改进。在烹调技术上，如三鲜、滑熘、酿烩等技法中，兼具了北方清淳的特点。滇黔地区与巴蜀接壤，川菜中的麻辣也深受滇黔人民的喜爱，一般菜肴在烹调过程中离不开辣椒、胡椒、花椒、葱、姜、蒜、芫荽、甜酱油，故菜肴味酸麻辣，鲜香回甜，百菜百味。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

## 中国名菜滇黔风味

水产类

中国名菜滇黔风味

## 喜州鱼

### 〔主料辅料〕

活鲤鱼 1 条...1000 克  
肥瘦火腿.....50 克  
克蒜瓣.....100 克  
水发冬菇.....50 克  
姜片.....30 克  
葱段.....50 克  
八角粉.....2 克  
小茴香面.....2 克  
精盐.....12 克  
咸酱油.....50 克  
味精.....1 克  
胡椒面.....1 克  
黄酒.....10 克  
红油.....30 克  
上汤.....800 克  
熟猪油.....70 克

### 〔烹制方法〕

1. 活鲤鱼去鳞、鳃、鳍，从腹部开刀掏出内脏，斩为八块放入盘内，用咸酱油、小茴香面、八角粉、精盐、黄酒加入鱼块内拌腌半小时。将肥瘦火腿切成 1.3 厘米长、0.6 厘米宽的片。大块的冬菇改小。

2. 炒锅置旺火，注入熟猪油，待油烧热先将蒜瓣下锅微炸，接着将姜片、葱段、火腿片、水发冬菇放入煸炒，注入上汤，把鱼块连同汁水注入锅内，煮沸后移至小火上煮 10 至 20 分钟，保持微干，放入味精、胡椒粉调好味，起锅淋入熟油即成。

### 〔工艺关键〕

炸制蒜瓣，油温不要高，炸出蒜味即可。在小火上烤煮要保持汤微开，并捞尽浮沫。

### 〔风味特点〕

1. 红油制作比例为：辣椒面 100 克、菜油 300 克，油烧沸后，要降温到五成熟时，才能冲入辣椒面中，并用筷子不断搅动。

2. 本菜杏黄清亮，鲜香带辣，肉滋嫩，是云南省大理地区的民间独特风味，因流传于大理喜州一带而得名。

## 大理砂锅鱼

### 〔主料辅料〕

洱海弓鱼.....1000 克  
白菜心.....100 克  
发鱿鱼.....50 克  
水发玉兰片.....40 克  
发海参.....30 克  
葱.....10 克  
发蹄筋.....40 克  
姜.....20 克  
发冬菇.....40 克  
精盐.....20 克  
板豆腐.....30 克  
胡椒面.....3 克  
云腿片.....30 克  
味精.....2 克  
金钩.....20 克  
上汤.....1500 克  
红胡萝卜.....40 克  
芝麻油.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 活弓鱼去鳞、鳃、内脏，洗净后斩为3段，用精盐7克抹遍鱼身腌上。板豆腐切成三厘米见方的小块，放在沸水中烫一遍沥去水分。云腿、海参、鱿鱼、红胡萝卜、白菜心分别切为片，葱切为末，姜切为丝。
2. 取能盛两公斤的空砂锅一只，置旺火上烧，烧的热度越高越好。
3. 炒锅内注入上汤，先放入腌过的弓鱼煮熟，再放入云腿片、海参片、鱿鱼片、蹄筋、冬菇、玉兰片、金钩、板豆腐、红胡萝卜片、菜心、姜丝、葱末稍煮，撇去浮沫，加入精盐13克、胡椒面、味精调好味，淋上芝麻油。烧热的砂锅摆在垫碟上，将炒锅内煮好的弓鱼倒入砂锅。由于砂锅的热度较高，上桌时仍然沸腾。

### 〔工艺关键〕

1. 若无弓鱼，可用鲤鱼代替。
2. 吊好上汤是保证本菜质量的关键。
3. 砂锅烧得越热越好，上桌后沸腾不止。既鲜且烫，才是大理砂锅鱼的地道风味。

### 〔风味特点〕

1. 云南大理，是我国24个历史文化名城之一，有南诏国早期都城遗址、点苍山、洱海等名胜古迹，洱海在县城东约2公里，因形状似人耳，风浪大如海而得名。所产弓鱼，体态狭长，脚尾跃水，形如弓，色如银。此鱼鳞细肉厚，质嫩味鲜，营养丰富，为鱼中珍品。
2. “大理砂锅鱼”是大理地区特有的传统佳肴，流传已有上百年的历史，在云南一直享有盛名。其特点是用具独特，配料讲究，味道鲜美，营养丰富。

烹制“大理砂锅鱼”的砂锅是祥云村生产的祥云土锅，用这种土锅煨肉，质鲜肉美，不腥不腻，隔夜不馊，空锅烧至滚烫，不裂不坏。所用鱼系洱海里特产的弓鱼。所用配料讲究，有时达15种之多，鲜腊珍品都有。加工好的砂锅鱼，香气浓郁纯正，别具风味。

3.此菜色泽绚丽，鱼肉滋嫩，有多种配料，味更鲜醇，是云南筵席名菜之一。

## 八宝娃娃鱼

### 〔主料辅料〕

娃娃鱼.....750 克  
水发香菇.....50 克  
生鸡肉.....100 克  
大蒜瓣.....10 瓣  
猪油.....100 克  
料酒.....50 克  
麻油.....5 克  
酱油.....25 克  
熟火腿.....50 克  
葱白.....6 克  
水发玉兰片.....50 克  
精盐.....25 克  
瑶柱.....25 克  
胡椒粉.....2 克  
大虾仁.....50 克  
高汤.....750 克

### 〔烹制方法〕

1. 将娃娃鱼放入有盖的桶内，用滚开水冲入，立即盖上桶盖，将鱼烫杀。然后用刀刮洗鱼身上的粘液，剖腹去内脏，洗净。
2. 将娃娃鱼切成 3.3 厘米见方的块；将鸡肉也切成小块，分别放入开水锅中余出待用。
3. 虾仁用温水发透切成两段；将瑶柱盛入小碗，加少许水，上笼蒸 10 分钟；将火腿、玉兰片分别切成薄片，香菇改刀成片，把葱白切成颗粒。
4. 将锅放火上，下猪油烧热，投入大蒜瓣炸至黄色，再将娃娃鱼、瑶柱、火腿、鸡肉、玉兰片、香菇、虾仁一起放入爆炒几翻后立即放入料酒、盐、酱油炒匀，盛入大碗或蒸钵，把八种配料分别在上面摆成八个扇形的图案，主料放在中间，最后冲入高汤（以淹没原料为度），入笼蒸 2 小时左右，出笼后撒上胡椒粉，浇上麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 宰杀娃娃鱼的方法，也有将鱼放在案板上用长钉钉住，再用刀剖腹；或将鱼的喉管割断再开腹。此三种杀法，以烫杀最好，因烫杀不放血，成菜的味道要比剖杀、宰杀更鲜美。
2. 宰杀后，要根据鱼的大小用沸水烫出涎液、用力撕去鱼皮，皮是贵重药材，可另作它用。

3. 炒制时要求旺火。热锅、热油，急火快炒；加汤时，以淹没原料为度。

### 〔风味特点〕

1. “娃娃鱼”是国家保护动物，在这里汉作为贵州传统名菜加以介绍。“八宝娃娃鱼”是贵州传统名菜之一。清道光年间，贵州名厨王仁斋用娃娃鱼加八种配料制作而成，颇受欢迎。娃娃鱼在贵阳又名“狗鱼”，所以人们给王仁斋取了个外号——“王狗鱼”。从此，“八宝娃娃鱼”成为贵州名菜。
2. 黔东南自治州所属岑巩县，以及沿着舞阳河、清水江、乌江的都匀、贵定、龙里等县的山涧溪流中，都盛产娃娃鱼。娃娃鱼是一种两栖动物。古

书记载：“鲵生山中，似鮀，有四足，长尾，能上树……声如小儿啼。”娃娃鱼学名“鲸”，有大鲸、小鲸之分。体色有黑花、黄花两种，四肢短肥，颇似幼儿手，大者有2米长，重约20公斤左右，栖息于山谷清澈的溪流活水中，昼伏夜出。气候变化时发出似小儿哭声，故俗称“娃娃鱼”。它含丰富的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、氨基酸等营养成份；可治疗贫血、痢疾、风湿，还有滋阴补肾的功能。

3.本菜汤清浓香，鱼肥鲜嫩，营养丰富，单吃佐饭均可，用以做米粉或面条的浇头尤为佳美。

4.娃娃鱼属野生保护珍品，近年亦有人工养殖者，按照“八宝娃娃鱼”的烹饪技法，可以用鲤鱼或草鱼等代替，名曰：“八宝鲤鱼”、“八宝草鱼”，同为黔味名肴。

## 酸菜煮鱼

### [主料辅料]

鲤鱼 1 条.....2000 克

葱白段.....3 段

泡酸菜.....150 克

酱油.....5 克

黄豆芽.....250 克

味精.....7.5 克

大蒜头片.....2 片

烤辣椒碎末.....4 克

猪油.....75 克

白糖.....7.5 克

姜末.....3 克

胡椒.....3 克

精盐.....10 克

麻油.....100 克

### [烹制方法]

1. 将鲤鱼去鳞、去鳃和内脏，洗净，用盐抹遍鱼身内外，腌半小时；泡酸菜切碎；葱白切寸段，另备葱花。

2. 锅中放清水 1300 克烧开，加盐、味精、姜末和黄豆芽煮 3 分钟，放泡酸菜、白糖、猪油、蒜片烧开，下鲤鱼煮 15 分钟，盛入汤钵内，撒胡椒粉，浇麻油。

3. 酱油、烤辣椒碎末、葱花、麻油等调味汁，蘸食。

### [工艺关键]

1. 煮鱼时，要勤打表面的浮沫，以达汤清的标准。

2. 煮黄豆芽时间不宜长；酸菜要剁碎，以便其特有味道充分混合于汤中。

### [风味特点]

1. “泡酸菜”又名“盐酸菜”，为贵州独山县传统名产，系用青菜、蒜、甜酒、冰糖、辣椒等腌渍而成，有酸甜香辣的独特风味。生食味鲜美，熟食可用以烹鱼、炒肉、煮汤。夏季食用可增加食欲，振奋精神，为夏令应时佳肴。

2. 此菜是都匀一带传统风味，鱼肉鲜嫩，汤清香郁，口味酸甜，香辣可口。

## 汽锅脚鱼

### [主料辅料]

脚鱼 1 只 ..... 1000 克  
食盐 ..... 15 克  
清汤 ..... 1500 克  
料酒 ..... 10 克  
姜 ..... 10 克  
味精 ..... 3 克  
葱 ..... 10 克  
胡椒粉 ..... 5 克

### [烹制方法]

1. 用脚踏住脚鱼背，使头伸出，即用尖刀刺入脚鱼喉管处杀死，再在脚鱼 4 只脚的趾缝处各刺一刀，以防筋缩，便于烫刮。

2. 将杀死的脚鱼放在盆内，用八成开水烫 20 分钟，用刀刮去背粘液，用开水煮至用手能掰开背壳时，剔下裙边，把壳剥下，除去内脏，洗净，然后将其胆汁加些水，涂抹于全身，稍待片刻，用清水冲洗干净，以除去腥味。

3. 把脚鱼砍成 1.3 厘米小块，裙边改为棋子块，入开水氽一下，加刺酒、姜块（拍破）、盐，码匀腌片刻后放入汽锅蒸钵内，同时加葱节一束，盖好盖，蒸至离骨端上桌揭盖，灌上用味精、盐、胡椒粉调好的清汤，撒几节葱即可食用。

### [工艺关键]

1. 烫泡脚鱼时，水温和时间可根据甲鱼的老嫩和季节不同灵活掌握。  
2. 码一层脚鱼，浇一层调料，以便充分入味。

### [风味特点]

1. 脚鱼即团鱼，亦称甲鱼、水鱼。产于淡水河、湖中，四季均产，以六、七月最多最肥。

2. “汽锅脚鱼”为贵州贞丰地区民间喜爱的一道名菜，它是用贵州贞丰特有的汽锅制成，这种汽锅蒸制鸡、鸭、脚鱼等菜肴，汤汁清澈，味道鲜美，营养丰富，常作为病后或产妇的滋补食品。

3. “贞丰汽锅”历史悠久，构造特殊，形态优美，它系陶土烧制品，由蒸钵、外套、大盖和顶盖四部分组成。蒸钵形如花钵，作装食品用，口沿稍宽，向外反曲，口侧周围有 8 至 12 个对称的入汽孔；外套无底，比蒸钵高约 3 厘米，直径约 30 厘米，口侧有对称的两个耳，蒸钵装入外套内，外套正好顶注蒸钵口沿，构成夹壁；大盖有对称的两个耳，上有如碗形的窝，作盛冷水用；顶盖盖在冷水器上面。蒸制食物时，蒸气从夹壁内通过入汽口进入蒸钵，同时上升遇冷变成蒸馏水滴在食物上成原汁汤。因此，人们又把这种汽锅称“倒汗锅”。

4. 此菜如加乌骨鸡一只同蒸，大补元气尤佳。若与鸡片、香菇、兰片、竹荪、金钩、火腿、瑶柱等配料同蒸，更加鲜美可口，即称“八宝汽锅脚鱼”。

## 竹筒烤鱼

### [ 主料辅料 ]

青鱼一尾.....750 克  
猪网油.....1 方  
冬笋.....50 克  
猪油.....50 克  
水发香菇.....50 克  
生姜.....10 克  
葱白.....30 克  
胡椒粉.....1 克  
清汤.....150 克  
小豆粉.....15 克  
味精.....1 克  
料酒.....30 克  
熟肥瘦火腿.....50 克  
精盐.....20 克  
鸡脯肉.....100 克  
鲜粽粑叶.....20 张

### [ 烹制方法 ]

1. 鱼去鳞、除鳃，剖鱼腹去内脏，用净布沾于鱼身，放盐 10 克、胡椒粉、料酒 20 克抹遍鱼身；捕竹在一端开口后洗净，粽粑叶用水洗待用。鸡脯肉、冬笋、香菇、火腿、葱白、生姜等均切丝。

2. 锅上火，注猪油 25 克，将上述各种丝料入锅加盐 10 克、料酒 10 克炒散，出锅晾凉待用。

3. 将晾凉的各种丝装入鱼腹内，先用猪网油包裹全身，用粽粑叶再包外层。竹筒底部用粽粑叶垫进一层底，将包裹的青鱼放进竹筒内，用粽粑叶塞住竹筒口并将筒口盖严，竹筒外包上一层稀黄泥，在明火上翻烤约 1 小时取出。

4. 揭开竹筒的盖，倒出烤好的鱼，除去鱼身外面的粽叶和网油，摆入长条盘内，周围摆放鲜豌豆。将原汁加上汤 150 克入锅烧沸，撇去浮沫，加入味精、香油、胡椒等和转，勾薄芡，淋满鱼身即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 腌鱼时，各种调料要抹匀，便于入味，需要腌制 1 小时左右。
2. 竹筒内放入原料后，一定要将筒口封严，否则汤汁溢出，影响风味。
3. 此菜若用烤箱烘烤，不需用泥包，约烤 60 分钟即可。
4. 烤制过程，要不停翻动，力求烤匀。
5. 鱼烤好倒出时，筒中的原汁留用，以保持其独特风味。

### [ 风味特点 ]

1. 此菜所用竹筒系选用新鲜楠竹或斑竹一节，长约 45 厘米，口径约 10 厘米。

2. “竹筒烤鱼”是贵州省有名的地方风味菜，它是利用“竹筒烤”这一特殊烹调技法制作的一种鱼馔。

3. 此菜色泽淡雅，清香味浓，口味咸鲜，口感粑嫩，芡汁油亮，很有地

方风味。

## 红烧鲍脯

### [主料辅料]

鲍鱼罐头 1 听 ..... 400 克  
甜酱油 ..... 10 克  
白糖 ..... 10 克  
生菜 ..... 300 克  
味精 ..... 2 克  
精盐 ..... 4 克  
熟猪油 ..... 100 克  
酱油 ..... 10 克  
芝麻油 ..... 20 克  
葱 ..... 10 克  
姜 ..... 5 克  
干淀粉 ..... 10 克  
鸡清汤 ..... 200 克

### [烹制方法]

1. 鲍鱼开罐，倒入碗内，改刀为厚片，仍浸泡在罐头原汁内。生菜拣洗干净，用沸水焯后，过凉。放入鸡清汤、加葱、姜、精盐 2 克、酱油 5 克、味精 1 克稍煮，取出掐成小段，摆在盘中作垫底。

2. 炒锅上火，放猪油，烧至六成热，将鲍鱼沥水放入锅中滑油，起锅倒入漏勺，沥油。锅留底油 25 克，下鲍鱼、甜酱油、精盐 2 克、酱油 5 克、白糖稍煮。用鲍鱼汁调开干淀粉勾芡，下味精 1 克，淋上芝麻油，起锅倒入生菜盘内即成。

### [工艺关键]

1. 甜酱油：黄豆发酵制成酱醅后，配加红糖、饴糖、食盐、草果、八角、茴香等香料，经多方熬制、搅拌，收去部分水分而成。色泽红褐清亮，酱香醇厚，咸中偏甜，酱汁粘稠，味道鲜美，是滇菜中的特有调料。

2. 所谓滑油，将鲍鱼先上浆，在温油锅内浸熟原料，然后再烹，质地软嫩，色泽光亮。

### [风味特点]

1. 我国食用鲍鱼历史久远，《孔子家语》已有记载。鲍鱼以肉质细嫩，含有丰富的蛋白质、矿物质及维生素，味道鲜美而有海味之冠的美称。古诗赞为“兴会不得无诗酒，盛筵当须有鲍翅”。其壳入药名为“石决明”，有平肝明目的功效，主治肝风、眩晕、青盲、白内障等疾病。

2. 红烧鲍脯，色泽棕红，鲍鱼软糯，味鲜肉嫩，香浓回甜，为云南宴席大菜。

## 酸辣海参

### [ 主料辅料 ]

水发海参.....400 克  
白糖.....10 克  
猪脊肉.....40 克  
味精.....3 克  
火腿.....40 克  
芝麻油.....10 克  
水发冬菇.....30 克  
精盐.....5 克  
水发玉兰片.....30 克  
酱油.....10 克  
老蛋黄糕.....20 克  
甜酱油.....10 克

胡椒粉.....3 克  
姜.....10 克  
辣椒油.....10 克  
泡红辣椒.....20 克  
湿淀粉.....25 克  
鸡清汤.....800 克  
醋.....10 克  
熟猪油.....100 克  
葱头.....20 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将海参、脊肉、火腿、冬菇、玉兰片、蛋黄糕、姜切成片。葱切马耳形。泡红辣椒剁成末。
2. 炒锅上火，注入鸡清汤 500 克，下海参、精盐 2 克，煮至海参入味后，捞出控尽水分。
3. 炒锅上火，注入猪油，烧至五成热，下泡辣椒炒出味，下姜、葱煸出香味，下火腿、冬菇、玉兰片，颠炒后注入鸡清汤 300 克，沸后入猪脊肉、老蛋黄糕、海参，沸开时下精盐 3 克、白糖、甜、咸酱油、醋、胡椒粉、味精，用湿淀粉勾芡，淋入辣椒油、芝麻油，起锅装盘。

### [ 工艺关键 ]

水发海参：开水下锅，煮 30 分钟左右，将锅离火，放在通风之处，几小时后，由腹部顺着剖开，抠去肠（紧贴腔壁的一层膜用时再抠）和表面黑泥沙，再开水下锅用小火焖煮。如发现有的已发软时挑出来，捞在凉水内泡上，硬的继续用开水煮，如此反复挑煮，务使完全软硬一致。这时在泡海参的水内压上天然冰，放于温度较高的通风处使冰融化，冰块化得快，海参胀得也快，冰块化完后，再换水加冰块，如此反复换压冰。一般三天后即可使用。如无天然冰，可每天烧开一次，但发出来的数量不如加天然冰的多。

### [ 风味特点 ]

1. 酸辣是滇菜的主要风味。不论菜肴的档次高低、还是汉族与各少数民族

族，均酷嗜此味。云南地处亚热带，人们常以此味为主而进食。海参进入云南后，经厨师们在酸辣味的基础上，创制而成此菜。

2.酸辣海参，以味定型，色泽鲜红，酸甜微辣，鲜香爽口。体现了以北之料，调云南之味，一举成为滇味名肴。

## 琉璃翡翠珠

### [ 主料辅料 ]

海蜇头.....500 克  
湿淀粉.....30 克  
鲜豌豆.....100 克  
绍酒.....15 克  
食盐.....8 克  
葱姜油.....5 克  
味精.....5 克  
花椒油.....3 克  
胡椒.....2 克  
纯碱.....3 克  
鸡清汤.....200 克  
鸡油.....10 克

### [ 烹制方法 ]

1. 海蜇头用清水浸泡 6 小时，反复换清水，除尽泥沙，洗净后用刀片拇指片。锅上旺火，放入清水、碱，水沸倒下海蜇片，煮至烂而有弹性，取出放入清水中除净碱质，沥干水分。2. 炒锅上火，倒入鸡清汤 100 克，烧沸，将洗净的青豌豆放入汤内煮至六成熟，再放入海蜇片余透，一起倒入漏勺内，沥于水分。

3. 炒锅上火，加鸡清汤 100 克，下海蜇片、青豌豆、盐汤沸后入绍酒、胡椒、味精，用湿淀粉勾薄芡，淋上花椒油、葱姜油、鸡油，起锅装入大汤盘中即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 葱姜油：把葱、姜放入油锅中炸出香味后，用其油。
2. 花椒油：把花椒粒放入油锅中炸出香味后，用其油。

### [ 风味特点 ]

1. 海蜇，亦称鲊鱼，属海味七珍之一，历受名人推崇。宋代陆游诗云：“秋日留连野老家，朱盘鲊脔灿如花。”明代杨维桢亦云：“麻姑沸进九霞觞，金盘鲊熟芙蓉香。”

2. 此菜因海蜇似琉璃，青豌豆似翠珠，故名。成品鲜香回甜，虽软却有弹性，清爽可口。

## 清蒸金线鱼

### [ 主料辅料 ]

金线鱼.....500 克  
香菜.....20 克  
熟云腿.....100 克  
麸醋.....100 克  
老蛋黄糕.....50 克  
白糖.....50 克  
盐.....20 克  
味精.....5 克

芝麻酱.....15 克  
葱.....30 克  
胡椒粉.....3 克  
姜.....30 克  
鸡汤.....800 毫升

### [ 烹制方法 ]

1. 金线鱼去鳃，从腹部开刀，去内脏，洗净，沥去水分，入碗加食盐 10 克，拌匀、腌渍 10 分钟，上笼蒸 10 分钟，取出扣入碗中。

2. 熟云腿、老蛋黄糕、葱均切细丝。姜 10 克切丝，另 20 克剁成姜茸。香菜切 1 厘米的段。用小碗一只，将麸醋、白糖、姜茸、芝麻酱、食盐 5 克、香菜、葱兑为醋姜汁。

3. 炒锅上旺火，注入鸡汤，加食盐 5 克，汤沸，下云腿丝、老蛋黄糕丝、胡椒、味精，起锅装汤汁倒入鱼碗，淋入芝麻油，随姜醋汁上桌。

### [ 工艺关键 ]

芝麻酱：产于昆明。以芝麻、花生经淘洗、炒焙，磨浆而成。既香又甜，不苦不涩，是滇菜常用的调料。

### [ 风味特点 ]

金线鱼是云南稀有的特种鱼类，学名滇池金线鲅，属鲤科，体瘦长，背隆起。背脊两边有一条金线，嘴边有二条胡须，故名金线鱼。明代《大明一统志》已有记述，主产滇池，多生活在水质清凉的石洞中。金线鱼肉质细腻，刺软鳞细，肉质鲜美，经清蒸后，有形有色，金线犹存，原汁原味，鱼中上品。

## 锅贴乌鱼

### [主料辅料]

乌鱼 1 条 ..... 1500 克  
味精 ..... 2 克  
云腿 ..... 600 克  
胡椒面 ..... 2 克  
猪肥膘 ..... 300 克  
白糖 ..... 10 克  
雕花 ..... 1 朵  
辣椒丝 ..... 5 克  
鸡蛋 ..... 2 个  
五香粉 ..... 5 克  
葱 ..... 10 克  
湿淀粉 ..... 40 克  
姜 ..... 10 克  
熟猪油 ..... 150 克  
花椒面 ..... 10 克  
( 约耗 20 克 )  
绍酒 ..... 15 克  
干淀粉 ..... 30 克

### [烹制方法]

1. 将乌鱼宰杀，去掉内脏，清洗干净，去骨去皮，切成长 6 厘米、宽 4 厘米、厚 5 毫米的长形方片，入碗加白糖、味精、葱、姜汁、胡椒面、五香粉、绍酒腌渍。肥膘肉片成鱼片形状。厚度为 2.5 毫米。云腿切成肥膘形状，厚度为 5 毫米。鸡蛋加入湿淀粉调制成糊。

2. 将肥膘肉入沸水中余后捞出，用洁净毛巾抹去水分，抹上蛋糊，铺上鱼片，再抹蛋糊，盖上云腿压紧，在肥膘的一面拍上干淀粉。

3. 炒锅上火，注入熟猪油，先煎云腿一面，待发出香味时。滗出油翻锅；再煎另一面，至金黄色时沥油出锅装盘。摆成一圈，中央放上雕花，盘边放上辣椒丝。带上花椒面上桌。

### [工艺关键]

贴，与煎相似，不同的是，煎是翻身煎，贴是不翻身，因此成品一面焦黄，一面松软。此菜虽煎两面，菜名锅贴，故煎云腿一面，待发出香味即可，另一面则煎至金黄色。成菜一面松软，一面焦黄，方是正宗风味。

### [风味特点]

1. 乌鱼，学名鳢，俗称黑鱼。主产于我国南方各省及云南等地。体长，粗壮，一般条重 2000 克左右，最大者达 5000 克以上。前部圆筒状，后部稍侧偏，头部覆盖鳞片，酷似蛇头，青褐色，有纵行黑斑及横行黑斑，故称黑鱼或乌鱼。其肉鲜美，含肉量高，骨刺少，制做鱼片甚佳。

2. 锅贴乌鱼是昆明传统名菜。用肥膘、乌鱼、火腿相互合贴，经煎制而成。层次清晰，色泽分明，脆嫩咸鲜，异香突出。

## 湖水煮大头鱼

### [主料辅料]

大头鱼 1 条.....1000 克

香菜.....10 克

干辣椒.....50 克

薄荷.....10 克

葱.....20 克

酱油.....20 克

味精.....3 克

熟鸡油.....20 克

胡椒粉.....5 克

姜.....20 克

麸醋.....30 克

精盐.....40 克

### [烹制方法]

1. 将鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，在鱼上剖柳叶刀。葱、姜一半切细丝，一半切成末。香菜切 1 厘米的段。薄荷选用嫩尖洗净。干辣椒用火烤出香味碾成末。

2. 锅置旺火，注入星云湖纯净的湖水，下大头鱼，沸后打去浮沫，加入盐 20 克、味精 2 克、胡椒 2 克，移至小火煮 10 分钟，下姜丝、葱丝淋上熟鸡油装盆，带蘸水上桌。

3. 把葱末、姜末、香菜、薄荷、干椒粉、味精 3 克、胡椒 1 克、酱油、麸醋、精盐 20 克放碗中，浇入热鱼汤，调匀即为蘸水。

### [工艺关键]

此为汤菜，湖水宜宽，旺火滚沸，汤汁乳白，鱼肉细嫩。

### [风味特点]

1. 大头鱼，学名大头鲤。形似鲤鱼，头大而宽，无触须，鳃带密，头部充满脂肪，有滋补法风之功。产于江川县星云湖，属云南特产，因头大而名。以头油、肉肥、味美而著称。

2. 湖水煮大头鱼，乃江川传统名菜，是渔家吃法。在湖面上船上，渔民点燃灶火，注入清澈湖水，放入活鱼，熟时“蘸水”而食。鱼肉细嫩，油脂鲜美。富有水乡特色。

## 干烧鱖条鱼

### 〔主料辅料〕

鲜鱖条鱼.....1000 克  
胡椒粉.....2 克  
鲜牛肉.....50 克  
味精.....2 克  
酱油.....50 克  
黄酒.....10 克  
葱.....50 克  
肉清汤.....400 毫升  
甜酱油.....40 克  
熟猪油.....1200 克  
姜.....40 克  
(约耗 100 克)  
蒜.....20 克  
辣椒油.....80 克  
精盐.....8 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鱖条鱼刮去细鳞，剖开腹部，除去内脏，掏出鱼鳃，洗净。鱼身两侧剞十字花刀，鱼头直劈一刀不断。用酱油 20 克抹遍鱼全身，腌渍 10 分钟。牛肉、葱、姜、蒜切末。

2. 炒锅置旺火，注入熟猪油，烧至七成热，下鱖条鱼，炸至两面金黄，捞起滤油。

3. 炒锅置中火，注入熟猪油 30 克，烧至四成热，下葱、姜、蒜、牛肉末煽炒出香味，再下肉清汤、精盐、酱油 30 克、甜酱油、黄酒、胡椒粉和鱼，烧开后移至小火，至汁水将干时下入味精，移至大火用辣椒油旋锅，将鱼翻身，见汁水全部收干后，起锅装盘。将锅内多余油脂浇淋在鱼上，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

牛肉宜选半肥半瘦者，加肉清汤不可过多，大火烧开，小火慢㸆，以见油不见汁为度，再用辣椒油旋锅，淋芝麻油增香，成菜颜色红亮，滋味醇厚。

### 〔风味特点〕

1. 鳕条鱼生长在云南石屏县异龙湖中，体圆，形似木棒，是肉食型猛鱼。此鱼生长快，游动迅速，大者条重 40-50 千克，其味鲜、肉厚、质嫩，驰名滇南。

2. 干烧一法源自川菜，用小火经较长时间的烧制，使汤汁渗入主料内部，菜品见油不见汁。滇味干烧在配调辅料上不同于川菜，成菜滋味醇厚，鲜香微辣，别具特色。

## 清蒸红尾油鱼

### 〔主料辅料〕

红尾油鱼.....600 克  
鼓醋.....20 克  
熟云腿丝.....30 克  
味精.....3 克  
老蛋黄糕丝.....30 克  
胡椒粉.....5 克  
葱.....30 克  
肉清汤.....600 毫升  
姜.....30 克  
白糖.....10 克  
食盐.....20 克  
芝麻油.....10 克  
香菜.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 净鱼用食盐 10 克拌匀，入盘上笼蒸 10 分钟。
2. 葱白、云腿、老蛋黄糕切细丝。香菜切段。姜 20 克剁成姜茸、10 克切成细姜丝。取小碗 1 只，用麸醋、姜茸，白糖、食盐 5 克兑成蘸碟。
3. 砂锅上火，注入肉汤，食盐 5 克、葱、姜丝、熟云腿丝、蛋黄糕丝，沸时入味精、胡椒粉。端鱼出笼，盛入大汤碗内，将锅中汤汁倒入碗中，撒上香菜段，淋上芝麻油，带蘸碟上桌。

### 〔工艺关键〕

入笼蒸鱼，大火气足，以不超过 10 分钟为准。蒸的时间过长，鱼肉软绵，肉刺不易分离，鲜味尽失。

### 〔风味特点〕

红尾油鱼是云南洱海特产，是白鱼的近亲。因鱼小油光，尾鳍略红，腹内油多而得名。外形象白鱼，体形小巧，30 多尾才重 1000 克。肉质鲜嫩，煮时不用油，清水煮炖，油浮汤面，散发浓郁的鱼肉香味，鲜美无比。

## 松茸松球鱼

### [主料辅料]

草鱼 1 条 ..... 1000 克  
鲜松茸 ..... 400 克

菜松 ..... 10 克  
葱 ..... 40 克  
蛋松 ..... 10 克  
姜 ..... 40 克  
精盐 ..... 20 克  
干淀粉 ..... 200 克  
绍酒 ..... 20 克  
湿淀粉 ..... 100 克  
白糖 ..... 20 克  
熟猪油 ..... 1000 克  
味精 ..... 4 克 ( 约耗 300 克 )  
鸡蛋清 ..... 2 个

### [烹制方法]

1. 草鱼去鳞、鳃、鳍、肚杂和头尾，洗净，除尽骨，取带皮鱼肉，就肉面上剞上松球花刀，入碗，加入盐 10 克、味精 2 克、白糖 10 克、葱、姜拍松、绍酒，腌渍 15 分钟。松茸洗净，切粗丝，入碗，加入盐 10 克、味精 2 克、白糖 10 克，入味后，加湿淀粉 50 克、鸡蛋清 1 个，码均匀。

2. 碗内入湿淀粉 50 克、蛋清 1 个，调成蛋清糊，抹在鱼肉的鱼皮上，放上松茸置于中间，包成 1 个个松球形，固定后拍上干淀粉。

3. 炒锅上火，注入猪油，烧至五成熟，下松球鱼，炸呈金黄色，熟后捞出，一破两半装盘，在盘边围上菜松、蛋松即成。

### [工艺关键]

炸时，大火炸定型，中火炸熟透，再冲炸上色，则颜色金黄，外脆里嫩。

### [风味特点]

“松茸松球鱼”是云南丽江地区名菜。此菜突出“松”、“活”二字，选料鲜活，原料包括了松茸、菜松、蛋松，形似松球，外脆里嫩，咸鲜味浓，余香满口。

## 炒滇池虾仁

### [主料辅料]

滇池青虾.....1000 克  
蒜.....15 克  
姜.....12 克  
黄酒.....20 克  
精盐.....12 克  
鸡蛋清.....40 克  
味精.....3 克  
湿淀粉.....20 克  
胡椒粉.....3 克  
花生油.....1000 克  
葱.....10 克  
(约耗 50 克)  
芝麻油.....10 克

### [豆制方法]

1. 将青虾剥去虾壳，挤出净虾仁，漂洗干净，滤干水分，用蛋清、湿淀粉上浆。葱、姜、蒜切为末。
2. 炒锅上旺火，注入花生油，烧至四成热，下虾仁滑熟，倒入漏勺滤油。
3. 炒锅上旺火，注入花生油 30 克，下蒜末、姜末、葱末煸出香味，再放入虾仁，加进精盐、黄酒、胡椒粉拌匀，最后放入味精，快速翻炒，待虾仁被浓汁裹严时，淋芝麻油，颠翻几下起锅。

### [工艺关键]

虾仁上浆前，用净布搌干水分，始不脱浆。浆好的虾仁入冰箱保鲜室冷冻，然后再烹，虾仁脆嫩，味道鲜美。

### [风味特点]

1. 滇池是云南高原上一颗璀璨的明珠，盛产淡水鱼虾。镇池虾仁，属淡水青虾。青虾生长速度快，体大肉厚，鲜美脆嫩营养丰富，仅蛋白质含量就占 16.4%，为虾中上品。
2. 炒滇池虾仁为昆明传统名菜，白中透红，外酥里嫩，鲜香可口。

## 三丁螺黄

### 〔主料辅料〕

螺黄.....400 克  
味精.....3 克  
熟火腿丁.....50 克  
胡椒粉.....2 克  
熟鸡丁.....50 克  
肉清汤.....300 毫升  
老蛋黄糕丁.....50 克  
湿淀粉.....20 克  
水发冬菇.....20 克  
熟猪油.....50 克  
水发玉兰片.....20 克  
芝麻油.....10 克  
精盐.....16 克

### 〔烹制方法〕

1. 螺黄入沸水锅，加盐 10 克余熟捞出。冬菇、玉兰片切成 1 厘米见方的丁。

2. 炒锅上旺火，注入猪油，烧至七成热，下火腿，冬菇煽出香味，注入肉清汤，下鸡丁、老蛋黄糕丁、玉兰片丁，入盐 6 克、味精、胡椒面，用湿淀粉勾芡，倒入螺黄翻锅数下，淋芝麻油推匀即成。

### 〔工艺关键〕

三丁螺黄用“炒”的技法制成，炒的要领是火要旺，时间短，速度快，要求抱汁，亮油，其特点是嫩、滑、鲜、脆。

### 〔风味特点〕

螺黄、是雄性螺蛳的生殖腺、乃螺肉中的精华。动物的生殖器官和排泄器官被儒家称为“不典之物”，但是民间照食不误。一来味美，二来营养丰富，食疗效果显著，如“鞭”、“冲”、“肾”，乌龟蛋等，入馔皆为名菜。三丁螺黄就是从鲜雄性螺蛳中取出螺黄，配以火腿，鸡丁炒制而成。色彩丰富，红、白、黄、黑齐备，清淡爽口。

## 酸辣螺黄

### [主料辅料]

螺黄.....400 克  
敖醋.....40 克  
熟猪肉末.....50 克  
精盐.....12 克  
熟鸡肉.....50 克  
辣椒油.....5 克  
泡辣椒.....50 克  
味精.....2 克  
韭菜.....50 克  
蒜姜末.....5 克  
甜酱油.....30 克  
胡椒粉.....3 克  
酱油.....30 克  
肉清汤.....400 毫升  
芝麻油.....30 克

### [烹制方法]

1. 螺黄洗涤干净。鸡肉、酸辣子切成丝。韭菜洗净，切成末。
2. 炒锅置旺火，注入芝麻油，烧至七成热，下猪肉末炒透，再下鸡肉，炒匀后入盘，拌上韭菜末，待用。
3. 炒锅置旺火，注入清水，沸时加盐 8 克，入螺黄余至八成熟，捞出放在肉末盘内。倒去锅中的清水，注入肉清汤、加甜酱油、酱油、盐 4 克、味精、胡椒粉、鼓醋、辣椒、辣椒油、姜、蒜末，沸时起锅冲进肉盘内上桌。

### [工艺关键]

余螺黄，待水沸后下锅，武火猛烧，水再沸时立即捞出，质地脆嫩。

### [风味特点]

1. 从远古以来，滇池地区就是人类生息的风水宝地。在考古发掘的遗址中堆积物大都是螺蛳壳，有的长达几米至几十米。高达 9 米，每只螺蛳壳的尾部都有一个被敲通的小孔，表明当时的居民从中吸取螺肉而吃，此法一直沿袭至今。滇池地区的居民数千年来在吸食螺肉中，逐渐认识到螺黄的价值，单独成菜，脍炙人口。

2. 螺蛳，盛产滇池，入冬后个大肉多，是捕捞螺蛳的季节。酸辣螺黄，取螺蛳的精华部分烹制而成，配有昆明的泡酸辣椒、张官营的韭菜，酸辣适中，清香味浓，是滇味名菜之一。

## 风翅煨裙边

### [主料辅料]

甲鱼裙边.....300 克  
姜.....40 克  
嫩鸡翅.....10 克  
精盐.....10 克  
冬笋.....30 克  
绍酒.....5 克  
水发冬菇.....20 克  
味精.....3 克  
葱.....20 克  
胡椒粉.....2 克

鸡清汤.....600 毫升  
熟猪油.....25 克  
熟鸡油.....10 克

### [烹制方法]

1. 甲鱼裙边洗净，放入沸水锅中烫 1 分钟取出，刮净外衣黑皮，斩成 4 厘米见方的小块。鸡翅剁去翼尖，从中间肘关节处划开，在清水中浸泡半小时，再捞在热水锅中烫至断生，抽出鸡翅骨。葱切段。姜、冬笋切片。

2. 炒锅置中火，注入猪油，烧至七成热，下葱、姜煸香，加冬笋、冬菇稍炒，注入鸡清汤，再下鸡翅、裙边、绍酒，稍炒后起锅。将锅内的全部原料倒入砂锅内，用旺火烧沸，打去浮沫，改用微火慢煨 20 分钟，起锅前下盐、胡椒粉、味精调匀，淋上鸡油即成。

### [工艺关键]

甲鱼初加工：将活甲鱼背向下放于木案上，待鱼头伸出后用刀斩掉放置一边，使血流出。锅内放入清水上火烧开，待甲鱼血完全流出之后，投入锅内烫之，鱼下锅后，用勺来回翻动，视黑皮能刮掉时马上捞出，放入温水盆内。用小刀慢慢刮净甲鱼背面软边的黑皮和肚面以及脚上的薄皮，用清水洗干净，然后把鱼背朝上放在案板上，右手持刀，左手按住甲鱼的背壳，由硬壳和软边接连处下刀剔之，使壳和软边脱离，取下背壳和五脏，用清水洗净即可。

### [风味特点]

1. 裙边系甲鱼骨壳的软质边缘。甲鱼学名鳖，又称团鱼，滇南一带多有出产。裙边多含动物胶质，味鲜美且滋补，历来被视为席上珍品。据《江陵县志》载，北宋时期，宋仁宗召见荊州府张景时问道：“卿在江陵有何景？”张答：“两岸绿柳遮虎渡，一湾芳草护龙洲。”又问：“所食何物？”答曰：“新粟米煮鱼子饭，嫩东瓜煮鳖裙羹”。可见鳖裙羹其时已是脍炙人口的滋补名肴。

2. 云南的风翅煨裙边，与湖北的冬瓜煮鳖裙羹一脉相承，而以鸡翅代替冬瓜，其菜鸡翅烂，裙边粘糯而软溶，味鲜醇浓郁，色调素雅，菜高一档。

## 黄焖团鱼

### 〔主料辅料〕

团鱼 1 只……800 克  
姜块……………30 克  
云腿……………30 克  
精盐……………10 克  
熟猪油…………100 克  
黄酒……………10 克  
蒜瓣……………100 克  
味精……………3 克  
葱段……………60 克  
胡椒粉…………2 克  
甜酱油…………30 克  
鸡清汤………500 毫升  
酱油……………30 克

### 〔烹制方法〕

1. 活团鱼宰杀控干血，去内脏，剁去爪尖，用热水烫后洗净黑皮，剁成 3 厘米见方的块。放入开水内氽后除尽血污，再清洗干净。姜块拍松。云腿切片。

2. 炒锅上火，注入猪油，烧至五成热，下蒜炒黄，下葱、姜、云腿炒香，下团鱼煸炒，收去部分水分。起锅，将锅内各料倒入砂锅，注入鸡清汤、甜酱油、酱油、盐、绍酒、胡椒粉，用旺火烧沸，盖上盖，移到小火上焖半小时，待汁水收到三成时。下味精调味，拣去葱段、姜片，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

砂锅上火，旺火烧开，小火慢炖，收浓滋汁，再下味精加味。

### 〔风味特点〕

1. 团鱼，学名鳖，又称甲鱼。《随息居饮食谱》称：“鳖，甘、平。滋肝肾之阴，清虚劳之热。……以湖地所产，背黑而光泽，重约斤许者良”，菜花黄时最为肥美，有“菜花甲鱼”之称。现代医学表明，其肉有抗癌、治疗肺结核、疟疾、小儿疳疾之功效。食之能滋阴、补肾、养血。虚劳羸瘦，低热不退者，最为相宜。

2. 两千多年前，屈原在《楚辞》中称：“膾鳖炮羔有粘兮”，所谓“膾鳖”，即指现在的“红烧甲鱼”。现今云南的黄焖团鱼稍加火腿、甜酱油、味精、黄酒以调味，成菜肉嫩味鲜，香气四溢。

## 金龟湖水

### [主料辅料]

鹰嘴龟 1 只.....1000 克  
云腿.....30 克  
鲜海螺.....12 个  
水发干贝.....10 克  
味精.....3 克  
去芯莲子.....50 克  
胡椒粉.....3 克  
发菜.....20 克  
熟鸡油.....20 克  
鲜鱼肉.....20 克  
葱花.....5 克  
黄瓜片.....9 片  
生姜.....5 片  
红辣椒圆圈.....9 片  
绍酒.....20 克  
精盐.....15 克  
鸡清汤.....200 克

### [烹制方法]

1. 将鹰嘴龟烫死，去粗皮、龟盖、内脏，用清水漂洗干净。放入鸡清汤中煮熟取出，盛入盘中。

2. 将云腿、鱼肉切成小丁。冬菇切成小方片，与云腿丁、鱼肉丁入碗加入莲子、干贝、葱花、精盐 5 克、味精 2 克、胡椒粉 2 克、绍酒、熟鸡油各 10 克拌匀，装入龟腹内，入盘，外露龟头、龟脚，龟背上用辣椒圈和黄瓜片点缀。海螺去门盖，用针挑出螺肉，清除内脏，连壳洗净，再将螺肉放回壳内，围在龟周围。

3. 炒锅上火，注入鸡清汤，精盐 10 克、味精 3 克、胡椒粉 1 克、发菜、姜片、鸡油 10 克调味，倒入汤盘内，上笼蒸 1 小时，待龟烂后上桌。

### [工艺关键]

宜用中火中汽，蒸 1 小时以上，以龟肉烂为度。

### [风味特点]

1. 龟属长寿之物，以龟做菜，喻“龟龄龟寿，福禄荣贵”，是中国饮食文化真善美的追求。相传，女娲炼五色石补天时，用大龟的四足当柱，撑住了苍天，才使“苍天补，四极正”，从此，百姓安居乐业。在我国民间，把龟当成“福，禄，寿、喜、财”的吉祥象征。

2. 龟有水龟与旱龟之分。鹰嘴龟是云南特有的一种旱龟。龟肉味甘性平，有滋阴补血之功效；龟甲也可入药。此菜用料考究，工艺细致，汤清肉嫩，清淡可口。

## 炒卷筒鳝鱼

### 〔主料辅料〕

活鳝鱼.....600 克  
酱油.....20 克  
韭黄.....150 克  
甜酱油.....15 克  
精盐.....8 克  
湿淀粉.....18 克  
味精.....3 克  
熟猪油.....1000 克  
蒜片.....20 克  
(约耗 100 克)  
姜片.....20 克  
鸡清汤.....30 毫升  
辣椒油.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鳝鱼摔昏，剖腹后清除内脏，漂净血污，擦干，除去脊骨。翻过来从里面改宗、直花刀，再切成段。韭黄洗净，切成寸段。用小碗 1 只，加入酱油，甜酱油，精盐，味精，湿淀粉、鸡汤兑成汁芡。

2. 炒锅置旺火，注入熟猪油，烧至六成热，下入鳝段。因鳝段骤然受热而翻卷成筒状，连油倒入漏勺，滤去油分。

3. 炒锅置旺火，注入熟猪油 30 克，烧至七成热，放入蒜、姜片煸炒出香味，下入韭黄、鳝段迅速翻炒，淋入汁芡继续翻炒，候芡汁收紧，淋上辣椒油，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

此菜使用过油炒技法，鳝鱼先用温油滑透，然后再烹炒，鳝鱼呈卷筒状，质地软嫩。

### 〔风味特点〕

1. 鳝鱼，又称黄鳝，肉质鲜美，营养丰富。是低热量、高蛋白的理想食物；体内含较多的组胺酸、氧化三甲胺，烹调后具有特殊的鲜味。但是组胺酸很容易还原为三甲胺（鱼腥气），特别是死黄鳝，这种“三甲胺”更多，食后会中毒。

2. 鳝鱼雌雄同体，它的胚胎发育到第一次性成熟时为雌性，可是从第二次性成熟开始时，它就变成雄性了。第二次性成熟时正是小暑时节，此时味道最鲜美，有“小暑黄鳝赛人参”之说。

3. 炒卷筒鳝鱼，功在刀工，方能将鳝段卷成筒，一来好看，二来人味。成菜色泽红艳，紧汁亮油，鲜美醇厚。

## 酥炖鳝茜

### [主料辅料]

鳝鱼.....700 克  
云腿.....30 克

精盐.....6 克  
葱头.....2 个  
昭通酱.....30 克  
草果.....2 个  
薄荷尖.....50 克  
辣椒油.....20 克  
蒜瓣.....50 克  
白糖.....10 克  
味精.....3 克  
芝麻油.....10 克  
胡椒粉.....2 克  
姜片.....10 克  
花椒.....15 粒  
鸡清汤.....80 克  
干辣椒.....3 个  
熟猪油.....1000 克  
八角.....5 个 (约耗 150 克)

### [烹制方法]

1. 鳝鱼切段，加精盐 2 克捏匀。云腿切片。薄荷洗净入盘。干辣椒剪成小段。草果用刀拍开。
2. 炒锅置旺火，注入熟猪油，烧至六成熟，下鳝段炸至七成熟，控干油分。
3. 炒锅置中火，注入熟猪油 70 克，烧至十成熟，下蒜瓣炸至黄色捞出。再依次下草果、八角、花椒、干辣椒炸香，接着下葱、姜、昭通酱，火腿炒酥炒香，倒入鳝段，将锅翻颠几下，注入鸡汤、精盐 4 克、白糖、胡椒粉，沸后下蒜瓣，移至微火上炖 5 分钟，加入味精拌匀，淋上辣椒油、芝麻油，起锅浇在薄荷上即成。

### [工艺关键]

昭通酱：是以黄豆、红辣椒，川盐为主要原料，配加花椒、茴香、八角、山奈、陈皮、草果等辅料，经过多道工序，历时半年酿制而成。色泽红艳，鲜香回甜，香味浓郁。一般以立冬做酱粑，冬末春初做成的酱质为好。

### [风味特点]

1. 云南食用鳝鱼，历史悠久，明代兰茂《滇南本草》记载：“其性大补血气，舒筋壮骨，久服肥胖。”现今云南民间仍把鳝鱼视为病后体虚的滋补佳品。中医认为，它还用于气虚脱肛，内痔出血，常食之有补气固脱之功。

2. 酥炖鳝鱼，是云南传统名菜。酥烂松软，鲜香辣甜，酱香浓郁，脍炙人口。

## 盐酸菜干烧鱼

### [主料辅料]

鲜鲤鱼 1 尾 ... 750 克  
酱油 ..... 25 克  
火肘 ..... 50 克  
白糖 ..... 15 克  
盐酸菜 ..... 100 克  
醋 ..... 10 克  
菜油 ..... 1500 克  
葱白 ..... 10 克  
(约耗 100 克)  
姜片 ..... 10 克  
红油 ..... 50 克  
蒜片 ..... 10 克  
鲜汤 ..... 400 克  
味精 ..... 3 克  
精盐 ..... 10 克  
料酒 ..... 15 克

### [烹制方法]

1. 鱼打鳞去鳃、剖腹取内脏清洗干净，在鱼身两侧用直刀剞上白果形花刀，再用盐、料酒、姜葱汁码匀稍腌。火肘、葱白切成黄豆大小的细丁。
2. 锅内放入菜油，烧至八成热，将鱼下油锅炸黄，捞入漏瓢内滤去油。
3. 锅内留油 100 克，下入盐酸菜稍煸，再下入火肘、蒜片、姜片稍炒，加入鲜汤，放入鱼、酱油、糖、料酒烧沸，将锅移至小火上烧 20 分钟，烧时要经常翻动锅中鱼，待烧至汤汁浓稠时，淋入红油，旺火收干汤汁，起锅盛鱼于盘内，撒上葱白丁即成。

### [工艺关键]

鲜汤不宜太多，以没鱼为准，大火烧开，小火慢炖，汁浓时盛鱼于盘，收汁亮油，浇在鱼身上，撒上葱白丁即成。

### [风味特点]

醇香浓厚，微甜带辣，有独特的盐酸菜味，色泽金红发亮酒饭均宜。

## 清汤湾蛳

### [ 主料辅料 ]

净湾狮.....500 克  
姜.....17 克  
熟云腿.....50 克  
绍酒.....14 克  
水发玉兰片.....30 克  
熟猪油.....15 克  
豌豆尖.....30 克  
食盐.....15 克  
葱.....10 克  
味精.....3 克

胡椒粉.....3 克  
鸡清汤.....1000 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将湾蛳洗净，加食盐 8 克、绍酒腌渍 15 分钟。云腿、玉兰片切片。豌豆尖拣洗干净。葱切段，姜切片。

2. 炒锅置旺火，注入温水，下湾蛳余透，滗去水，锅内注入鸡清汤、云腿、玉兰片、葱、姜，沸后移至小火煮 10 分钟，入食盐 7 克、味精、胡椒粉。豌豆尖用沸水焯后，捞出垫入盆底，用拖入法将湾蛳装入盆中，拣去葱姜，浇上汤汁，淋熟猪油即成。

### [ 工艺关键 ]

此品为昆明著名汤菜，湾蛳不过油，清水焯过，除去粘液腥味，再用鸡清汤炖煮，小火微沸，保持汤汁清澈。

### [ 风味特点 ]

1. 湾蛳，滇池名鱼。栖息石缝中，云南仅见于滇池，一般体长为 7~13 厘米，雄大雌小，色分黄、黑，口鳃宽大，无鳞，背鳍光滑硬棘，胸鳍后长有锯齿形的硬棘，全身有粘液，肉质细嫩。

2. 清汤湾蛳，鱼肉鲜美，云腿咸香，汤汁清澈，是昆明地区冬宴珍品。

## 黄焖泥鳅

### [主料辅料]

活泥鳅.....600 克  
黄酒.....10 克  
云腿.....50 克  
精盐.....10 克  
蒜瓣.....100 克  
味精.....3 克  
葱.....30 克  
白糖.....12 克  
姜.....50 克  
肉清汤.....500 克  
甜酱油.....20 克  
熟猪油.....1000 克  
酱油.....10 克 (约耗 100 克)

### [烹制方法]

1. 分别把每条活泥鳅用剪刀从腹部挑开，清除内脏，放入容器，加精盐 5 克、黄酒拌匀，腌约 10 分钟。云腿切为细条。葱切为寸段。姜切为片。
2. 炒锅置旺火，注入熟猪油，烧至六成热，放入泥鳅，炸至淡黄色，用漏勺捞出。再将蒜瓣放入炸出香味捞出，与泥鳅一齐放入砂锅内。
3. 炒锅置中火，注入熟猪油 20 克，烧至七成热，放入葱、姜炝锅，再放入云腿、酱油、甜酱油、白糖、精盐 5 克、胡椒粉炒香，注入肉清汤烧沸，舀去浮沫，倒入装有泥鳅的砂锅中。
4. 砂锅上旺火烧开，移至小火上炖 30 分钟（盖上盖子）。待汁水收至快干时，加入味精，拣去葱、姜，盛入盘中即成。

### [工艺关键]

1. 焖，有红焖和黄焖之分，烹调方法相同，只是调料用量多寡不一，红焖多用糖色，黄焖只用酱油，前者深红色，后者浅黄色。

2. 焖时锅盖盖严，中途不可再加汤和调料，熟时再开盖食其原汁原味。

### [风味特点]

1. 泥鳅在溪流、湖泊、沼泽底部生活，身型细长，眼小口四周生有触须以供在水底搜寻食物之用，系食腐动物。泥鳅营养丰富，含蛋白质 22.6%，脂肪 9%，还含有铁、钙、磷、维生素 B 等成份，超过鲤鱼和鳝鱼，日本称之为“赛人参”。

2. 黄焖泥鳅，肉质细嫩，刺少鲜香，调中益气，利尿消肿有醒酒之功。

## 青蛙跳石板

### [ 主料辅料 ]

牛蛙.....600 克  
味精.....3 克  
青蚕豆米.....300 克  
绍酒.....10 克  
乳饼.....300 克  
胡椒粉.....5 克  
熟云腿.....50 克  
湿淀粉.....30 克  
精盐.....15 克  
鸡油.....30 克

花生油.....50 克 ( 约耗 500 克 )

鸡清汤.....1000 克

### [ 烹制方法 ]

1. 青蚕豆去壳剥出来，洗净，入沸水锅中焯一下，捞出晾凉。云腿切成指甲形薄片。乳饼切成 3 厘米长、2 厘米宽的厚片，用沸水余后捞出，倒入有鸡清汤 500 克的盆内浸泡。

2. 牛蛙去皮去内脏，清洗干净，斩去头、爪尖，加入盐 5 克、绍酒，入笼蒸熟。

3. 炒锅置中火，下花生油，烧至七成热，炒香火腿，去油，注入鸡清汤 500 克，加入乳饼、牛蛙、云腿、盐 10 克、味精、胡椒粉，倒入青蚕豆米煮熟，用湿淀粉勾芡，淋入鸡油即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 青蚕豆米，必须水焯，以除去涩味。
2. 蒸牛蛙，大火气足，蒸约 10 分钟即熟。

### [ 风味特点 ]

青蛙跳石板，以牛蛙喻青蛙，乳饼喻石板，配以青蚕豆米，相映成趣，故名，是云南筵席大菜。民间多用青蚕豆米喻青蛙，豆腐喻石板，亦称此名。成品绿白相间，清新高雅，鲜嫩咸鲜，奶香四溢。

## 清蒸石蹦

### [ 主料辅料 ]

活石蹦.....700 克  
精盐.....10 克  
熟云腿.....30 克  
味精.....3 克  
老蛋黄糕.....30 克  
胡椒粉.....3 克  
葱.....30 克  
鸡油.....10 克  
姜.....30 克  
鸡清汤.....500 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将石蹦撕去皮，从腹部切开掏出内脏，斩去头、爪。带骨斩为 3 厘米长的段，用清水漂尽。葱、姜切为细丝。云腿和老蛋黄糕切丝。
2. 用大汤碗一只，注入鸡清汤，加葱、姜、云腿、老蛋黄糕、胡椒粉和石蹦，上笼用旺火蒸 17 分钟。取出加盐、味精调味，淋上鸡油即成。

### [ 工艺关键 ]

大火气足，蒸 15 分钟左右，出笼加盐和味精调味，则石蹦肉质滋嫩、鲜美可口。

### [ 风味特点 ]

1. 石蹦，学名双团棘胸蛙。喜居海拔 1200~2400 米左右的小溪内，以水生昆虫为食。体大而粗壮，体长一般达 100 毫米左右。头较扁，后肢强壮，皮肤粗糙，背部圆疣排列纵行，疣上有小黑刺，背部深灰棕色或黄棕色。肉味鲜美，历来视为珍稀野味，有清火明目和滋补强身的功效。

2. 清蒸石蹦是云南著名汤菜。此菜用鸡汤与石蹦蒸制而成，石蹦肉质滋嫩，味道鲜美，又有清心、润肺、滋补之效。

## 五彩素珠鱼

### [ 主料辅料 ]

鲤鱼 1 条 ..... 1000 克  
味精 ..... 5 克  
胡萝卜 ..... 100 克  
胡椒粉 ..... 5 克  
白萝卜 ..... 100 克  
筒子骨汤 ..... 200 克  
姜 ..... 50 克  
鸡蛋清 ..... 2 个  
葱 ..... 50 克  
湿淀粉 ..... 120 克  
离笋 ..... 50 克  
花生油 ..... 500 克  
老蛋黄糕 ..... 50 克  
( 约耗 200 克 )  
红灯笼辣椒 ..... 50 克  
菜籽油 ..... 500 克  
樱桃 ..... 1 粒 ( 约耗 100 克 )  
盐 ..... 30 克

### [ 烹制方法 ]

1. 将鲤鱼宰杀，去鳃除鳞，去内脏，洗净后砍去头、尾，鱼身出骨去皮后拉成丝。姜 48 克、葱 48 克、老蛋黄糕、灯笼辣椒切丝。胡萝卜、白萝卜、离笋洗净后分别用特殊工具挖成三色圆球。湿淀粉 50 克入碗，下蛋清、盐 5 克，再下“三球”上浆。

2. 炒锅上火，入菜籽油，烧至六成热，下入三球，待色泽发亮时捞出，再下鱼头、尾，待色发亮时捞出，入碗，加入筒子骨汤 150 毫升、盐 5 克、葱 2 克、姜 2 克，上笼蒸入味。

3. 锅上火，入花生油，烧至四成热，下入鱼丝过油后捞出沥尽油分，锅中留底油，入葱、姜丝炝锅，入过油鱼丝、红灯笼辣椒丝、老蛋黄糕丝、鸡丝翻炒，入盐 15 克、味精、胡椒，用湿淀粉 50 克勾芡，淋明油、麻油起锅，装入鱼盘成鱼身。将鱼头、鱼尾装入鱼盘两端，还原成鱼形，鱼口安上樱桃球 1 个。锅上火，入筒子骨汤 50 毫升，入胡萝卜球、白萝卜球、离笋球，入盐 5 克烩入味，用湿淀粉 20 克勾芡，起锅摆在鱼身两边即成。

### [ 工艺关键 ]

滑好的鱼丝同配料下炒锅同炒数下，下入芡汁，待芡汁发粘时，迅速颠炒几下，使芡汁抱住主料和配料即可出锅。切不可过分翻炒，以免主料碎，配料烂，失去滑、嫩、爽的特点。

### [ 风味特点 ]

五彩素珠鱼系昆明创新名菜，体现其色泽及荤、素的搭配，勺功上的滑炒、烩、过油等综合应用，有菜形装盘的美化，主、配料之间营养的综合配制。可作厨师升级考核之用。

## 镶花乌鱼

### [主料辅料]

乌鱼 1 条 ..... 1000 克  
食盐 ..... 15 克  
上白面粉 ..... 700 克  
白糖 ..... 8 克  
鲜虾仁 ..... 200 克  
味精 ..... 3 克  
水发冬菇丝 ..... 50 克  
绍酒 ..... 15 克  
离笋丝 ..... 50 克  
鸡清汤 ..... 300 毫升  
菱爪丝 ..... 50 克  
葱段 ..... 5 克  
,

红灯笼辣丝 ..... 50 克  
姜片 ..... 5 克

### [烹制方法]

1. 将乌鱼去鳃，除肠，洗净，斩下头尾，卸下两侧鱼肉，去皮后；切成 7 厘米长、3 厘米宽的厚片，入碗下盐 5 克，白糖 4 克，绍酒略腌。

2. 将鲜虾仁洗净，捣茸入碗，加盐 4 克、味精 4 克、白糖 3 克，拌成馅心。将冬菇丝、离笋丝、菱瓜丝、红灯笼辣丝，装入另碗，加盐 1 克、味精 1 克、白糖 1 克，腌渍人味。将面粉用开水烫后，合成面团揉匀，搓成长条，分成“剂子” 15 个，擀成皮，包入虾茸馅心成白菜饺形，上笼蒸熟。

3. 将碎鱼片放入圆形盘中垫底，把切好的乌鱼片卷成喇叭花形，并插入冬菇丝、离笋丝、菱瓜丝、红大辣椒丝作为花芯。随后将花分成三圈，围在碎鱼片上面，撒上葱段、姜片，加盐 5 克、味精 5 克，浇上鸡清汤，上笼用旺火蒸熟，取出后将白菜饺围在花外层和封顶处，拣去葱、姜即成。

### [工艺关键]

制作此菜，要求精通红、白两案，注意造型优美，先声夺人。

### [风味特点]

镶花乌鱼，菜、点合一，颇具特色。此菜曾上法国使馆宴席，以造型优美，制作精细，味鲜肉嫩，而备受赞扬。

## 竹荪鱼丸

### [ 主料辅料 ]

鲜马鱼 1 条...600 克  
味精.....3 克  
干竹荪.....20 克  
胡椒粉.....2 克  
熟云腿.....30 克  
鸡油.....15 克  
净豌豆尖.....30 克  
鸡清汤.....1100 毫升  
精盐.....17 克  
熟猪油.....20 克

### [ 烹制方法 ]

1. 用清水将竹荪涨发，除去菌盖和菌托，洗净，顺长剖开，切成马眼片，放入二汤中余透，沥去水分。云腿切成同样大小的马眼片。

2. 马鱼宰杀去鳞，清除内脏洗净，用刀沿背脊骨剖开，整鱼剔除骨刺。将两爿鱼肉皮朝下摆在案板上，用快刀呈垂直方向刮下鱼肉，清除小刺、筋膜，捶成鱼茸，加入凝固的熟猪油，放入容器内向一个方向快速搅动，至鱼茸颜色变白，再逐次加入鸡清汤 40 毫升，继续搅至鱼茸起劲，汤分吸干，加入盐 3 克、味精 1 克和匀。

3. 炒锅置中火，注入鸡清汤 1060 毫升，烧至约摄氏 70 度时，用手把鱼茸挤成小丸子入汤内，下云腿、竹荪、盐 14 克、味精 2 克、胡椒粉，沸后去浮沫，下豌豆尖，淋入鸡油，盛入汤碗即成。

### [ 工艺关键 ]

鱼丸宜冷汤下锅，全部挤毕，再上火加热，沸后撇去浮沫，不可久煮，加配料，调好味，即盛盆上桌。

### [ 风味特点 ]

竹荪鱼丸是昆明传统汤菜。鱼丸用滇池所产的马鱼，其肉有弹性，味鲜美，以肉制成丸子与竹荪，鸡汤同煮而成。竹荪脆香，鱼丸滋嫩，汤清味鲜。竹荪，在云南主产于昭通地区。传说，远古的昭通，恶龙作怪，连降暴雨，洪水滔天，百姓退居山顶。有一天，从乌蒙山顶来了一位头戴深绿色草帽，上着白、下着粉红色衣裙的姑娘，手里提着又白又嫩的东西。她看到饥饿的百姓，就拿出东西给他们吃，味似萝卜但比萝卜脆嫩，并带领他们到竹林中去找竹笋吃。为此惹怒了海里的恶龙。恶龙变成了一条青蛇，藏在竹叶下，那姑娘一下踩到蛇身上，摔倒在地，被青蛇咬住了大腿，姑娘拔下银簪，刺入蛇的七寸，双方同归于尽。人们为了感谢这位姑娘，便把尸体埋在林中。第二年，在竹笋的附近长出了竹荪，形状和那姑娘十分相似。从此人们采竹荪而食或出售，度过了荒年。当今，竹荪出口价值极贵，千克竹荪，可值一两黄金。

## 畜肉类

中国名菜滇黔风味

## 干烧象鼻

### [ 主料辅料 ]

干象鼻.....400 克  
胡椒面.....2 克  
鸭掌.....15 对  
味精.....3 克  
冰糖.....20 克  
黄酒.....30 克  
精盐.....10 克  
上汤.....600 克  
葱节.....50 克  
熟猪油.....100 克  
姜块.....50 克  
芝麻油.....2 克

### [ 烹制方法 ]

1. 置干象鼻子明火上将粗皮燎焦，用小刀刮去焦皮，放入温水，待表面泡软，用小刀再刮一次。汤筒内垫上竹算或骨头，注入清水，放进象鼻，在火上煮 1 小时，移到一边焖煮，待开水降温到 20 摄氏度左右，即将象鼻用小刀刮去鼻道中的膜和污物。换清水，置火上煮至全部发软发透，拆掉脆骨，漂入凉水中待用。

2. 鸭掌洗净，放入汤锅中煮至四成熟取出晾冷，拆去鸭掌的趾骨。
3. 象鼻切 1.6 厘米厚的片，但不能切断，沥干水分。
4. 锅置火上，注入熟猪油 1000 克，待油烧至五成热时，把象鼻下锅过一道油，捞起摆入小锑锅中，加汤 500 克，用一块火腿皮作压盖，加葱节、姜块、黄酒，在旺火上烧沸移至小火上烤制。
5. 炒锅留猪油 20 克，将冰糖捣碎，下锅拌炒，待冰糖溶化，呈金黄时，加上汤 100 克，炒至浅红糖色，倒入锑锅中。待象鼻烤制半小时后，加入鸭掌、精盐，烤到鼻烂汁浓，撤去火腿皮，拣去葱节、姜块不用。把象鼻摆在盘中央，鸭掌镶在周围。味精、胡椒面放入汁水中，用中火将汁收酽，浇入熟猪油 40 克提汁，起锅浇在象鼻上，淋上麻油即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 燎象皮时，如有未燎到的粗皮，可再燎、再刮，直至燎尽粗皮为止。
2. 拆鸭掌骨应注意保持掌的完整。烤制时，要不断晃锅，以免糊底。
3. 炒糖色，要用小火，热汤效果更佳。

### [ 风味特点 ]

1. 象鼻又称象拔，“满汉全席”将其列为“山八珍”之一。象肉之类，李时珍引宋人罗愿的《尔雅·翼》说，“象肉肥脆，少类猪肉，味淡而含滑。”陈藏器的《本草拾遗》还提到象身上有十二生肖的肉，各有分段，只有鼻子是它的本肉，“炙食、糟食更美”。唐代段公路的《北户录》、刘恂的《岭表录异》载有：“广之属郡潮、循州多野象，牙小而红，最堪作笏。潮、循人或捕得象，争食其鼻，云肥脆、尤堪作炙。”清代，象鼻已成为御厨山珍。

2. “干烧象鼻”色泽红亮，味咸鲜，象鼻鲜香糯烂，汁浓亮芡，为云南高级宴席名菜。

3.象鼻含胶原蛋白较多，经小火长时间微**燉**，溶解于汤中，大火收汁，能形成自来芡。原汁原味，风味尤佳。

4.象为一类保护动物，品种和数量较少，禁猎。如此珍稀，可遇而不可求，菜谱记载，以备一格。

## 猜蒸鹿胎

### 〔主料辅料〕

干鹿胎.....1只  
水发就鱼片.....40克  
熟云腿片.....40克  
水发冬菇.....50克  
发鱼肚片.....40克  
老蛋片.....40克  
精盐.....20克  
味精.....2克  
胡椒面.....2克  
上汤.....1200克  
葱.....50克  
姜块.....50克  
黄酒.....30克

### 〔烹制方法〕

1.鹿胎漂在清水中发3小时，发软后轻轻洗掉胎身上的污垢物，沥去水，摆在瓦钵内。加精盐、姜块(拍松)、葱(拍松)、黄酒，加上汤淹没鹿胎，上蒸笼用大火蒸1小时取出，拣去葱、姜块、滗去汤。

2.用刀将鹿胎划成四分见方的块，不可划断，移装在三镶盛中，注入上汤600克，把鱼肚片、鱿鱼片、云腿片、水发冬菇、老蛋片铺在鹿胎上面镶成各种花卉图案，再上蒸笼用大火蒸两小时，鹿胎蒸烂后取出。3.炒锅注入上汤200克，用味精、胡椒面调好味，浇在鹿胎上即成。

### 〔工艺关键〕

1.鹿胎泡发一定要发软，洗涤污垢时要轻，不要把胎弄破。2.鹿胎划块不能划断，鹿胎上的图案要鲜明。

### 〔风味特点〕

此菜系云南高级宴席菜肴之一。鹿胎肥烂，味鲜香，色彩鲜明，营养价值高，对虚劳病患者疗效甚佳。

## 清蒸围子

### 〔主料辅料〕

活围子 1 只...1000 克  
精盐.....20 克  
胡椒面.....1 克  
水发冬菇.....50 克  
芝麻油.....1 克  
云腿片.....50 克  
绿菜.....50 克  
水发玉兰片.....50 克  
姜.....30 克  
红胡萝卜.....40 克  
味精.....1 克  
葱.....30 克  
上汤.....800 克

### 〔烹制方法〕

1. 用小尖刀从活围子喉部插入至心脏抽刀，使血液流尽。
2. 清水烧到 60 度，放入围子烫匀，用小刀刮去长毛，清水洗净。用毛巾搌干水分后，再用松柴火燎去茸毛，放在 40 度温水中用小刀全身刮一次。从腹部开膛，掏出内脏，心、肝和腰子留用，用清水再漂洗一次。
3. 围子斩成大块，放入钵内，注入上汤 500 克，放入葱姜（拍松）、精盐 10 克上蒸笼用大火蒸三小时，将围子蒸烂，拣去葱姜，放入大汤盆内。
4. 炒锅置旺火，将蒸围子的原汤倒入，加上汤 300 克、云腿片、水发玉兰片、水发冬菇、红胡萝卜、绿菜烧沸，撇去浮沫，加精盐 10 克，用味精、胡椒面调好味，浇在围子上，洒上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 烫围子要用 60 度温水，不断滚动，使其烫得均匀。
2. 刮皮时不能把皮刮破；松柴火燎茸毛，不能燎焦。

### 〔风味特点〕

1. 围子，俗称“花白脸”，是一种小型野生动物，全身毛以白黑组成，头部黑白纹路为围，故此得名。它生活在高山洞穴中，喜食庄稼，体肥肉细，营养丰富，为名贵野味。
2. “清蒸围子”是云南高级宴席菜，其色红绿相映，黑白鲜明，其肉细腻，鲜香滋嫩。

## 清蒸竹鼠

### 〔主料辅料〕

活竹鼠 1 只	1000 克
味精	1 克
姜	3 克
云腿	50 克
芝麻油	2 克
水发冬菇	50 克
红胡萝卜	30 克
水发玉兰片	50 克
精盐	15 克
老蛋片	30 克
胡椒面	2 克
白菜心	100 克
葱	3 克
绍酒	10 克
上汤	1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将竹鼠宰杀，水烫后刮去毛，从腹部切开取出内脏，斩去脚爪，用明火燎尽绒毛，刮洗干净。白菜心洗净，切 1.3 厘米长的段。云腿切片，红胡萝卜在开水中焯熟后切片，葱、姜拍破。

2. 把竹鼠用开水猛烫一遍捞起，摆入盘子内，加精盐 10 克、绍酒、葱、姜，蒸 3 小时，取出拣去葱、姜。3. 炒锅注入上汤，旺火烧开，加入白菜心、水发玉兰片、水发冬菇、云腿片、红胡萝卜片、老蛋片，煮两分钟，撇去浮沫。用胡椒面、味精调好味，浇在竹鼠上面，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 烫竹鼠的水温不宜太高，以 80 至 90 度为宜。
2. 蒸制竹鼠时，要旺火沸水，长时间蒸，以保持竹鼠肉质粑软肥香。

### 〔风味特点〕

1. “竹鼠”亦称“中华竹鼠”、“普通竹鼠”。体胖，长约 25—35 厘米。背部棕灰色，腹部灰色，眼、耳都小。四肢和尾短。生活于竹林内，穴居地下，食竹笋为生，云贵产量最多。2. “清蒸竹鼠”为云南名肴，其色泽艳丽，汤汁清澈见底，味鲜香醇厚，竹鼠粑烂肥香。

## 椒盐竹蛆

### 〔主料辅料〕

竹蛆.....600 克  
花椒盐.....5 克  
精盐.....10 克  
芝麻油.....2 克  
熟猪油.....60 克

### 〔烹制方法〕

1. 将竹蛆放入漏丝勺内，连勺放入开水锅中烫 1 分钟，取出控干水分，撒入精盐腌 10 分钟。
2. 炒锅置旺火上，注入熟猪油 800 克（约耗 60 克），待油烧到三成热时，放入腌过的竹蛆炸约 3 分钟，呈深黄色时捞起，盛入盘内撒上花椒盐，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 油温过高时，要将锅提离火口，避免发生炸油。
2. 炒椒盐时，花椒不能炒糊，炒后要碾得极细。
3. 烫竹蛆时，时间不可过长，否则影响口感质量。

### 〔风味特点〕

1. 竹蛆是云南南部的特产。它寄生于龙竹的根部，体形与蚕相似，色白粗壮，蛋白质含量高，脂肪含量少，适于动脉硬化、肝硬化、冠心病、高血压以及肝胆疾病病人食用。它含有维生素、激素，有抗衰老之效。另含有钙、磷、铁等矿物质元素，可促进生长发育，对防治佝偻病、缺铁性贫血，都有一定疗效，亦适于婴幼儿饮食。

2. “椒盐竹蛆”是云南富有特色的风味菜。其色泽深黄，质地酥脆松软，味芳香，有营养价值。

## 火腿夹鸡纵

### 〔主料辅料〕

鲜鸡纵.....600 克  
味精.....1 克  
中筒云腿.....150 克  
胡椒粉.....1 克  
精盐.....3 克  
芝麻油.....10 克  
湿淀粉.....20 克  
鸡清汤.....600 克

### 〔烹制方法〕

1. 将洁净鸡纵切成 8 厘米长、3 厘米宽、3 毫米厚的长方片。云腿切成厚 1 毫米和鸡纵长宽相同的片。

2. 取扣碗 1 只，一片鸡纵一片云腿在碗中码放整齐，剩余的鸡纵和云腿放在上面，加入鸡清汤 100 克，上笼用旺火蒸 15 分钟，取出翻扣盘中。

3. 炒锅置中火，注入鸡清汤 500 克，下盐、味精、胡椒粉，沸时用湿淀粉勾薄芡，淋上芝麻油，浇在鸡纵上即成。

### 〔工艺关键〕

此菜宜勾米汤芡，采用浇法，注入鸡清汤，与芡汁炒在一起，至起泡时，将芡汁浇在菜上即成。注意淀粉浆要搅拌均匀，不能有粉疙瘩。

### 〔风味特点〕

1. 鸡纵与地下土栖白蚁巢相连，与白蚁共生，故又称蚁纵。鸡纵体壮肥厚，质地细腻，具有香鲜甜美。脆嫩滑润的特色。鸡纵营养丰富，在于品 100 克中，含蛋白质 28.8 克，碳水化合物 42.7 克，灰分 5.6 克，钙 2.3 毫克，磷 750 毫克，核黄素 1.2 毫克，尼克酸 64.2 毫克。100 克鲜鸡纵含维生素 C541 毫克，不愧为难得的山珍奇味。

2. 据说，明熹宗朱由校喜食此物，每年七八月间，由云南驿站飞骑传递至京城，吃时只分一点点给宠妃和九千岁太监魏忠贤，即使象张皇后这样正宫娘娘也吃不到，真乃“一骑红尘妃子笑”。

3. 火夹鸡纵用云腿和鸡纵搭配，蒸制而成，做工精细，红白相间，鲜嫩清香，咸鲜回甜。

## 烧云腿

### 〔主料辅料〕

云腿尖.....3000 克  
富强面粉.....150 克  
鸡蛋清.....12 克  
蚕豆水粉.....500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将云腿刮洗干净，用温水放碱面少许洗去云腿的哈喇味，再用清水洗两遍。放在汤筒中煮一小时，煮熟而不烂，捞出撕去皮子。

2. 鸡蛋打散，放入面粉调匀，再加入蚕豆水粉拌成稠蛋清糊。

3. 火盆内燃旺栗炭火，云腿穿在铁叉上，肥肉面向火，烤热时用鸡毛刷蘸稠蛋清糊刷在云腿上，在火上将蛋清糊慢慢烤黄，刷第二遍蛋清糊烤黄，再刷第三遍蛋清糊烤黄之后，即用刀将云腿连同蛋糊片为3分厚的片。然后将云腿如前的方法刷三遍蛋糊，每遍都边刷边烤黄后片下，反复至蛋清糊用尽，才又将片下的云腿片刀切为四分长，三分宽的长方条，码在盘中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 煮云腿至以筷子扎透为准。
2. 制糊要调匀，似麻酱状为佳。
3. 烧时不停转动，糊要挂匀，使成品色泽一致。

### 〔风味特点〕

1. “烧”为最原始的烹饪技法，溯其历史当在数千年之前，人类自“烤”而后知熟食，脱离了茹毛饮血的时代，此菜为滇黔名肴，古风犹存，难能可贵。

2. 云腿，产于榕峰县（原宣威县），与浙江金华火腿、江苏北部火腿并称“三腿”。每年农历霜降至立春为腋制季节。云腿比金华火腿的个儿大，鲜味稍逊；肉肥油多，肉质紧凑，香味浓郁，非金华火腿所能及。云腿不经暴晒，全系风干，所以水分的含量比金华火腿高，贮存的时间也较短。

3. 此菜呈淡黄色，皮酥脆，肉肥而不腻，入口即化，味香浓郁。用冷火腿与烧云腿拼装在一盘上桌，风味地道，更上一层楼。

## 金钱云腿

### [主料辅料]

云南火腿.....2000 克

### [烹制方法]

1. 将云腿用热碱水洗净表皮污物，再用清水反复冲洗干净。

放入汤锅中煮 20 分钟，使其表皮及肉质回软。

2. 用漏勺捞出云腿，控干汤汁。直切一刀，取出腓骨、胫骨，将云腿朝一个方向卷成筒状，用麻线密集缠紧，下入汤锅再煮 2 小时半。取出控干汤汁，晾凉后拆去麻线，剥去腿皮。用刀修整成圆筒状，再用快刀横切成 1 毫米的圆形薄片，拼摆入盘即成。

### [工艺关键]

1. 用腌制 3 年以上的老腿，自跗骨关节处割断，沿刀口向上至腓骨，胫骨与膝盖骨关节处斩断，留下小腿部约重 2000 克。

2. 为保持火腿鲜香本味，汤锅中须加入猪骨、鸡、鸭骨等鲜味料同煮。

### [风味特点]

1. 云腿，主产于云南宣威县，又称“宣威火腿”。清雍正年间，名声已播；1915 年巴拿马博览会上获金质奖；1923 年在广州召开各地食品赛会上，孙中山尝后题词“饮和食德”；1984 年被评为商业部优质产品，次年获国家银质奖，形成宣威火腿的特殊风味，主要是该县多属山区，每年从霜降起至立春前，当地气温为摄氏 10 度左右，适宜腌制。选择体重 60 千克、膘肥 2.5 厘米以上的本地所产乌金猪；用云南黑井甲筒盐和一平浪精盐混合炒后，采用于擦法腌制。不加任何香料，分三次揉擦后堆码 15~20 天，再放在库内挂起发酵，至端午节前后方成火腿（历时 3 年味更佳）。成品切面瘦肉呈玫瑰色，脂肪雪白，肉质滋嫩清香，回甜无渣。

2. 金钱云腿，因形似古市而名。是滇菜中的传统名肴，源于清朝，至今已有百余年历史。制法古朴，不用任何配料、调料，完全保留了云腿的特有风味。

## 文武肘子

### 〔主料辅料〕

云腿肘把.....400 克  
精盐.....10 克  
茭瓜.....50 克  
味精.....1 克  
红胡萝卜.....50 克  
姜.....10 克  
葱白.....50 克  
芝麻油.....2 克  
猪后肘把肉.....400 克  
胡椒面.....1 克  
水发冬菇.....50 克  
上汤.....800 克  
蒸老蛋.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将云腿肘把洗干净，剥去皮，剔去骨，切成半月牙形。猪后肘把捋去余毛，在明火上将皮燎糊，再把肘子浸入温水中。用小刀刮去糊面，不能刮破皮，清洗干净，切成同云腿肘把大小的半月牙形。茭瓜削去外皮，切丝。红胡萝卜在开水锅中焯熟，切成细丝。葱白、蒸老蛋、冬菇均切细丝，姜切片。

2. 取大扣碗一只，将云腿肘把和鲜肘把合为圆形，扣入碗内。姜丝、葱丝 10 克放入碗内，上笼蒸四小时，至肘子完全耙烂取出，翻摆在汤盘内。

3. 炒锅置火上，注入上汤，烧开撇去浮沫，放入精盐、茭瓜丝、冬菇丝、老蛋丝、红胡萝卜丝、葱丝 40 克，煮熟，用味精、胡椒面尝好味，浇在肘子上，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 云腿肘把先用温碱水，硬板刷刷洗干净，沿骨取肉，保证剔骨取料干净。

2. 云腿肘把和鲜肘把合为圆形，要按一定次序排码，可各码半圆，切勿杂乱无章。

### 〔风味特点〕

本菜红、黄、白、绿四色相间，鲜艳悦目，云腿肘把鲜香，鲜肉肘把耙烂，味道香醇适口，宴席、便饭均宜。

## 烧八件

### 〔主料辅料〕

猪腰子.....1只  
猪心.....半只  
猪肚头.....半个  
猪耳朵.....1只  
猪唇.....100克  
猪舌.....1条  
猪尾.....二根  
猪大肠头.....200克  
整葱.....30克  
八角.....二个  
草果.....1个  
姜.....30克  
冰糖.....40克  
生抽.....50克  
胡椒面.....1克  
味精.....1克  
精盐.....12克  
熟猪油.....100克  
上汤.....800克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪腰子剖开，片去腰心，切成12块。猪肚洗后在开水中余一遍，切成小块。将猪心、舌、尾巴、唇、耳朵、大肠头清洗干净，分别切成10小块，放在炒锅中用毛汤煮20分钟，沥去水分。葱、姜拍破。冰糖捣碎。

2. 炒锅置火上，注入熟猪油30克烧热，放入冰糖炒熔化，起沫时放入八角。草果微煸，注入生抽炒色。把猪腰子、心、唇、尾巴、耳朵、大肠、肚、舌放入煽炒约5分钟，上色后，倒入砂锅。加入葱、姜、上汤800克、精盐，在旺火上烧开，撇去浮沫，移至小火上煨3小时，至肉粑烂。

3. 将肉捞入盘内，拣去葱、姜、八角、草果，用原汁调蚕豆水粉勾浓芡，加入味精、胡椒面、熟猪油70克，炒汁后淋在肉上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 猪腰臊一定要片除干净，不然有臊味，影响菜肴质量。  
2. 猪肚先用少许细盐搓匀，加花椒、醋等稍腌，用温水透洗3次，放入沸水锅中烫2分钟取出，刮净肚内杂质，这样可去除异味。

3. 猪舌先在开水锅中煮几分钟，捞起刮去苔垢、洗净；猪尾巴在明火上燎去残毛，浸泡在温水中刮洗干净待用。

4. 原汁在微开时勾芡，大开则粉芡易凝固，产生颗粒。

### 〔风味特点〕

此菜色红油亮，粑糯松软，香鲜浓艳，有八种不同的肉的滋味。酒饭均宜，是云南筵席名菜。

## 松仁肚

### [主料辅料]

猪肚.....1个  
捶料.....300克  
松子仁.....100克  
豌豆苗.....50克  
鸡蛋.....1只  
精盐.....10克  
蚕豆水粉.....30克  
味精.....1克  
胡椒面.....1克  
上汤.....400克  
芝麻油.....3克  
熟猪油.....3克

### [烹制方法]

1. 将猪肚清洗干净，在开水锅中煮至八成熟捞起晾凉。松子仁放入炒锅内，用微火炒香，搓去细皮。
2. 鸡蛋打散，加入蚕豆水粉 10 克拌成鸡蛋糊。猪肚平铺在菜板上，用刀从中间剖为两半，铺开搌去水分，涂抹上鸡蛋糊，然后铺上 1 厘米厚的捶料，撒上松子仁，用手压实，放入盘中，用旺火蒸 20 分钟，取出晾凉，切成 1.6 厘米长、1 厘米宽的方块。
3. 取扣碗 1 只，将猪肚块扣在里面，上笼蒸热，取出翻扣在汤盘内。
4. 炒锅注入上汤，加入精盐、味精、胡椒面，调好汤味，用蚕豆水粉 20 克下锅勾清芡，放入熟猪油，起锅再放入豌豆苗，然后浇在猪肚块上，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

1. 肚子用盐、醋搓擦均匀，加入花椒稍腌，清洗干净，除去异味。
2. 松子仁一定要用微火煸炒，大火则易糊，影响其特有风味。
3. 捶料的制作。

原料：猪肥膘肉、马鱼、鸡脯肉、葱白、姜块、胡椒面、精盐、鸡蛋清、蚕豆水粉、上汤。

### 制作：

将猪肥膘肉切片；马鱼去皮、骨，将肉片成片；鸡脯肉去油膜、皮筋，切成条，分别放入凉水中漂一小时，取出搌去水分，用刀背均匀的敲捶，至捶为细泥状，无颗粒时，装钵内待用。

肉泥内加入葱姜汁、胡椒粉、鸡蛋清、精盐、蚕豆水粉，用手不停的搅拌，边搅拌边淋入葱姜汁，直至肉泥打泡，挤成的丸子放入清水中不散开，不下沉才达到要求。

捶料分为绿捶料和红捶料。绿捶料用菠菜叶捣碎，挤出绿汁水加入捶料中即成。红捶料，将红苋菜捣碎，挤出红汁水加入捶料内即成。捶料的颜色不能用矿物染料。

### [风味特点]

“松仁肚”是云南筵席菜肴之一。此菜洁白清亮，色彩协调，松软鲜嫩，

松子香味浓郁，汁清爽口。

## 什锦烩脑花

### [主料辅料]

猪脑髓.....4个  
水发竹荪.....50克  
水发冬菇.....30克  
水发玉兰片.....50克  
水发金钩虾.....30克  
蒸老鸡蛋.....30克  
离苣.....50克  
云腿.....30克  
熟鸡肉.....30克  
豌豆苗.....30克  
精盐.....15克  
味精.....1克  
胡椒面.....2克  
上汤.....900克  
葱花.....10克  
芫荽.....30克  
芝麻油.....2克

### [烹制方法]

1. 将猪脑髓漂在凉水中，轻轻撕去筋膜，放入开水锅内，加精盐5克余两分钟，待脑髓紧缩后，连汤倒在瓦盆内养上。离苣用开水焯熟，切成1.3厘米见方的片。云腿、熟鸡肉、蒸老蛋都切成片。葱、芫荽切末。

2. 将猪脑髓捞起，切成1.3厘米见方的小块，放入炒锅内，加入上汤100克，浆热。另用炒锅注入上汤800克，放入云腿片、熟鸡肉片、离苣片、冬菇、玉兰片、老蛋片、竹荪、金钩虾、精盐10克，煮开撇去浮沫，加入味精、胡椒面，调好味，放入豌豆苗，舀入汤碗内。然后将葱末、芫荽撒在浆脑髓的锅内，起锅倒在装云腿片的汤碗内，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

1. 加工脑花要手轻细，以保持其形完整。
2. 双锅操作，同时进行，不然，一热一凉，影响效果。

### [风味特点]

此菜色彩鲜明多样，质地糯烂肥鲜，味香浓郁，是云南宴席菜。

## 大救驾

### 〔主料辅料〕

饵块.....420 克  
味精.....2 克  
火腿.....60 克  
猪油.....10 克  
鲜番茄.....60 克  
肉汤.....250 克  
鲜猪肉.....100 克  
糟辣子.....30 克  
熟鸡蛋.....1 个  
咸酱油.....20 克  
葱白段.....50 克  
水淀粉.....10 克  
菠菜.....50 克  
猪油.....360 克  
精盐.....5 克  
酸菜.....80 克

### 〔烹制方法〕

1. 将饵块切成菱形片。肉切薄片，加精盐 1 克。水淀粉调匀码齐。把火腿切薄片，番茄切成小块，酸菜洗净切丝，菠菜拣洗干净切段。
2. 锅上火，注入猪油 20 克烧热，放入饵块片，稍炒回软，入盘。锅上火，放猪油 280 克烧热，将猪肉片滑锅过油后倒入漏勺。
3. 锅上火，注入猪油 60 克烧热，下葱段炒出香味，放入番茄、菠菜煸炒，下肉片、火腿片、鸡蛋，再下糟辣椒、味精、盐 4 克、酱油、汤 50 克，最后倒入饵块拌炒均匀装盘。把酸菜和肉汤煮成酸菜汤一碗，同时上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 鸡蛋冷水下锅煮熟，去壳，用切蛋器切成薄片，下锅后注意翻勺和搅动，保持蛋形完整。
2. 猪油 280 克，滑肉片时实耗 80 克，余油滗去不用。
3. 肉片用蛋清、水粉上浆，油温三成熟，滑熟的肉片洁白美观。

### 〔风味特点〕

1. “大救驾”是腾冲饵块的一个御名。清初，吴三桂率清军打进昆明，全城一片混乱，永历皇帝的小朝廷逃向滇西，清军紧追不舍。农民起义军大西军领袖李定国命大将靳统武护送永历皇帝至腾冲，自己率军拦击清军。永历皇帝逃到腾冲时，天色已晚，在一个小村子住下来。走了一天山路，早已疲惫不堪，饥饿难忍。主人为了图方便，炒了一盘饵块送上。永历皇帝吃后赞不绝口地说：“炒饵块救了我的大驾了。”从此，腾冲饵块闻名一时，并改名“大救驾”。

2. 饵块为云南著名食品，滇西腾冲饵块品质最佳。此菜以饵块为主料，红、绿、白、黄四色相映，饵块细糯滑润，鲜美香甜，油而不腻，脍炙人口，是滇西名肴。

## 三鲜烩乳饼

### [主料辅料]

乳饼.....300 克  
云腿.....50 克  
熟鸡肉.....50 克  
水发冬菇.....50 克  
豌豆苗.....50 克  
精盐.....10 克  
味精.....1 克  
胡椒面.....2 克  
蚕豆水粉.....20 克  
上汤.....700 克  
芝麻油.....5 克

### [烹制方法]

1. 将乳饼、云腿、熟鸡肉先片成片，再切 1.3 厘米见方的棱形块。豌豆尖洗干净。水发冬菇大的改小。

2. 炒锅置旺火，注入上汤，放入水发冬菇、乳饼、云腿、熟鸡片、精盐，烧开后撇去浮沫，煮约 2 分钟，放入味精、胡椒面调好味，用蚕豆水粉勾清芡，起锅时放入豌豆尖，淋入芝麻油即成。

### [工艺关键]

1. 制作此菜的原料器皿都要洁净，以免污染颜色，影响成品质量。
2. 勾芡时，大火顶开，使菜品具有光泽。

### [风味特点]

1. 乳饼产于滇东地区，是云南路南彝族人民喜食的一种风味食品。其原料为鲜牛奶，通过点卤使蛋白质凝结，再用细白布滤去水分，包扎成方块状。其质地洁白、细腻、松软、味芳香。

2. 据说，乳饼的产生来源于一个聪明的牧人。每年冬季，彝族牧人都要将羊群迁移到水足草茂的新牧场。由于运输不便，每天都要倒掉大量的羊奶，十分可惜。后来，牧人从制作豆腐中得到启发，经过反复实践，终于发明出一种做乳饼的方法，与做豆腐的方法基本相同，以酸豆浆点羊奶即成。用这种方法做成的乳饼，也呈乳白色豆腐块状，白嫩滋润，味道甜美。与豆腐相比，又多出一种浓郁芬芳的奶香。如今，乳饼已成为路南彝族群众传统的家庭备餐和待客佳品。

3. 此菜白、红、绿、褐、黄五色相间，质地鲜嫩，味清淡鲜香，是筵席菜之一。

## 炸卷筒乳扇

### 〔主料辅料〕

乳扇.....400 克  
花椒盐.....10 克  
熟猪油.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将乳扇洗净，用搌去水分的菜叶包上，发约两小时。待乳扇回软，一张一张地拆开，再取潮纱布平铺在菜板上，放上乳扇用纱布包好，压上重物，将乳扇压平整。

2. 炒锅注入熟猪油 500 克（约耗 100 克），在小火上烧热，待三成热时，左手握住乳扇的一端，右手持竹筷夹住乳扇的另一端，放入锅中，边炸边转动竹筷，乳扇受热收缩即卷在竹筷上成筒状，将乳扇炸呈金黄色时，一卷一卷地码在盘内，撤上花椒盐即成。

### 〔工艺关键〕

乳扇炸卷后，油温升至七八成热，重油，其目的使原料上色，外部酥脆，内部松软。

### 〔风味特点〕

1. 乳扇是一种高蛋白、高脂肪的乳制品，长 20 多厘米，宽 10 厘米，呈斜长扇形，两扇迭套为一对。其味乳香酥脆，使人馋涎欲滴。

2. 乳扇的吃法多种多样。乳扇裹着红糖生吃，是一剂提神补气之药膳；乳扇在火炭头上轻轻烘烤发泡后，切成细丝，放进杯子，拌上红糖，倒进开水制成的甜茶，是白族三道茶中不可缺少的一味；乳扇可以放进香油里煎吃，或放到饭头上蒸吃；可以用筷子夹着乳扇脚，边烤边卷地烤着吃；还可用油煎炸，用乳扇末加牛奶冲饮，均酥嫩爽口，风味别具。

3. 制作乳扇时，先将“酸浆”盛进锅中，再舀一勺鲜奶倒进“酸浆”中，待加热到 70 至 80 时，用木勺在鲜奶中轻轻摇曳，鲜奶逐渐凝成絮状，再用乳扇棒和木勺摊成薄片，在手板心搓揉，拉成乳扇状，晾到竹架上，风干三至四个小时，轻轻地拨下来即可。

4. 此菜呈金黄色，质地极酥脆、鲜香。奶油芳香浓郁，是很有民族特点的菜肴。

## 炸乳扇丝

### [主料辅料]

乳扇.....200 克  
韭菜苔.....100 克  
脊肉.....50 克  
水发冬菇.....50 克  
青辣椒.....50 克  
精盐.....10 克  
味精.....1 克  
上汤.....50 克  
蚕豆水粉.....10 克  
熟猪油.....150 克

### [烹制方法]

1. 将乳扇用潮纱布包上回软 20 分钟，回软后一片一片地打开铺平，切韭菜叶宽的丝，韭菜苔切 1.5 厘米长的段。脊肉切丝，水发冬菇青辣椒均切丝。
2. 脊肉丝盛入碗内，放入精盐 2 克、蚕豆水粉 5 克拌捏均匀上浆。
3. 炒锅置火上，注入熟猪油 500 克（约耗 70 克），待油烧到三成热时放入肉丝滑熟。炒锅内留油 40 克，放入乳扇丝微煎炒后起锅待用。
4. 炒锅内注入熟猪油 50 克，将韭菜苔、青辣椒、冬菇丝煸炒熟，放入肉丝、乳扇丝、精盐 8 克拌炒后，用碗盛入上汤，放入蚕豆水粉 50 克、味精调稀，下锅勾浓芡，颠锅淋入熟猪油 30 克，起锅装入盘内即成。

### [工艺关键]

1. 猪肉要斜切或顺切，勿逆切，逆切则炒时丝断。
2. 浆肉可加些熟油，利于滑散。

### [风味特点]

1. 乳扇主产于滇西地区大理白族自治州所属邓川县。其炸则酥脆香甜，炒则柔软有劲，煮则肥鲜滑润，回味无穷，食后难忘。制作乳扇有悠久的历史，明嘉靖四十二年（公元 1563 年）杨升庵增编的《南诏野史》就有“酥花乳线浮杯缘”的记载。《邓川州志》上还有“乳扇售之张值一钱，商贩载诸远，为美味香脆愈酥酪”的记载。
2. 此菜色彩协调，质地鲜嫩，味鲜香浓郁。酒饭适宜，是筵席菜之一。

## 道袍肉糕

### [主料辅料]

猪腰柳肉.....400 克  
鸡蛋.....4 个  
肥膘肉.....100 克  
水发冬菇.....25 克

水发兰片.....25 克  
姜.....10 克  
鲜菜心.....75 克  
葱.....10 克  
猪油.....50 克  
胡椒粉.....3 克  
盐.....5 克  
味精.....2 克  
料酒.....15 克  
水芡粉.....30 克

### [烹制方法]

1. 肥膘、腰柳分别用刀背捶成茸，用姜葱汁、冷汤解散，加入盐、料酒、味精、胡椒粉、鸡蛋 1 个搅打成瓢子。
2. 取平盘 2 个，抹上猪油，将肉瓢子平均放于两个盘中，用手拍平。鸡蛋 3 个分开蛋清蛋黄，一盘肉瓢子抹上蛋黄，另一盘抹上蛋清，上笼蒸熟取出。
3. 将冷透的肉糕用刀改成梭子块，横起岔色摆在蒸碗内扣好，放入冬菇、兰片、盐、味精、胡椒粉、少量汤汁、上笼蒸熟取出。
4. 锅内放入猪油 25 克，下姜片、葱节煸黄，再下入汤汁、盐、味精、胡椒粉、捞出姜葱，将鲜菜心下锅烫熟、铺在盘中，取肉糕翻于盘内，锅中汁勾二流芡浇在肉糕上即成。

### [工艺关键]

搅打瓢子，要顺一个方向，搅打上劲，中途勿停，一气呵成。

### [风味特点]

1. 本菜系贵阳名菜，相传在清朝时，贵阳“三元宫”道观内，住有一主持老道人，以药散施贫民，每有效应。群众感其德，共请厨师仿道服色，制作肉糕馈请老道，因名“道袍肉糕”。

2. 汤浓味鲜，有道袍花纹，质地软糯，为老年人喜爱的佳肴。

## 蜂肝

### [主料辅料]

鲜猪肝.....1个  
白酒.....50克  
五香粉.....5克  
红曲.....25克  
辣椒面.....10克  
酱油.....20克  
鸡蛋清.....1个  
精盐.....20克  
葱花.....10克  
醋.....15克  
味精.....3克

### [烹制方法]

1. 取一容器，放入白酒、红曲、精盐、五香粉，鸡蛋清调搅均匀待用。
2. 将猪肝清洗干净，然后把猪肝放在墩面上，找出肝叶主管，用一节竹管插入肝内，然后加气，边加气边灌入调料汁，如此反复几次将调料灌完，余料将肝抹均匀待用。
3. 将肝管扎紧，然后放在太阳下晒30分钟，再将苦胆撕去，挂放在阴凉通风的地方，贮存。
4. 食用时将蜂肝放入锅中煮熟，然后晾凉切片，整齐地码在盘中，然后将葱花、辣椒面、酱油、醋、味精放入碗中兑成汁，与码放整齐的肝片一同上桌蘸食。

### [工艺关键]

1. 选择猪肝时，要选用完整不破，带胆的新鲜猪肝为宜。
2. 加好调料的肝，要放在阳光下晒制，使表面水分蒸发。以利于肝的保存。

### [风味特点]

此菜色彩鲜艳，味香醇厚，风味独特，因其肝面似蜂窝而得名，是云南弥渡民间春宴的冷荤上品。

## 櫻桃肉燒玉蘭

### [主料辅料]

玉兰花.....300 克  
去皮五花肉...400 克  
甜酱油.....30 克  
生抽.....40 克  
冰糖.....30 克  
精盐.....12 克  
麸醋.....5 克  
黄酒.....10 克  
上汤.....600 克  
味精.....1 克  
蚕豆水粉.....10 克  
鸡油.....30 克

### [烹制方法]

1.选用鲜玉兰花的花瓣，清洗干净，放入开水锅内烫一遍，漂在凉水中去掉苦味。五花肉切 1 厘米见方的小块。2.五花肉块放入钵内，加入精盐 8 克、味精、冰糖（拍碎）、黄酒、生抽、甜酱油、麸醋拌匀，再注入上汤 400 克用旺火蒸两小时，使肉蒸烂。

3.炒锅置火上，注入上汤 200 克，先将蒸肉的汁水滗入锅内，放入玉兰花、精盐 4 克烧 1 分钟，加入五花肉，用蚕豆水粉勾二流芡，颠锅拌炒淋上鸡油即成。

### [工艺关键]

1.蒸制原料要旺火足汽，不能开盖。  
2.待锅中汤汁是原料的 1/3 时勾芡。

### [风味特点]

此菜色泽桃红，肉肥嫩鲜甜，玉兰花清香，味酸甜如樱桃，故名。

## 金钱肉

### 〔主料辅料〕

净肥肉………450 克  
葱花……………10 克  
净瘦肉………450 克  
白糖……………15 克  
酱油……………20 克  
花椒粉……………10 克  
姜末……………10 克  
麻油……………5 克

### 〔烹制方法〕

1. 肥肉煮成八成熟，切成大长条，修成圆柱形，直径为 3.3 厘米，切为 0.2 厘米厚的圆片。
2. 瘦肉去筋，改成与肥肉同样大小的圆片，用花椒粉、酱油、葱花、白糖、姜末腌 10 分钟。
3. 肥、瘦肉相同叠起，用竹筷穿成一串，两端各穿一圆形肉皮，下油锅淋炸，油温七八成热。随时滚动至中间断生取出，去肉皮和竹筷装盘，撒花椒粉及麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 肥肉不宜煮过烂，以免影响菜肴成形。
2. 淋炸要随时滚动，使其受热均匀，以达到更好成熟效果。

### 〔风味特点〕

“金钱肉”是黔式筵席特有名菜，已有百余年历史。因形如金钱而得名。此菜预示财源广进，旧时商贾宴客，必有此菜。

## 风猪

### [主料辅料]

小猪 1 头.....9000 克  
糯米白酒 (45°) .....1000 克  
火硝.....5 克  
白芷.....5 克  
盐.....215 克  
桂皮.....5 克  
丁香.....5 克  
山姜.....5 克  
细辛.....5 克  
花椒.....5 克  
陈皮.....5 克

菜油或麻油...250 克

### [烹制方法]

1. 宰猪放血，用开水烫毛洗净，用剃刀修去细毛，剖腹取出内脏，留头、蹄，去蹄壳，将头骨、脊骨各开一半，取出脑髓和脊髓，挖出眼珠。

2. 将火硝、丁香、白芷、细辛、桂皮、花椒、山姜、陈皮研成细末，与盐混合，均匀地抹遍猪内腔，放入大缸内腌渍一天一夜后，将糯米白酒倒进缸内淹没猪肉，盖好泡 10 天。取出用竹片将猪肉撑开，晒太阳一周，待肉晒成椒板栗色时，里外抹一层菜油或麻油，风干即成。

### [工艺关键]

1. 脊骨中部留三指宽不开刀，以便悬挂时着力。2. 酒泡时，每一二天翻 1 次，使肉吃味均匀。晒太阳勿让蝇叮。

### [风味特点]

1. “风猪”是贵州荔波的传统名特产，已有 100 多年历史。据清代《荔波县志》记载：“本县小猪特别肥嫩，风猪烧猪素有名。”作为地方特产，畅销海内外，香港大亚公司曾把 1 只风猪悬挂室内，经数月寒暑更迭，不仅肉质鲜嫩如初，而且香味飘逸不绝，引起国外商人的争购。

2. 荔波风猪是在冬至到立春期间，将小猪宰杀，全猪腌渍风干而成，故得名。它造型美观，前腿平伸，后腿弯曲，头部歪向一侧，仿佛正在酣睡的一只活猪。

3. 风猪色泽黄亮，香味异常。将其挂于室内，经数月之久，肉质不变，鲜嫩如初，香味飘逸不绝。此品肉质细嫩，风味胜过猪肉，是高级筵席的名肴。为馈赠亲友的名贵礼品。

## 醋丰肉

### 〔主料辅料〕

烫皮全羊 1 只.....25 公斤  
酱油.....1 公斤  
白酒.....250 克  
麸醋.....7.5 公斤  
生姜.....250 克  
麻糖.....2.5 公斤  
盐.....250 克  
干辣椒.....0.5 公斤  
胡椒粉.....50 克  
熟羊油.....2.5 公斤  
冰糖.....250 克  
花椒粉.....50 克  
葱.....20 克  
陈皮.....15 克  
白萝卜.....3 个  
芫荽.....200 克

### 〔烹制方法〕

1. 将宰杀烫洗去毛后的羊体开膛，取出内脏。皮用烙铁烙过，刮洗干净，去蹄角，砍成大块；羊头破成两半，内脏除胰子不用，肠子翻洗干净，去脏头，理好备用。

2. 将羊肉及内脏一同下锅，加水 20 公斤，以淹没羊肉为度，投入陈皮和白萝卜，煮开后，激两次冷水，撇去浮沫，待肉煮至紧缩变硬，可剥下骨头时连同内脏一起捞出，剥下的骨头仍入汤熬煮。羊肉稍凉后，切成长 1.6 厘米，宽 1.2 厘米，厚 0.2 厘米的片，肠子划破切成棋子块，其余腰、肝、肚、肺亦按肉片大小切片。

3. 将大干辣椒剪开，去掉籽、蒂，用清水淘洗干净，加水煮软后捞出滤干，剁成细泥。麻糖敲成碎块，将羊油入锅烧至七成熟时，放入麻糖，用铲不断搅动，麻糖熔化后，先起乒乓球大小的泡子，待泡子逐渐变成指头大小时，倒入辣椒泥，仍不停搅动，到呈板栗色时，“黄酱”就算制成。立即将切好的羊肉及内脏倒入，翻炒均匀，加入几大碗羊肉（骨）汤，随即将胡椒粉、生姜（拍破）、酱油、白酒，以及部分盐、醋煮开后再煮十多分钟，使调料充分渗入肉内后，将煮羊骨汤全部倒入，并投入冰糖、盐、醋，汤开后，一边尝汤味，一边再加盐、糖、醋，以咸、甜、酸合味为止。待羊肉煨酥时，撒上花椒粉、葱花，打转后盛盆上桌，同时附上一盘芫荽。

### 〔工艺关键〕

1. 烫皮羊即宰杀后用开水反复浇烫，去毛留皮的羊肉。  
2. 煮羊肉掌握好火候，以软烂成形为度。  
3. 制作“黄酱”，待糖溶化后，要不断搅动，以免糊底，并注意火候，避免“翻沙”。

### 〔风味特点〕

1. “醋羊肉”是遵义东乡禹门地方的传统风味菜。它是用烫皮全羊、麻

糖、麸醋和大干辣椒制成的“黄酱”烹制而成，所以又叫“黄酱羊肉”。它的流行，至少已有一百五十多年的历史。

2.禹门是禹门寺的简称。该寺建于明末清初，是遵义有名的梵刹。清代晚期，禹门寺的紧邻沙滩曾出了郑珍、黎庶昌两位海内外知名人物，禹门遂成为众所瞩目的名镇，醋羊肉亦被誉为“禹门佳味”。禹门几十里地面的群众，凡遇节日或红白喜事，必有此品上席，非此不足以表示隆重。并且常把它用坛包装，作为珍品馈赠城里亲友。抗日战争时期，国立浙江大学迁至遵义，著名文学家、画家、教授丰子恺等名流曾去沙滩为郑、黎扫墓和写生，品尝醋羊肉后，皆给好评。

3.麻糖是用麦芽与糯米或玉米熬制的固体糖，稀薄者称为清糖，也有统称饴糖的。

4.麸醋是用甜酒与麦麸制成的一种醋，味如镇江醋而酸度稍低。也有用麦曲药与麦麸制者，在此菜中用量为10斤。

## 一品熊掌

### 〔主料辅料〕

水发熊掌.....1000 克  
味精.....2 克  
母鸡肉.....1000 克  
绍酒.....20 克  
老鸭肉.....1000 克  
酱油.....20 克  
猪蹄膀.....500 克  
鸡油.....20 克  
小油菜 12 棵.....300 克  
湿淀粉.....20 克  
麸醋.....3 克  
精盐.....25 克  
鸡清汤.....1000 克  
葱.....5 克  
胡椒粉.....2 克  
姜.....5 克  
芝麻油.....10 克  
白糖.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将发好的熊掌用毛汤余两遍，漂洗干净，除去异味。取小炖锅 1 只，用鸡骨垫底，放入熊掌，用片净、余过、漂洗过的母鸡、老鸭、猪蹄膀，改刀切成大块，盖在熊掌上面、加入鸡清汤、葱、姜、麸醋、绍酒、白糖、酱油、精盐 20 克，加盖盖严。用小火炖到熊掌软烂，拣出鸡、鸭，蹄膀另作它用。取出熊掌，在掌心一面从左至右刻上每间隔 0.5 厘米宽的刀纹，刀深为 2/3，保持熊掌的完整形状。

2. 将小油菜心洗净，在根颈部剖为“十”字，下锅加入鸡油、精盐 5 克煸炒入味。

3. 炒锅置中火，倒入原汁汤，放入熊掌，掌面朝下，加味精、胡椒收汁至浓稠时，用湿淀粉淋芡；大翻锅，淋入芝麻油，滑入盘中，掌面朝上，用油菜心围边即成。

### 〔工艺关键〕

水发熊掌：干熊掌用凉水泡软，放入汤锅用小火煮，到用手能拔下毛时，捞至温水中。先拔去大毛，再用手搓去表皮的黑膜，用镊子拔净小毛（注意不能扯破皮）。剥去掌底粗皮洗净，再换水并加葱、姜、绍酒各 10 克，上火煮到能拆骨时捞出，入凉水中轻轻地拆去大骨和爪，并保持掌形不破。然后用水冲泡，以去腥膻味。

### 〔风味特点〕

熊是国家保护动物，在这里仅作云南烹饪文化的传统名菜加以介绍。云南有马熊、黑熊、马来熊等。马熊分布于中缅交界的雪山，黑熊分布较广。熊掌又称熊蹯，含胶质多，很难短时间烹熟。为此，历史上曾有过厨师掉脑

袋的事。《左传》载：晋灵公曾为“宰夫胷熊蹯不熟，杀之……”。孟轲说过“熊掌亦我所欲也”后，加之熊掌营养丰富，含有大量的胶原蛋白、脂肪，具有祛风散寒，壮筋强骨之功。历来不少高官显贵、社会名流竟以吃熊掌为乐，显示自己的身份。此菜盛名远播，掌体完整，鲜香醇郁，光滑发亮。因其稀少难得，只用于高档宴席，被列为上八珍之一。

## 蒜烧鹿筋

### [主料辅料]

干鹿筋.....200 克  
甜酱油.....15 克  
蒜瓣.....100 克  
姜片.....20 克  
熟火腿.....50 克  
芝麻油.....20 克  
水发冬菇.....50 克  
精盐.....10 克  
老蛋黄糕.....30 克  
绍酒.....10 克  
水发玉兰片.....30 克  
味精.....2 克  
酱油.....30 克  
鸡清汤.....800 克  
湿淀粉.....30 克  
熟猪油.....100 克  
葱段.....30 克

### [烹制方法]

1. 鹿筋入锅加冷水 800 克，煮至松软，弃杂质洗净，切成 6 厘米长的一字条，入容器加鸡清汤 500 毫升、葱段、姜片，上笼蒸软，沥去汤汁，拣去葱姜。

2. 熟云腿、老蛋黄糕、水发冬菇、水发玉兰切成 5 厘米长条。

3. 炒锅置旺火，注入猪油 80 克，烧至七成热，放入蒜瓣炸香，色黄捞出。下云腿、冬菇炒香。下玉兰片、老蛋黄糕、鸡清汤 300 克、绍酒、鹿筋，沸时撇去浮沫。再下精盐、味精、酱油、甜酱油、蒜瓣，先用小火烧 2 分钟，后改用旺火，将汁收至快干时，用湿淀粉勾芡，淋上明油装盘，再淋上芝麻油，即成。

### [工艺关键]

水发鹿筋：将鹿筋先用凉水泡软，再用凉水上小火煮透，捞在凉水中漂，撕去筋皮及腐朽部分，洗净，换凉水加葱、姜、料酒上火煮透，捞在凉水中冲泡，除去腥味。如当时不用，可入冰箱保鲜。如无冰箱，可用凉水泡上，每日换水两次。

### [风味特点]

1. 鹿筋为清代八珍之一，八珍指参（海参）、翅（鱼翅）、窝（燕窝）、骨（鱼脆）、肚（鱼肚）、掌（熊掌）、筋（鹿筋）、膜（蛤士膜）等八种珍贵原料。

2. 鹿筋是鹿脚的肌腱，系珍稀原料。有壮筋骨、补肾阳的功效，治劳损、脚转筋、风湿关节痛、手足无力、胃寒等症有一定疗效。蒜烧鹿筋，配料巧妙，蒜香突出，柔软发亮，回味略甜。

## 蹄花冻

### 〔主料辅料〕

水发蹄筋.....100 克  
胡椒水.....30 克  
熟鸡脯.....50 克  
香菜.....30 克  
熟云腿丝.....50 克  
酱油.....40 克  
胡萝卜.....60 克  
甜酱油.....20 克  
浓鸡清汤.....400 克  
醋.....10 克  
精盐.....12 克  
辣椒油.....8 克  
味精.....4 克  
芝麻油.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 鸡肉、蹄筋切成 2 厘米长的粗丝，蹄筋入汤锅余透取出沥水晾凉。胡萝卜洗净入汤锅煮熟取出，刮出外皮，切成直径 1.5 厘米圆形薄片。香菜留叶去茎。

2. 用汤筛将鸡汤过滤，加入精盐、味精、胡椒调匀入味。取花边圆形模具 12 个，内放入鸡肉、蹄筋、云腿丝、胡萝卜片、香菜叶，再将鸡汤缓慢倒入，用筷子将以上原料按一定图案摆好，入冰箱冷冻凝固后取出，摆入盘内。

3. 酱油、甜酱油、醋、辣椒油、芝麻油入小碗兑成蘸汁，随冻上桌。

### 〔工艺关键〕

鸡清汤宜加鸡皮、猪肉皮煮成浓汁，再用汤筛滤去杂物，入模后易于成冻。

### 〔风味特点〕

蹄花冻是著名的滇味凉菜，以鸡汤为凝固剂，将鸡肉、蹄筋、调料等冻为一体。透明似水晶，口味鲜美，色泽素雅，肉衬的鸡丝、蹄筋似花。以酸辣蘸料佐食，别具风味。

## 五彩猪头肉

### 〔主料辅料〕

猪头 1 个.....6000 克  
辣椒油.....15 克  
精盐.....10 克  
绍酒、 .....15 克  
味精.....6 克  
甜酱油.....100 克  
辣椒粉.....3 克  
芝麻酱.....70 克  
干姜片.....50 克  
肉汤.....2000 克  
香菜.....50 克  
卤药.....1 包  
葱白段.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪头洗净、拔净毛，用烧红的火钎烙净耳、眼、鼻孔内残毛。割下猪舌，入沸水锅氽过，刮净舌膜。再将猪头洗净，剔去骨，把肉完整地片下（不要片通脸面皮）。将片下的净肉肥瘦分开。把眼、舌、耳、嘴分别切成条，用盐、味精、胡椒粉、姜、葱、绍酒腌渍 5~6 小时；将猪面皮铺平，下垫麻线绳，将以上各样肉条按猪头原部位分层次，一层层码在猪面皮内包起，用麻线捆好。

2. 卤锅上火，加肉汤、卤药，将猪头放在有竹垫的卤锅内，卤熟后捞出，放在白纱布上，拆去麻线，包成豆腐块，放入方木框内，用木板压上，上压重物。第二天取出，去纱布即成四方猪头肉。将肉切成大骨牌片，装盘，配上香菜、芝麻酱、甜酱油、辣椒油蘸食。亦可不蘸单吃。

### 〔工艺关键〕

卤药包：用生姜 50 克，草果，八角各 5 克、陈皮 4 克、桂皮、丁香、波蔻、砂仁各 2 克，甘草 3 克、山奈、荜茇各 1 克，和匀装包。

### 〔风味特点〕

五彩猪头肉，是滇东北民间的一道传统凉菜。传入昆明后，演变为卤味。肥而不腻，味香脆嫩。每当春游踏青之际，切上一二两，用荷叶包住，外出郊游，打开用手抓吃，别有情趣。

## 大薄片

### 〔主料辅料〕

猪头 1 个.....3000 克  
蒜泥.....100 克  
炒芝麻.....50 克  
姜末.....100 克

葱末.....100 克  
甜酱油.....200 克  
香菜末.....10 克  
芝麻酱.....200 克  
精盐.....20 克  
醋.....150 克  
味精.....3 克  
辣麻油.....100 克  
酱油.....200 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪头放在明火上将皮烤焦，放入温水中用小刀刮净焦面，再用清水漂洗。用砍刀从头盖骨中央劈开，取出脑髓，用清水洗净，放入汤锅煮至八成熟，取出放进冷开水中，冷却后剔去骨头，又入冷开水中。食用前将猪头肉片为大薄片（越薄越好），将肉片入冷开水中再漂 1 小时。

2. 芝麻酱、辣麻油入碗调开，兑入甜酱油、酱油、醋、蒜泥、姜葱末、盐、味精拌匀。将肉片沥去水分入盘，撒上芝麻、香菜末，将兑汁均匀地淋在肉上，拌匀入味再食。

### 〔工艺关键〕

辣麻油：菜籽油炼到六成热，下花椒籽炸香取出，将油倒入辣子面碗内搅匀，取其油，即为辣麻油。

### 〔风味特点〕

大薄片，系云南保山地区的风味凉菜。此菜一大二薄，肉片大、薄如纸，关键在刀功。成菜肉脆嫩，皮筋韧，佐酒最宜。加之酸、咸、辣、麻、香齐全，风味别致。

## 夹沙肉

### 〔主料辅料〕

带皮五花肉...500 克  
白糖.....100 克  
糯米饭.....200 克  
蜂蜜.....10 克  
豆沙.....200 克  
玫瑰糖.....10 克  
核桃仁.....100 克  
菜籽油.....1000 克  
蜜饯.....100 克 (约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 猪肉摘净毛，洗净，入汤锅中煮至七成熟取出，趁热在肉皮上抹上蜂蜜水，晾凉。炒锅上火，入菜籽油，至五成热时，下猪肉炸至呈板栗色，捞出沥油。就锅下核桃仁略炸，捞出沥油，拍成末与豆沙混合拌匀。蜜饯切成小丁与糯米饭拌匀。

2. 将五花肉切成夹刀片，中间夹入豆沙，整齐码入碗内，铺上糯米饭，上笼蒸烂；取出扣入盘内，浇上熬好的蜂蜜、白糖、玫瑰糖汁，即成。

### 〔工艺关键〕

大火气足，蒸约 1.5 小时左右，以肥为度，则肥而不腻，香甜可口。

### 〔风味特点〕

夹沙肉是滇味传统甜菜。选用猪五花肉，将豆沙夹入肉片，蒸至酥软作甜食上桌。成菜白里透红，鲜香甜糯，肥而不腻，最受老人喜爱。

## 黑芥脊筋汤

### 〔主料辅料〕

净猪脊筋.....300 克  
葱.....5 克  
玫瑰大头菜.....50 克  
香菜.....5 克  
精盐.....5 克  
芝麻油.....5 克  
味精.....3 克  
鸡清汤.....500 克  
胡椒粉.....3 克

### 〔烹制方法〕

1. 将脊筋切成细丝。大头菜洗净，切成细丝。葱、香菜洗净，切成末，入汤盆，注入芝麻油。

2. 炒锅置中火，注入鸡清汤。沸后下大头菜、脊筋，再沸撇去浮沫。下盐、味精、胡椒粉调味，倒入汤盆，撒上葱花、香菜即成。

### 〔工艺关键〕

大头菜用清水稍泡，反复冲洗，除去杂质，减少咸味。

### 〔风味特点〕

1. 黑芥，俗称大头菜。创始于明末清初。选用昆明郊区生产的根菜为原料，配以食盐、红糖、老白酱、醋子酱等多种调料，经浸泡、日晒、入池密封发酵等工序制成。表里色泽褐红，质地脆嫩，甜咸适口。云南玫瑰大头菜，曾在 1911 年巴拿马国际博览会上获奖，1981 年被评为商业部优质产品。2. 黑芥脊筋汤，是云南家常汤菜。脊筋滑嫩可口，黑芥脆嫩回甜，汤清汁鲜。

## 黑芥炒肉丝

### [主料辅料]

瘦猪肉.....300 克  
白糖.....20 克  
黑芥.....100 克  
甜酱油.....10 克  
韭菜.....50 克  
蛋清.....1 个  
胡萝卜.....50 克  
湿淀粉.....50 克  
皱皮辣椒.....50 克  
熟猪油.....500 克  
干辣子.....1 克  
(约耗 50 克) 精盐.....3 克  
芝麻油.....2 克

### [烹制方法]

1. 将猪肉切成 5 厘米长的丝。韭菜洗净，切成段。黑芥、干辣子、皱皮辣椒、胡萝卜切成细丝。黑芥丝用清水反复清洗，以除杂质及减少咸味。肉丝入碗，入蛋清、湿淀粉 30 克、盐 1 克上浆。

2. 炒锅上火，加入猪油，烧至四成热，下肉丝过油，至变为灰白色时捞出控油。锅中留底油 30 克，入干辣子略炒出香味，下黑芥煸炒，顺序下皱皮辣椒、胡萝卜、韭菜，翻锅均匀，下肉丝同炒，依次下甜酱油、白糖、盐 2 克，收汁入味，用湿淀粉 20 克勾芡，淋入芝麻油，起锅装盘即成。

### [工艺关键]

肉丝、黑芥丝，宜长短粗细，整齐划一，成菜美观大方，可上宴席。

### [风味特点]

1. 黑芥，是用芥菜腌渍而成的咸菜。芥菜是中国著名的特产蔬菜，早在周代已用其种子作调味品。芥菜含有硫代葡萄糖昔，经水解后产生挥发性的异硫氰酸化合物、硫氰酸化合物及其衍生物，其风味特殊，微有辛辣。

2. 黑芥炒肉丝，为云南名菜。黑芥与肉丝滑炒，清爽醇香，咸中回甜，酒饭两宜。

## 蒜烧竹鼠

### 〔主料辅料〕

净竹鼠肉.....600 克  
蒜瓣.....100 克

熟云腿片.....50 克  
酱油.....20 克  
水发冬菇.....50 克  
甜酱油.....30 克  
食盐.....5 克  
芝麻油.....10 克  
味精.....3 克  
绍酒.....30 克  
葱.....20 克  
肉清汤.....500 克  
姜.....10 克  
熟猪油.....100 克

### 〔烹制方法〕

1；将净竹鼠肉剁成 30 块，入清水中漂洗干净，沥去水分。炒锅上旺火，注入猪油 50 克，烧至七成热，倒入竹鼠肉煸炒。加入葱姜（拍松）、酱油、甜酱油、绍酒，偏干水分，下肉清汤，烧沸后改用小火炖至酥软。

2. 取另一只锅，下猪油 50 克，放入蒜瓣用小火炸香，至黄，加入云腿片、冬菇片，下入竹鼠肉，加盐、味精，收稠汁后，拣去葱姜，淋上芝麻油即可。

### 〔工艺关键〕

竹鼠肉剁块要均匀，旺火煸干水分，小火微烤至酥软即可。

### 〔风味特点〕

1. 竹鼠味美，妙在野字。北宋诗人，美食家苏东坡因未尝到其美味，而抱憾终生。有一次，乡间人送了一只竹鼠给他，由于来不及烹制，没吃上竹鼠写了一道《竹鼠》诗，言称“就擒在仓卒，羞愧不能飨”，引为遗憾。这种老鼠长得象兔子一般大。其味之美，不可方喻，民间有“天上的斑鸠，地下的竹鼠”之誉。

2. 竹鼠入菜，不仅味美，且能开胃健脾，提神补气。蒜烧竹鼠，色泽金红，鼠肉酥烂，蒜香突出，鲜味醇浓，是云贵高原的野味名菜。

## 三相竹鼠

### [主料辅料]

净竹鼠肉.....400 克  
食盐.....10 克  
水发淡菜.....200 克  
味精.....3 克  
熟鸡片.....200 克  
胡椒粉.....5 克  
肥瘦猪肉.....200 克  
湿淀粉.....15 克  
鸡蛋.....200 克  
绍酒.....15 克  
熟云腿.....200 克  
芝麻油.....15 克  
红萝卜.....50 克  
酱油.....10 克  
白菜心、.....100 克  
鸡清汤.....500 克  
葱末.....5 克  
熟猪油.....1000 克  
姜末.....5 克 (约耗 50 克)

### [烹制方法]

1. 将竹鼠肉剁成 20 块，漂洗干净，晾干水分，装入盛器中，加食盐 3 克、酱油、绍酒，腌渍 10 分钟。炒锅上旺火，注入猪油，烧至六成热，倒入竹鼠肉，炸成金黄色，捞出沥油。2. 将肥瘦猪肉剁成茸，加入葱茸、姜茸、食盐 3 克、味精 2 克、胡椒粉 2 克、鸡清汤 50 克、鸡蛋 50 克，调成肉茸。再用鸡蛋 150 克调匀摊成蛋皮 5 张，把蛋皮逐张打开铺平，抹上肉茸，卷成大拇指粗的卷，摆入抹过油的托盘内，上笼蒸 10 分钟，取出晾凉。将水发淡菜用鸡清汤 150 克余透入味。红萝卜余熟。白菜心余后晾凉。

3. 用大扣碗一只，中间摆入竹鼠肉，红萝卜切成长条，用三条作间隔条（分成三方）放入竹鼠碗中，一方镶入淡菜；一方镶入熟鸡片；一方镶入熟云腿片。扣盘再加上葱姜（拍松各 3 克），鸡清汤 200 克，上笼蒸 2 小时，取出加上蛋卷、白菜心，再上笼蒸 10 分钟。炒锅上中火，取出竹鼠肉，原汁汤滗入锅内，加入鸡清汤 300 克、食盐 4 克、味精 8 克、胡椒粉 3 克，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，将汁浇在竹鼠肉上即成。

### [工艺关键]

蒸竹鼠肉，大火气足，蒸约 2 小时左右，以肥为度。

### [风味特点]

1. 竹鼠，生长在竹蓬下面的洞穴中，以啃竹根为食。成年时象猫一样大，它虽然行动迟缓，但却很狡猾。它打的洞一般都有二三个洞口，猎人发现洞口后，先要判断是躲在上洞口，还是下洞口。如果是下洞口，可用烟熏的方法，把它熏出来；如果是上洞口，就用灌水的方法，把它赶出来，然后把它捉住。

2.三相竹鼠，是滇菜中的传统野味名肴。以竹鼠为主料置于盘中央，外圈用淡菜、鸡肉、火腿各占一方，叉色围住，称为三相，故名。成品色彩艳丽，滋味醇郁，鲜香细腻，回味悠长。

## 板栗烧穿山甲

### 〔主料辅料〕

净穿山甲肉...400 克  
葱头.....10 克  
净板栗.....100 克  
胡椒粉.....5 克  
熟云腿.....50 克  
桂皮.....5 克  
鸡肉.....50 克  
白糖.....20 克  
猪肉.....50 克  
绍酒.....30 克  
食盐.....6 克  
肉清汤.....500 毫升  
味精.....3 克  
花生油.....1000 克  
姜片.....6 克  
(约耗 200 克)  
酱油.....10 克  
蚝油.....100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将穿山甲砍成 4 厘米见方的块，入清水中漂干净，沥去水分。火腿切片，猪肉、鸡肉砍成块。

2. 炒锅上火，注入花生油，烧至四成热，下猪肉、鸡肉、火腿、板栗，炸至香味溢出，取出沥油，收干水分，下姜、葱、盐、酱油、桂皮、绍酒、白糖、蚝油、胡椒、味精，至出香味，倒入装火腿片的砂锅内。

3. 砂锅置小火上，注入肉清汤，炖至肉烂，板栗烂，入盘，捡去鸡肉、猪肉另用，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

炖穿山甲肉，大火烧开，撇去浮沫，用小火慢㸆，以㸆为度，板栗宜后放，炖 15 分钟即已酥烂。

### 〔风味特点〕

1. 穿山甲属食齿目野生动物。背部和身体两侧披着角质和互相镶嵌重叠的甲片，鳞片之下还长一些普通的毛，受惊遇袭时，可把身体蜷缩成球形。头细嘴尖，分铜甲、铁甲，宰杀时将穿山甲用力摔在地上，使其鳞甲松散，舌头突出，然后割颈放血，用 70—72 °C 度的热水脱甲，上火燎去细毛，剖腹去内脏洗净即可使用。

2. 穿山甲肉有滋阴清热，凉血解毒之功，肉质略粗，香味持久，与板栗同烧，肉质浓香，板栗糯甜，色泽红亮，香味醇浓，是云贵高原传统名肴。

## 四宝豪猪

### 〔主料辅料〕

豪猪 1 头.....6000 克  
食盐.....15 克  
草菇.....50 克  
湿淀粉.....25 克  
龙须菜.....50 克  
熟猪油.....20 克  
草芽.....50 克  
酱油.....20 克  
玉兰片.....50 克  
绍酒.....30 克

白糖.....50 克  
芝麻油.....10 克  
草果.....1 个  
味精.....3 克  
八角.....2 个  
胡椒粉.....5 克  
葱.....10 克  
鸡清汤.....500 克  
姜.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将豪猪用力摔在地上至昏，割颈放血，用 80 °C 热水褪毛，去内脏，清洗干净，剔去骨，切为大块，装进盛器内。加食盐 10 克、酱油 10 克、草果、八角，姜葱（拍松）、绍酒、糖色后，再加清水 1000 毫升，上旺火烧开，撇去浮沫，移至小人焖燶，3 小时后肉质酥烂。

2. 草菇、龙须菜、草芽洗净，切段。玉兰片切成梳背状。以上四料入沸水锅焯透，捞出入盆，用鸡清汤浸泡。

3. 取出豪猪肉，切在长 6 厘米、宽 3 厘米，厚半厘米的长，整齐码在盘中，用草菇、龙须菜、草芽、玉兰片镶在四周。原汁汤入锅，加食盐 5 克、味精、酱油 10 克、胡椒粉调准味，用湿淀粉勾芡，淋明油、芝麻油，将汁浇在主配料上即成。

### 〔工艺关键〕

豪猪肉质地较硬，宜细火久炖，约 3 小时以上，肉质才酥烂可口，一次将水加足，中途不能添水。

### 〔风味特点〕

1. 豪猪，又名刺猪。啮齿动物，身长 60 ~ 80 厘米，以植物根和果实为食。栖息灌木丛中，全身长有硬刺，刺色为一头白，一头黑，最长的刺有 20 厘米，腹刺最短。豪猪受惊时，全身卷曲如刺球。体重最大有 10 公斤左右，豪猪肉质细嫩，肥瘦相同，很似猪五花肉。

2. 四宝豪猪，是云贵高原野味名菜之一。选用扣蒸技法，点缀用四种植物映衬，猪肉有色、有味，四宝形态各一。

## 蜜汁云腿

### 〔主料辅料〕

云腿.....500 克  
冰糖.....200 克  
宝珠梨.....500 克  
蜂蜜.....50 克  
水果罐头.....1 听

### 〔烹制方法〕

1. 云腿切成 4 毫米厚、4.5 厘米长、3 厘米宽的大片，入碗，用开水浸泡 20 分钟，滗去水。加入冰糖 150 克、水 100 克，上旺火蒸 30 分钟，取出滗去水、油，将云腿扣在碗内。宝珠梨去皮去籽，切成块放温油锅中过一下，捞出放在云腿上，上笼蒸 5 分钟，再滗去水分，翻扣在平盘中。

2. 炒锅上中火，下蜂蜜、冰糖 50 克，用手勺不断搅动，当汁液变成淡茶色时，起锅淋在云腿片上，装盘，以罐头水果围边即成。

### 〔工艺关键〕

蜜汁，是把糖和蜂蜜加适量的水熬制而成的浓汁，浇在蒸熟或煮熟的主料上的一种烹调方法。熬制蜜汁，切不可用铁锅。用铁锅熬汁，汁色发暗，且不透明，最好用铜锅或不锈钢锅。

### 〔风味特点〕

1. 云南宣威火腿、浙江金华火腿、江苏如皋火腿，号称三腿，乃中国腌腊名食之冠，闻名国内外，粤厨尤喜用云腿入馔，以作辅料，提鲜必备。

2. 云腿属腋腊制品，一般用作筵席冷拼，或作咸味热菜中的主料或辅料。将云腿精心加工，烹制成蜜汁甜菜，甜中有咸，鲜美无比，恰到好处。又开胃健脾，养血生津，治虚羸，久泻等病有效。

## 滇式烤乳猪

### [主料辅料]

乳猪 1 头.....8000 克  
芝麻油.....200 克  
酱油.....300 克  
葱白.....500 克

### [烹制方法]

1. 用尖刀从猪的咽喉处下刀，倒提后排尽血水。用六七成热的水从头至尾烫洗、去毛，再用清水洗净。要求皮不能烫老。也不可太嫩，以保证质量。最后，开膛去内脏。

2. 将乳猪从颌部剔去颈骨 1 节，从前肿内部开口，剔去左右脚的筒骨 1 节，使猪烤后能成蹲式。用小尖刀沿猪的腓骨、猪身肉厚的部位处及猪腿肘部顺骨划 5 毫米左右的口（不能划至皮），便于水分排出，避免烤时猪皮起泡。两耳用刀修去部分，使之直立略成尖形。

3. 用铁制两股叉从猪后腿近时处刺进，挑起腓骨，穿过前肿，由腮穿出。将猪放入热水中烫后紧皮，使皮伸延，取出猪，抹于水。趁热用捆起的葱叶蘸酱油抹在皮上，呈黄红色，直立晾干。

4. 用砖或土胚就地砌成 1 米长、30 厘米宽的火塘，塘中铺上一层砖，放入栗炭引燃，将炭火往四周扒开，乳猪担在火塘两边，先从腹部烤约 5 分钟，待前脚收缩好、猪耳烤干、腹部水气干后即可转动铁叉，慢慢烤全猪，并不断调整火候。火不能过猛，否则会造成皮起泡。烤时猪背向下，腹部向上，在往两侧转动时，开始角度应稍大，翻至奶脯肉边为止。待奶脯边烘至微黄色时再滚动转烤，将全身烤成金红色。

5. 将栗炭散开铺满砖他的火塘内，用刷子蘸芝麻油抹遍猪身，烤于一道再抹一道，连刷三四道，使猪身达到光滑油亮为好。用抹布擦净叉尖，用手扶住猪后时，取出叉子，猪入大盘。上桌亮相，用刀尖顺猪脊骨从头至尾直划一刀，再横切两侧，划成棱形块，并用刀尖撕开胸盖骨，保持原形上桌。随带葱白、味碟、荷叶饼配吃。

### [工艺关键]

滇式烤乳猪，做工精细，皮不能起泡，经宰杀、整理、上叉、上火、抢火五道工序始成，原形上桌，皮肉同食，宜配葱白、味碟、荷叶饼佐食。

### [风味特点]

滇式烤乳猪，与其他地区的烤乳猪有别。是选双月猪，就地搭成临时炉，烘烤中肉皮不起泡，别具一格。成品形体饱满，色泽金红，油亮皮酥，里肉鲜嫩，深受食家青睐。

## 荸荠丸子

### [主料辅料]

猪肉.....400 克  
湿淀粉.....30 克  
荸荠.....250 克  
精盐.....6 克  
豌豆尖.....50 克  
味精.....1 克  
甜酱油.....20 克  
芝麻油.....10 克  
葱.....20 克  
鸡清汤.....100 克  
姜.....20 克  
白糖.....50 克  
鸡蛋.....2 个  
熟猪油.....1000 克  
鼓醋.....30 克  
(约耗 150 克)  
蒜.....30 克

### [烹制方法]

1. 猪肉剁成泥，荸荠剁成末，一起入碗。 揪入鸡蛋，加盐 4 克、湿淀粉 10 克搅拌均匀。 葱、姜切成末，蒜切成米粒。 鸡清汤、咸、甜酱油、醋、白糖、湿淀粉 20 克、味精、盐 2 克入碗，兑成芡汁。
2. 炒锅上旺火，注入猪油，烧至五成热，将肉泥挤鸽蛋大小的丸子，入锅炸 2 分钟，倒入漏勺沥油后入盘。
3. 炒锅上火，注入猪油 50 克，烧至七成热，下蒜末微炸，加葱、姜煸出香味，倒入芡汁，炒至翻大花时浇入猪油 40 克，炒一下汁，下入丸子，簸锅挂汁，再下豌豆尖，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

1. 猪肉要选肥三瘦七者，荸荠应先去皮。
2. 搅拌肉馅，顺一个方向，搅至上劲，然后再挤成丸子。

### [风味特点]

1. 荸荠，莎草科，是浅水性宿根草本植物。古称：“岛茈”。刘止非诗曰：“南山有蹲鸱，春田多岛花，何比泌之水，可以乐我饥。”以球茎作水果、蔬菜食用。含碳水化合物 21%，蛋白质 1.5%。它汁多肉脆，清甜爽口。
2. 荸荠丸子为云南传统名菜。色泽深红，松嫩肉鲜，口味酸甜，其形、味皆似荔枝，又名荔枝丸子。

## 滇式烤酥方

### 〔主料辅料〕

猪五花肉 1 块………6000 克  
芝麻油……………10 克

### 〔烹制方法〕

1. 选择肉肥厚，皮面平整带七根排骨的带皮五花肉一块（约 40 厘米见方），刮洗干净。在排骨缝中刺气眼若干，不能刺到肉皮。取净纱布一块，搌于肉上水分。取一根二股叉，从排骨处刺入。排一根，压一根，挑到第七根时戳到头让叉尖伸出约 15 厘米。

2. 就地铺上一层 50 厘米宽、60 厘米长的砖为塘底，再沿塘边侧立围一圈砖为塘壁，即成临时烤炉。将栗炭燃烧铺于炉中。

3. 将已上叉的带皮、带骨五花肉的皮面对炭火烧烤，不断移动使肉皮各部受热均匀。应特别注意四角，当肉皮出油至燎焦时速将肉离火，用湿纱布蘸清水揉搓于焦面上使其回软。再用小刀刮去焦层至黄色面，再上火。如此反复多次，直至皮刮得薄如棉纸，表面呈金黄色并现梅花暗纹时，将炭火拆小，将带骨面靠火上慢烘，等待上桌。

4. 叉尖用纱布抹干净，退出叉子，骨面焦处用小刀轻轻刮去，肉皮上抹上芝麻油。上桌时将皮、骨、脊肉、五花肉片开，切为片，均分 12 份入盘，随葱碟，面酱碟、椒盐碟、荷叶饼上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 烤酥方之前，先把炉温升高，然后再装入原料，因肉块较大，炉温要先高些，使其上好色之后再改中火慢烤至熟。

2. 原料入炉之后，要不断地使其转动，以便上色均匀。

### 〔风味特点〕

烤酥方，为云南宴席大菜，外皮酥脆，肉质鲜嫩，肥而不腻，入口则消。云南水质含碱重，海拔高，气压低，滇人喜好食肉。烤酥方受到普遍欢迎。

## 冬菜扣肉

### 〔主料辅料〕

猪五花肉.....500 克  
红糖.....20 克  
干冬菜.....150 克  
姜末.....5 克  
酱油.....25 克  
蜂蜜.....5 克  
甜酱油.....30 克  
熟猪油.....1000 克  
精盐.....7 克 (约耗 30 克)

### 〔烹制方法〕

1. 猪五花肉去残毛，在明火上将皮燎焦，放入温水中浸泡 20 分钟，取出用小刀刮去焦皮（肉皮不能刮破），洗净，放入汤锅中煮至肉皮用手掐得动，捞出后在皮上戳若干小眼。蜂蜜入碗加水，按 1 比 5 的浓度制成溶液，涂抹在肉皮上，晾干。冬菜剁为碎末。

2. 炒锅上旺火，注入熟猪油，烧至五成热，下五花肉炸呈金红色，捞取控油，晾凉，切为 5 厘米长、3 毫米厚的大片。取粗瓷碗 1 只，将肉皮朝下一片一片整齐地码入碗中。

3. 炒锅上火，注入猪油 30 克，下冬菜煽香，加盐、姜末、红糖、甜酱油、酱油，翻炒均匀，舀在肉上面，上笼用旺火蒸 3 小时，翻扣在盘内即成。

### 〔工艺关键〕

猪肉必须带皮，煮至五成熟，将皮抹上蜂蜜水，晾干后再炸，使皮色全红，入凉水回软，捞出再改刀切片。

### 〔风味特点〕

1. 冬菜，为云南特产，是一种半于的发酵性咸菜。滇冬菜不同于川冬菜，系用苦菜（青菜）或叶用芥菜为原料，经过晾晒，加调料搓揉后装入陶坛中发酵而成。成品色泽黑褐，有光泽，组织脆嫩，鲜香味浓。冬菜中的有机酸，能促进蛋白质和脂肪的分解，便于人体吸收，有开胃健脾之功，下饭最宜。

2. 冬菜扣肉，以猪五花肉为主料，配冬菜经蒸制而成。成品黑红油亮，皮糯肉烂，咸鲜回甜，有冬菜的特殊香味。云南民间宴席，常见此菜。

## 芋头扣肉

### 〔主料辅料〕

猪五花肉.....600 克  
味精.....2 克  
大芋头.....400 克  
茴香籽.....2 克  
萝卜丝酢.....40 克  
花椒.....5 粒  
饴糖.....15 克  
熟猪油.....1000 克  
白糖.....10 克（约耗 60 克）  
精盐.....12 克

### 〔烹制方法〕

1. 芋头削去外皮，洗净，切成 5 厘米长、3 厘米宽，4 厘米厚的片，入油锅炸呈金黄色。猪五花肉刮洗干净，拔净残毛，下汤锅煮至皮能插筷，捞出趁热抹上饴糖溶液。炒锅上火，注入猪油，烧至六成熟，将五花肉皮朝下下锅炸至金红色，取出控油，切成 4 毫米的厚片。

2. 取扣碗 1 只，碗底抹上猪油，一片猪肉一片芋头整齐地码在扣碗中。均匀地撒上白糖、盐、味精。萝卜丝酢拌入花椒、茴香籽，盖在肉和芋头上。将扣碗入笼，用旺火蒸 3 小时至肉软烂，取出扣入盘中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 萝卜丝酢：取鲜萝卜用特制工具椎成丝，晒干，用盐、辣椒面、草果、八角、炒面粉、茴香籽、白酒拌匀入味，装入陶罐压实腌制而成。成品丝细均匀，润而不潮，鲜香脆嫩。

2. 饴糖溶液：即 15 克饴糖兑 25 克热水。

### 〔风味特点〕

1. 芋头，学名芋，古称蹲鸱。天南星科，属多年生草本，以球茎供食用。起源于印度、马来西亚和中国南部亚热带地区。远在战国末年，芋头在西南地区已被当作杂粮食用。

2. 芋头虽然土气十足，以之人馔，深受文人青睐。诗圣杜甫咏曰：“锦里先生乌角巾，园收芋栗不全贫”。南宋诗人陆游《闭户》云：“地炉枯叶夜煨芋，竹笕寒泉晨灌蔬”。并说其味可与熊掌媲美：“烹粟煨芋魁，味美敌熊蹯”。清代老饕李调元有诗赞其色香：“气作龙涎香，色过中乳腻”。

3. 云南芋头，个头硕大，质地软糯，可与广西芋头媲美。芋头扣肉，为滇菜传统名品，以其色香味形著称。层次分明，软糯酥嫩，酸香微麻，甜咸均备。

## 羊肚菌烧火镰肉

### 〔主料辅料〕

猪五花肉.....500 克  
蜂蜜.....10 克  
干羊肚菌.....100 克  
八角.....3 个  
精盐.....8 克  
草果.....1 个  
酱油.....30 克  
鸡清汤.....600 毫升  
葱.....30 克  
熟猪油.....1000 克  
姜.....30 克 ( 约耗 50 克 )  
冰糖.....30 克

### 〔烹制方法〕

1. 干羊肚菌在清水中漂 5 分钟，淘洗干净，去掉菌根，放入热水锅中余 1 分钟，捞出沥水。猪五花肉在明火上燎焦，入清水刮去焦面，洗净，放入汤锅中煮 30 分钟，取出趁热在肉皮上抹上蜂蜜水。冰糖捣碎，葱切段，姜拍破。

2. 炒锅上中火，注入猪油，烧至七成热，将肉皮向下放入锅内慢慢炸至深红色，捞出晾凉，切 3 毫米厚、4 厘米长的片。

3. 炒锅上中火，注入猪油 50 克，下八角、草果微炸香，下冰糖溶化、炒至黄色，加入酱油稍炒，注入鸡清汤，放入肉，葱段、姜片、羊肚菌，烧开后盖上锅盖，移至小火上㸆 2 小时，拣去葱、姜、八角、草果，上旺火收干汁水，入盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜用红烧技法成菜，炒好糖色是关键，急火烧开，再改文火慢㸆，使味渗入主料内部，最好收浓汤汁。

2. 人们吃红烧菜，讲究的是吃原汁原味，所以放汤要适量，汤多则味淡，汤少则主料不易烧透。

### 〔风味特点〕

羊肚菌入馔，明代潘之恒的《广菌谱》已有记载。羊肚菌是世界著名的美味食用菌，美国等一些国家从 1963 年起，开始大规模地进行菌丝工艺化发酵生产。除鲜菌外，还可制成干菌，便于贮藏运输。其肉质脆嫩，鲜香回甜，可用作主料或辅料，烹制出多种高档美味佳肴。火镰肉，系用猪五花肉改刀为火镰刀形状，故名。成菜形似打击火石的火镰刀，色泽深红油亮，肉质鲜香软嫩，入口即化。

## 竹荪汤爆肚

### [主料辅料]

猪肚头.....700 克  
葱.....10 克  
干竹荪.....20 克  
姜.....10 克  
香菜.....20 克  
味精.....3 克

胡椒.....3 克  
芝麻油.....5 克  
精盐.....15 克  
鸡清汤.....1000 毫升

### [烹制方法]

1. 竹荪用清水涨发，洗净，顺长剖开，用平刀法切大片。再用二汤余透，捞出沥去水分，放入汤碗中。猪肚头用水洗净，剔去外皮和油筋，从里面一侧剖成蓑衣形花刀，刀深为厚度的 2/3. 再切为 3.5 厘米长，1 厘米宽的块。香菜、葱、姜洗净，切成末。

2. 炒锅上旺火，注入清水 1000 毫升，沸后下肚头余至半熟，用漏勺捞出，放入竹荪碗内，同时下葱、姜末。

3. 炒锅上火，注入鸡清汤，加盐、味精、胡椒粉调好味，沸后去浮沫，迅速倒入竹荪碗中，撒上香菜末，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

余汤肚头，注意火候，水沸下锅，再沸立即捞出，要求质地脆嫩，嚼之有劲。

### [风味特点]

1. 竹荪具有人参的补益功用，入菜可荤可素。令人惊奇的是，用竹荪做的菜，放几天不会馊坏。云南镇雄县的苗胞还用它和糯米一同泡水喝，用以医治身体虚弱、跌打损伤和咳嗽气喘等病，对肥胖症更有明显的减肥效果。

2. 竹荪汤爆肚是云贵高原著名的汤菜。在汤爆肚的基础上。加入竹荪，以提高菜肴档次和增加营养价值。汤清味鲜，肚头脆嫩，竹荪爽脆。

## 三夹乳饼

### 〔主料辅料〕

乳饼.....3000 克  
味精.....1 克  
熟云腿.....100 克  
熟鸡油.....20 克  
老蛋黄糕.....60 克  
湿淀粉.....20 克  
樱桃.....1 枚  
鸡清汤.....100 克  
精盐.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 乳饼、云腿、老蛋黄糕分别切成 4.5 厘米长、2.5 厘米宽、2 厘米厚的片。

2. 取瓷盘 1 只，抹上鸡油，一片乳饼一片云腿一片老蛋黄糕按放射状整齐均匀地共铺两层入盘，撒上盐 2 克，入笼用旺火蒸 15 分钟取出。

3. 炒锅上中火，注入鸡清汤，沸后加盐 4 克、味精，用湿淀粉勾芡，淋鸡油推匀，浇在乳饼上，用樱桃点缀即成。

### 〔工艺关键〕

勾二流芡，汤汁沸起，再下芡汁，手勺慢推，让淀粉充分糊化，勾芡之后，浇少许明油推匀，则明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

1. 乳饼用羊奶制成。如豆腐块状，白嫩滋润，鲜美且带奶香，营养丰富，赛过法国奶酪，深受中外人士赞誉。羊奶的维生素 A 比牛奶高 1 倍，胡萝卜素高近 2 倍，维生素 P 高 2 倍。同时，其乳糖含量较低，有腹胀症状的患者食用最宜。

2. 三夹乳饼乃云南名品，白红黄相间，质地软嫩，清淡鲜香。

## 蟠桃乳饼

### [主料辅料]

乳饼.....300 克  
姜.....1 片  
鸡茸.....200 克  
葱头.....1 个  
菠菜.....100 克  
鸡蛋清.....1 个  
火腿末.....3 克  
鸡清汤.....50 克  
精盐.....5 克  
湿淀粉.....25 克  
味精.....2 克  
熟猪油.....500 克  
胡椒粉.....1 克（实耗 300 克）

### [烹制方法]

1. 将葱、姜拍碎入碗，加入盐、味精、胡椒粉，注入鸡清汤浸泡 15 分钟成葱姜汁。鸡茸入碗，边搅边加入葱姜汁，搅至发泡起劲，下鸡蛋清、湿淀粉、猪油 10 克，再继续搅拌，直搅至色白成鸡泥。
2. 乳饼切成 12 片扁桃形，用 4/5 的鸡茸均匀地抹在乳饼上，制成扁圆形，在桃尖处撒上火腿末。把菠菜洗净拍烂取汁放入剩余的 1/5 的鸡茸内搅匀，装入标花袋中，在每个桃的底部标上 2 片绿叶，入盘中上笼蒸 1 分钟。
3. 炒锅上中火，注入猪油 490 克，烧至四成热，下蟠桃，炸呈金黄色，熟透后捞出入盘，带椒盐味碟上桌。

### [工艺关键]

1. 乳饼制成蟠桃胚，不可久蒸，以 1 分钟为度。
2. 宜选云南宣威火腿，与乳饼味最匹配方为正宗。

### [风味特点]

1. 乳饼，即干酪。《齐民要术》中有作酪法的记载。酪，即发酵乳，分干、湿两种，源于游牧民族。自它问世之后，深受人们赞誉，唐储光羲诗曰：“沓色满林羊酪熟”，宋司马光有“军厨重羊酪，晌士旧风传”之咏。
2. 蟠桃乳饼，用乳饼作胚，酿上鸡茸，造型优美，形似蟠桃，尖部撒上火腿末，形态逼真，质地软嫩，奶香浓郁，为祝寿佳肴。

## 炸乳扇卷

### [主料辅料]

乳扇.....400 克

花椒盐.....10 克

熟猪油.....500 克 (实耗 70 克)

### [烹制方法]

1. 将乳扇用湿布擦干净，用清洁而又无水分的菜叶包上，回软约 2 小时。把菜叶一张张撕开，乳扇放在铺平的湿纱布上，上面再铺一块湿纱布，压上重物、将乳扇压平整。

2. 炒锅上火，注入猪油、烧至三成热，改用小火。左手握乳扇一端，右手持竹筷夹住乳扇另一端，放入锅中，边炸边转竹筷。乳扇受热在竹筷上定型成筒状，待炸至金黄色时抽出竹筷，一卷卷地码入平盘，撒上花椒盐即成。

### [工艺关键]

乳扇：制法先将鲜牛奶盛入瓦钵中，置于阳光下晒 4~8 天，使之变酸。口尝过酸，可加水稀释；不够酸，可加适量乌梅汁。将酸牛奶放入锅中，加温至摄氏 50 度，倒入鲜牛奶，用小火徐徐加热，并不停地用筷子搅动，至摄氏 65 度时奶液开始凝固，随即用手和竹筷在锅内搅拌，揉捏，约 1 分钟取出凝皮，拉成长条放在竹筷上，再拉长、拉薄，环绕在乳扇架上成扇形，晒干即成。

### (风味特点)

乳扇，造型特殊，酥脆鲜香，富于营养，原为白族风味食品。它含脂肪 49.3%，蛋白质 35%，乳糖 6.8% 和其他营养成分。乳扇早已成为云南汉族喜闻乐见的食品，其烹制方法不断丰富，花色品种日渐增多，炸乳扇卷就是其中之一。成菜色泽金黄，酥脆奶香，椒麻可口。

## 烤麂子肉串

### [主料辅料]

麂子肉.....500 克  
辣椒面.....5 克  
净芝麻.....50 克  
花椒面.....5 克  
鸡蛋.....50 克  
酱油.....10 克  
葱.....10 克  
芝麻油.....10 克  
姜.....10 克  
花生油.....50 克  
精盐.....10 克  
绍酒.....15 克  
味精.....3 克  
湿淀粉.....25 克  
白糖.....10 克  
肉汤.....50 克

### [烹制方法]

1. 将麂子肉剔净筋膜，入清水漂净，沥干水分，切成 3 厘米见方的厚片入盆。葱姜拍松入碗，用肉汤浸泡。2. 将盐、酱油、绍酒、白糖、味精、葱姜汁、辣椒面、花椒面、芝麻、花生油 30 克加入鹿肉盆内，拌匀腌渍 20 分钟。用不锈钢钎把麂子肉逐片串好。鸡蛋磕入碗中，加湿淀粉制成蛋糊，下肉串裹匀，刷上芝麻油。

3. 将木炭点燃，烧至无烟时，摆上烤架，芦上肉串，烤至糊干，刷上花生油 20 克，再烤至出香味呈金黄色时，装盘即成。

### [工艺关键]

鹿子居野，有腥膻气，入清水漂去血水，洗净后加调料腌渍入味，熟后清香，鲜美可口。

### [风味特点]

烤麂子肉串，由新疆烤羊肉串制法演变而来。它在烤羊肉串的基础上有两个显著变化：一是用云南麂子肉，改变调味；特别是使用全蛋糊，使菜品味感增强，并有酥脆感，提高档次。二是使用不锈钢钎，让菜品增加色彩，以步入大雅之堂。成菜麻、辣、香、嫩，具有云南地方特色。

## 清炖围子

### [主料辅料]

净围子.....1000 克  
姜.....10 克  
熟火腿.....100 克  
绍酒.....30 克  
水发冬菇.....50 克  
食盐.....15 克  
水发玉兰片.....50 克  
味精.....3 克  
鸡翅膀.....300 克  
胡椒粉.....5 克  
白菜心.....100 克  
鸡清汤.....800 克  
葱头.....20 克

### [烹制方法]

1. 将围子洗净，剁成 20 块，再用清水漂去血污，同鸡翅一起入锅，加清水煮沸氽透，捞出洗干净。鸡翅铺入锅底，上盖围子肉，放入葱头、生姜、绍酒、鸡清汤，用旺火烧沸，移至小火上炖 2 小时。

2. 将火腿、玉兰片、冬菇分别切成片，均匀地摆在围子肉上面，再炖 1 小时，加入白菜心、食盐、味精、胡椒粉，沸后起锅装汤碗即成。

### [工艺关键]

炖围子，用鸡清汤提鲜，大火烧开，撇去浮沫，改用文火，微沸为度，约 2~3 小时，要求汤汁清澈，透明见底。

### [风味特点]

1. “围子”学名花面狸，又名“果子狸”。属食肉目，灵猫科。在云南栖息于海拔 3000 米以下的山区林丛、多岩的河岸灌木林及村旁地角。杂食，以果类为主。体长约 550 毫米左右，体重 4~5 公斤。体背和四肢灰棕色。头部自吻鼻至头顶有一条白色阔纹，面侧具白斑，又名破脸狗。冬月极肥，肉质细嫩，是野味中的珍品。营养价值丰富，其肉甘酸、温。有益气补血，疏风通络，软坚散结之功效，活性畅销港澳等地。

2. 清炖围子是云贵高原高级宴会汤菜，是用围子与火腿同炖而成、围子肉软嫩清香，火腿咸鲜味浓，汤清明亮，十分可口。

## 红扣围子

### [主料辅料]

汤净煨围子肉.....	1000 克
白糖.....	50 克
食盐.....	10 克
水发冬菇.....	50 克
味精.....	3 克
水发玉兰片.....	50 克
胡椒粉.....	5 克
豌豆尖.....	100 克
湿淀粉.....	25 克
葱.....	20 克
酱油.....	20 克
姜.....	10 克
绍酒.....	15 克
草果.....	1 个
芝麻油.....	10 克
八角.....	1 个
熟猪油.....	100 克

### [烹制方法]

1. 将围子肉去骨，带皮切成大小均匀的块，用清水漂洗干净。炒锅上旺火，注入熟猪油，放入围子肉煸炒至水分收干，倒入炖锅内。炒锅上火，下猪油 30 克、白糖炒至起鱼眼泡时，烹入酱油，注入清水 1000 毫升，沸后倒入炖锅中，入食盐 5 克、葱姜（拍松）、草果、八角、绍酒，加盖，炖锅上小火焖 2 小时至熟。

2. 将水发冬菇去脚洗净。水发玉兰切片，豌豆尖用沸水焯后晾凉。

3. 把围子肉捞出，整齐码在扣碗内，皮朝碗底一面，冬菇、玉兰片扣在面上，上笼蒸 1 小时，端出翻入盘中，用豌豆尖围边。原汁汤 200 毫升回入炒锅内，加食盐 5 克、味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，浇在围子肉上即成。

### [工艺关键]

1. 炒糖色，宜用小火，不要炒糊。2. 围子先煸、后炖、再蒸，质地软烂，咸鲜可口。

### [风味特点]

红扣围子为云贵高原野味名肴，经炒、焖蒸三道工序制成，“红扣”，即蒸熟后又翻扣入盘，再用调味品着色，颜色棕红，故名“红扣”。成菜围子软嫩，咸鲜野香，色泽红亮，为冬令佳品。

## 红白腰花

### [主料辅料]

净猪肚头.....300 克  
湿淀粉.....30 克  
猪腰子.....300 克  
芝麻油.....20 克  
葱.....100 克  
姜.....10 克  
茭瓜片.....30 克  
绍酒.....10 克  
精盐.....12 克  
熟猪油.....500 克  
食用碱.....5 克  
(约耗 100 克)  
味精.....3 克

### [烹制方法]

1. 将猪肚头正剖斜十字花刀，再切为 3 厘米见方的块，入碱水浸泡 2 小时，换水除净碱味。猪腰去臊，改刀同猪肚，用清水漂洗，除去异味。茭瓜切 3 厘米长的菱形片。葱切马蹄形。姜切指甲片。

2. 炒锅上旺火，加清水 1000 毫升，沸时倒入肚头余过捞出，用净毛巾搌于水分。炒锅上旺火，注入猪油，至六成热时，下猪肚头过油捞出；腰花沥去水分，用盐 5 克、绍酒拌匀，下入六成油温的锅内过油捞出。

3. 炒锅上旺火，注入猪油 20 克，烧至七成热，下葱煸香，下姜、茭瓜、肚头、腰花、盐 7 克、味精，用湿淀粉勾芡，三颠两簸，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

此菜讲究火功，肚花、腰花皆在温油里走走，既要求熟透，又要求脆嫩，滇厨技艺高低，常以此菜试功。

### [风味特点]

1. 红白腰花，是滇味传统名菜，曾为昆明海棠春、三合楼的看家菜。海棠春创办于 20 年代，于 1949 年关店，为同炳奎创办，是专营酒席的大型酒楼。1950~1953 年，由原在此店的罗富贵、解德坤、赵掉揖合开三合楼，仍以此菜为看家菜。2. 此菜，以腰子为红，猪肚为白，经剖花刀翻炸成花。成菜色有红白之分，形有翻花之形，味有咸鲜脆嫩之感，成为滇味名馔。

## 禽蛋类

中国名菜滇黔风味

## 汽锅鸡

### [主料辅料]

活鸡 1 只 ..... 2000 克  
葱 ..... 15 克  
精盐 ..... 7.5 克  
味精 ..... 0.5 克  
姜 ..... 15 克  
胡椒面 ..... 1.5 克

### [烹制方法]

1. 选肥壮的母鸡（阉鸡也可），宰杀去毛，剖腹取内脏，斩成五分见方的块，清洗后控去水分。姜切片，整葱切两段，用刀背拍松。

2. 鸡块入锅余过，清水洗净，装入汽锅内。将出水的汤烧开，把最先漂洗鸡块的余血水倒入，同时清除汤中的浮物。加盐、味精后，灌入汽锅内，以淹过鸡块为度。再放入葱节、姜片，盖上盖，把汽锅置蒸锅上（蒸锅的大小应与汽锅相等）。蒸锅内事先加入充足的清水，盖口交接处用布或白棉纸封严，再将面粉少许用清水调成面糊，糊在棉纸上，勿漏气。在文火上约蒸四至五小时，拣去姜片、葱段，放入胡椒面、味精即成。

### [工艺关键]

1. 汽锅与蒸锅的交接处必须封严，勿漏气。  
2. 蒸制时要先用旺火烧开，使蒸锅内的水烧开变为水蒸气，通过管道进入汽锅，再改用文火蒸，使鸡肉逐步加热成熟。  
3. 所用蒸锅最好用口径小于汽锅直径的锅，这样，水蒸气不易散失。

### [风味特点]

1. “汽锅鸡”是云南特有名菜，历史悠久，素负盛名。它是用云南建水陶制汽锅蒸鸡而得名。此菜可用于大小宴会，也可用于食疗滋补，还可用于家庭便餐。

2. 汽锅的前身是陶制火锅。汽锅鸡的前身是杨林鸡。早年，云南杨林。建水等地用名贵药材冬虫夏草煨仔鸡，叫“杨林鸡”，煨鸡的陶制火锅叫“杨林锅”。杨林锅产于建水，建水陶器已有千年以上历史。在清代，陶工师傅潘金怀用红、黄、紫、青、白五色陶土烧结成彩色陶器。一九二一年，有一个叫向逢春的陶工，继承了他家祖传的手艺，创制了烹饪用汽锅。就这样，“汽锅鸡”取代了“杨林鸡”。

3. 汽锅现由云南省建水工艺美术陶厂大量生产。人们形容建水陶“明如水，亮如镜”，“体如铁石，音如磬鸣”。

4. 汽锅蒸出的鸡肉，原汁鲜美，沥汁是少许蒸馏水，清澈透明，芳香扑鼻，鸡肉鲜甜滋嫩，味道香醇，营养成分散失较少，因此，被誉为“培养正气”。一九四七年昆明福照街最先开汽锅鸡店的包宏伟就把该店取名为“培养正气店”，顾客盈门。

5. 汽锅不仅可以蒸鸡，亦可蒸鸽、蒸鸭、蒸鱼。如果鸡肉蒸到七成熟时，加入药材，可制作“三七汽锅鸡”、“虫草汽锅鸡”、“人参汽锅鸡”……，可以根据各人的食疗需要和口味嗜好增添副料和作料。

## 烧鸭

### [主料辅料]

仔鸭.....10只  
葱白.....500克  
甜面酱.....200克  
花椒盐.....50克  
蜂蜜.....50克  
精盐.....50克  
味精.....10克  
上汤.....200克

### [烹制方法]

1. 将鸭翅膀并起，左手拇指和食指攥住鸭膀根部，鸭背靠近手背，小指勾住鸭右腿。右手捏住鸭嘴巴，把鸭头送给攥鸭膀根的拇指和食指，捏在鸭头和颈部之间，用刀在脖外切一小口，以切断气管为难。随即用右手捏住鸭嘴，把脖颈拉成上下斜直，血滴于碗内。

2. 在沸水中将鸭子烫后，拔去大羽毛。下锅时左手拉动鸭掌，使鸭子在锅内浮动，右手用一木棍随时拨动鸭子全身，促使鸭毛尽快透水，再放入清水中浸泡打净细毛，从左翅膀下面切一小口，掏出内脏、食管、食袋，抠下鸭舌，齐关节处剁去脚掌。用芦苇秆一节，两端削成叉形，做成“鸭撑”，长50~60毫米。从体侧口伸入胸脯的三岔骨上，使鸭脯隆起，便于灌汤，烧后体形不致扁缩，然后，用清水里外清洗干净。

3. 将鸭子用烧钩钩住顶颈。把鸭子在开水中烫一下，只能打一个滚，立即提起，达到鸭皮毛孔紧缩，表皮蛋白质凝固。

4. 蜂蜜用清水稀释。用手蘸蜜水擦在鸭身上，挂在通风处晾干。

5. 烧鸭入炉前，先在肛门处塞入4厘米长的芦苇一节作堵塞，防止灌入的汤外流。然后，将上汤兑入精盐、味精调好，从体侧刀口处灌入至八成满。烧鸭时能使鸭子外烧内煮，熟得快，烧得透。并且可补充鸭肉水分的过度消耗，达到鸭肉外焦里嫩的效果。

6. 将烧鸭的焖炉先用于松毛绳烧热，待松毛烟过时，立即把鸭子从上炉口放挂好，盖上炉火口和上盖，利用焖炉的热度反射烧熟。烧鸭不能直接与火苗接触，烧的过程中，要根据火候移动鸭子的位置，保证火色均匀，烧的时间不能过长和过短，一般掌握在10至15分钟，烧至皮呈枣红色即可出炉。

7. 鸭子出炉后，先拔掉鸭塞，挖出肚中汤汁，从中竖剖两半，切成1厘米宽的长方块，摆入盘中，保持鸭的形象。花椒盐、甜面酱、大葱白另装盘，一起上桌蘸食。

### [工艺关键]

1. 宰鸭时，脖颈皮捏得越紧越好，以利于宰杀；烫毛达到头部的鸭毛用手轻轻一捋即可脱掉时，说明全身鸭毛烫得适宜。

2. 烫皮不能烫得太久，过久容易使皮破裂，脂肪溶化，影响烧的质量。

3. 打糖后，如果当时不烤，可将鸭放在冷库内保存，在烤制入炉前，再打一次糖，以增加皮色的美观，并揉擦均匀，烧后火色才能一致。

4. 本菜应选用仔鸭，即鸭出蛋壳30--40天，重700~1000克左右。

### [风味特点]

1.“烧鸭”早在南北朝时就有文字记载，《食珍录》中已记有“炙鸭”。元朝天历年间的御膳医忽思慧所著的《汰膳正要》中有“烧鸭子”的记载，烧鸭子，就是“叉烧鸭”，是最早的一种烧鸭。

2.本菜选用焖炉烧制，焖炉系采用土胚砌成，高95厘米，宽一百厘米，上炉口直径45厘米，炉壁厚25厘米。3.此菜色泽红艳，油润光亮，皮香脆，肉质滋嫩鲜甜，松脂味清香醇浓。因用嫩仔鸭，烧后骨骼脆嫩可食。再配上大葱、甜面酱、或蘸花椒盐作调料，风味独特，酒席便饭均宜。

## 黑芥炒鸡丝

### [主料辅料]

鸡肉.....200 克  
鸡蛋清.....20 克  
黑芥.....100 克  
葱.....25 克  
姜.....25 克  
蚕豆水粉.....15 克  
精盐.....4 克  
胡椒粉.....0.5 克  
味精.....0.5 克  
芝麻油.....1 克  
上汤.....25 克  
熟猪油.....75 克  
茭瓜.....50 克

### [烹制方法]

1. 将鸡肉剔去筋膜，切成细丝。茭瓜去皮切 1.5 厘米长的细丝，黑芥、葱、姜均切成与茭瓜丝相似的丝。
2. 鸡丝加精盐 2 克、蚕豆水粉 10 克、蛋清抓上劲，拌匀上浆。
3. 炒锅烧热，注入熟猪油 400 克，烧至二成热，将鸡丝放入，用筷子拨动滑呈乳白色，倒入漏勺。
4. 炒锅内留油 20 克，烧热后，葱、姜丝炝锅，放入茭瓜丝、精盐 20 克煸炒。加入鸡丝、黑芥丝，徐徐淋入用上汤、味精、胡椒面、蚕豆水粉兑成的滋汁勾芡，颠锅浇熟猪油 15 克，起锅淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

1. 鸡丝顺丝切，不宜过细。
2. 上浆时，手法要轻。勾芡时，沿锅四周倒入，晃锅，鼓起大泡翻勺即可。

### [风味特点]

1. 黑芥，又名“黑大头”，也称“玫瑰大头菜”，是云南省昆明著名土特产品。皮色黑亮，内心呈褐红色。咸中透甜，脆嫩无渣，兼有浓郁的芥香和玫瑰香味，不易霉烂，耐久贮。用来佐餐，荤素皆宜。
2. “黑芥炒鸡丝”是云南独有的原为黑芥配以鸡丝制成的一道富有地方特色的菜肴。其色泽光亮，黑芥脆嫩，鸡丝绵软，咸鲜适口，微有汁芡。
3. 将黑芥加工成碎末，与剁肉一道用云南昭通酱炒一下，浇盖在煮熟的面条上，再加入生葱花等配料，便成为脍炙人口的“昭通面”。

## 草芽鸡丝

### [主料辅料]

草芽.....1500 克  
上汤.....10 克  
鸡脯肉.....150 克  
味精.....2 克  
鸡蛋清.....1 只  
胡椒面.....2 克  
精盐.....12 克  
熟猪油.....1000 克  
蚕豆水粉.....10 克

### [烹制方法]

1. 草芽洗净，掐成 1 厘米长的段漂在清水中；鸡脯肉剔去筋，切成细丝。
2. 将鸡丝用鸡蛋清、精盐 4 克、蚕豆水粉 10 克拌捏均匀上浆。
3. 炒锅置旺火，锅烧热注入熟猪油 1000 克（实耗油 140 克），待油烧到两成热时放入鸡丝，用筷子拨动滑开，沥油。让锅内的油继续烧至四成热，将草芽挤去水分，放入油锅内滑一遍起锅沥油。
4. 炒锅内留油 30 克，下入草芽、鸡丝、精盐 8 克、味精、胡椒面拌炒几下，用蚕豆水粉 10 克边颠锅边勾芡，淋上熟猪油 30 克即成。

### [工艺关键]

1. 鸡脯肉极嫩，应顺纹切丝。
2. 上浆后的原料静置 20 分钟，使原料充分入味，下锅前，用手抓匀。

### [风味特点]

1. “草芽”是滇南地区建水县的特产。它是水生植物，嫩芽呈象牙色，长约 20 厘米，直径 2 至 3 厘米，需贮存在水中。
2. 此菜色洁白，少有汁，草芽鲜嫩异常，味香清爽，是宴席菜之一。

## 酿小瓜

### [主料辅料]

鲜嫩小瓜.....1500 克  
葱.....50 克  
金钩.....15 克  
胡椒面.....3 克  
云腿.....60 克  
味精.....2 克  
水发玉兰片.....70 克  
蚕豆水粉.....10 克  
精盐.....20 克  
熟猪油.....1500 克  
鸡肉.....200 克  
上汤.....1200 克  
猪三线肉.....150 克  
麻油.....10 克  
水发冬菇.....60 克

### [烹制方法]

1.选用大小相等的小嫩瓜 10 个，刮去毛皮，把瓜蒂切下。用小刀挖一小孔，挖去瓜心，清洗干净，控干水分。鸡肉、猪三线肉、云腿切末；金钩洗净后用温水分开剁成碎末，发水留用。水发冬菇、玉兰片均剁为末；葱切末。

2.锅置旺火，注入熟猪油 60 克，烧热后先将葱末炒出味，接着放入鸡肉末、猪肉末炒至八成熟，再放入水发冬菇、玉兰片、虾米末、盐 10 克煸炒后，用发金钩的水将蚕豆水粉调开，放入味精 1 克、胡椒粉 1 克、煸炒成馅。

3.锅置旺火，注入熟猪油，烧至三成热时，放入小瓜炸 2 分钟捞起，然后逐个地装入肉馅，摆在盘中，上蒸笼用旺火蒸 30 分钟，使小瓜蒸肥。

4.锅上火注入上汤，烧开后撇去浮沫，放入盐 10 克、味精 1 克、胡椒 2 克，小瓜装入汤盘内，将调好味的汤舀入，淋上麻油即成。

### [工艺关键]

1.用小刀刺的孔不要大，瓜心要去净。

2.炸小瓜油温不要高，不然会使表皮褶皱易软，影响外观。油温保持三成热，过热可端离火位。

### [风味特点]

1.“酿小瓜”是云南广为流传的一道时鲜菜，以制作精细，搭配适当，造形美观而著称。

2.小瓜是南瓜的早熟品种。做此菜必须在夏初季节，当小瓜长到直径十厘米大小时最为适宜。成熟的小瓜为扁圆形，皮色油绿，肉白、甜嫩、质脆，亦可炒食，味道甚佳。

3.本菜清亮碧绿，小瓜肥鲜，汤味清香爽口，酒饭皆宜，是云南宴席菜之一。

## 宫保鸡

### [主料辅料]

肥嫩公鸡.....1000 克  
甜酒酿.....25 克  
鸡蛋.....1 个  
姜片.....5 克  
糍粑辣椒.....20 克  
蒜片.....5 克  
甜酱.....10 克  
水芡粉.....15 克  
酱油.....10 克  
高汤.....15 克  
精盐.....5 克  
菜油.....500 克

### [烹制方法]

1. 将鸡肉剔骨，去头、翅和爪，取净肉 200 克，用刀在里层纵横打上十字花刀，砍成 2 厘米大小的丁，用蛋清、盐、酱油、水芡码匀待用。
2. 将适量酱油、醋、甜酒酿、水芡、高汤兑成滋汁待用。
3. 炒锅烧热，注入油烧至七成热，将码好的鸡肉倒入用勺迅速扒散至表面变色入漏勺滤油。
4. 锅内留油 50 克烧热，将糍粑辣椒下锅煸出香味后，放入适量甜酱、蒜片、姜片炒几下，即将爆过的鸡丁下锅快炒，倒入兑好的滋汁，用勺炒几下，端离火口，颠簸两转，起锅即成。

### [工艺关键]

1. 此菜制作若无甜酒酿可用白糖和料酒代替，姜片要切指甲片。
2. 烹制时要用旺火，动作迅速。锅烧热后，用油滑锅，另换新油，这样可避免巴锅。
3. 滋汁下锅前需搅动几下，以免芡粉沉淀碗底。

### [风味特点]

1. “宫保鸡”系贵州传统名菜。清朝同治年间，黔人丁葆桢在四川任总督时，喜将公鸡肉切成丁，爆炒而食，他常以此菜宴请客人，颇受称赞。因丁葆桢官拜太子太保，清代对加有太子太保或太子少保衔者，习惯上尊称为“宫保”，所以人们常称丁葆桢为“丁宫保”，并把他创制的炒鸡丁誉为“宫保鸡”。

2. 宫保鸡的烹制方法传至民间，被餐馆的厨师们加以发展和提高，逐步形成名菜而流传全国。在国外，也有很高声誉。早在 1925 年，贵阳一位姓赵的到日本求学，常烹制宫保鸡款待学友，吃后赞不绝口，当时有“赵先生鸡”之称。从此，宫保鸡在日本也较流行。

3. 由于各地生活习惯和爱好不同，各地宫保鸡各具特色。仅川、黔宫保鸡就有三点主要区别：其一，黔味宫保鸡用糍粑辣椒（将干辣椒用温水洗净，加大蒜、生姜用擂钵舂绒成糍粑状），川味宫保鸡用筒筒辣椒（将干辣洗净切成段、成筒筒形）；其二，川味宫保鸡加油炸花生米，黔味宫保鸡不加；其三，黔味宫保鸡用甜酱，川味宫保鸡不用。

4. 此菜油而不腻，辣而不猛，肉质嫩脆，味美香浓，为下酒佐饭之佳馔，  
明汁亮油者为佳品。

## 辣子鸡

### [主料辅料]

肥嫩公鸡 1 只	1250 克
葱	10 克
酱油	20 克
大蒜瓣	8 片
糖	25 克
菜油	150 克
姜	8 克
甜酱	15 克
食盐	15 克
糍粑辣椒	15 克
料酒	10 克

### [烹制方法]

1.宰鸡，剖洗干净，带骨砍成 2.6 厘米见方的块，生姜块拍松，葱切寸段。

2.将鸡块用姜、葱、精盐、糖、料酒腌半小时。3.大蒜去皮用油炸黄捞出备用，油烧至七成热，将糍粑辣椒偏炒呈黄色，加甜酱同炒，把腌好的鸡放入炒 3~5 分钟，加清水淹没鸡，放酱油、盐用文火烧。

4.待鸡肉离骨，去葱、姜，加炸好的大蒜烧 10 分钟即成。

### [工艺关键]

1.腌鸡时，盐、糖、酒在鸡体内外要搓匀，以便尽快均匀入味。

2.烧鸡时，武火烧开，文火烧烂，以免鸡肉发柴。

### [风味特点]

“辣子鸡”是贵阳等地民间的传统名菜。此菜色鲜红，辣香可口，肉嫩离骨，糍粑辣椒的特有味道更使其增色不少，实乃下饭佐酒的佳肴。

## 板栗烧童鸡

### [主料辅料]

童鸡 1 只 ..... 1000 克  
姜 ..... 15 克  
板栗 ..... 200 克  
白糖 ..... 10 克  
精盐 ..... 12 克  
黄酒 ..... 10 克  
酱油 ..... 30 克  
湿淀粉 ..... 10 克  
甜酱油 ..... 20 克  
鸡清汤 ..... 1000 克  
葱 ..... 15 克  
熟猪油 ..... 1000 克

### [烹制方法]

1. 将鸡宰杀，煺毛洗净，去内脏，斩去脚爪，切为 4 厘米见方的块。板栗用刀划十字，放入烤炉（炉温摄氏 150 度）烤 15 分钟，取出去壳及细皮。葱、姜洗净，葱切 3 厘米的段，姜切片。

2. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至六成热，下板栗炸 1 分钟，倒入漏勺沥油。炒锅内留底油 100 克，下葱、姜、黄酒，煸出香味，放入鸡块，炒去部分水分，下甜、咸酱油、盐、白糖、鸡汤，沸后加盖，改小火炖 40 分钟，再下板栗，盖 20 分钟，上桌前以旺火收汁，用湿淀粉勾芡，淋上明油，装盘即成。

### [工艺关键]

1. 掌握好甜、咸酱油用量，调色宜浅不宜深，调色过度，成品发黑发暗，而味发苦，影响质量。

2. 此为家常菜式，讲究吃原汁原味，放汤要适当，汤多则味淡，汤少则鸡不易烧透。

### [风味特点]

1. 板栗，原产我国。《诗经》已有“阪有漆，隰有栗”的记载。《史记·货殖列传》云：“燕秦千树栗.....此其人皆与千户侯等。”板栗的美味，深受历代文人的青睐，汉代的蔡邕、晋代的王羲之都写过《栗赋》，范成大有“紫烂山梨红皱枣，总输易栗十分甜”的诗咏。板栗含丰富的淀粉、蛋白质、脂肪等，营养成分的 98% 可为人体吸收利用，被称为“干果之王”。云南中部和西北部出产的栗子为南方各省栗子之冠，个大鲜亮，肉质细密，糖多味甜。历来远销港澳、日本等地，备受欢迎。

2. “板栗烧童鸡”为滇西家常名菜，色泽深红，童鸡酥嫩，板栗甜糯，鲜香醇厚。

## 棕包尖炖鸡

### 〔主料辅料〕

白花鸡 1 只.....1700 克  
味精.....2 克  
胡椒.....2 克  
棕包尖 1 个...500 克  
姜片.....10 克  
盐.....20 克  
草果.....6 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀去毛，除去内脏，清洗干净，砍成菱形块，放入清水中浸泡 1 小时，用沸水焯透，再用清水浸漂。

2. 将原焯鸡的水和泡鸡块的血水清汤，一起下锅，加热，打去浮沫，移至小火上，下入鸡块，棕包尖，姜片、草果，炖 2 小时。炖熟后捡出草果、姜片，入盐、味精、胡椒即成。

### 〔工艺关键〕

此菜用“煨”的技法，鸡块先经出水处理，再放适量的汤和调料，妙在原焯鸡的水和泡鸡块的水同用，加盖在文火上煨制，汤汁较多，主料酥烂味浓。

### 〔风味特点〕

棕包，系金竹开花所结果实。味苦性凉，入菜清淡爽口。是云南腾冲县一带名特产品。棕包与鸡同炖，不仅清香四溢，鸡肉味美，还有祛风湿、防中风等食疗功效。

## 白油鸡球丝瓜

### 〔主料辅料〕

鸡脯肉………300 克  
鸡蛋清………1 个  
丝瓜………200 克  
湿淀粉………10 克  
熟火腿………30 克  
熟猪袖………500 克  
精盐………7 克（约耗 150 克）  
味精………2 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉去皮，一面用剖刀切花，再改成 4 厘米的方块，再横切数刀但不切断。丝瓜刮去皮，洗净，切成滚刀块。火腿切成薄片。蛋清磕入碗，加入精盐 2 克、湿淀粉 5 克调匀，放入鸡肉上浆。
2. 炒锅置旺火，注入熟猪油，烧至四成热，下鸡肉过油。翻花成球后捞出，沥去油。
3. 炒锅留底油 20 克，下熟火腿煸炒，再下丝瓜块略炒，放入精盐 5 克、味精、鸡球，翻炒均匀，淋入湿淀粉 5 克勾芡，加明油推匀即成。

### 〔工艺关键〕

此品以“爆”法成菜，主料先过油，再下配料，烹入芡汁，进行爆炒。鸡脯肉改刀，厚薄、大小、长短必须一致，芡汁要包住主料。口感脆嫩，明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

1. 丝瓜青绿柔嫩，清心泻火，广受民间欢迎。宋朝杜北山《咏丝瓜》云：“寂寥篱户人泉声，不见山客亦自清。数日雨晴秋草长，丝瓜沿上瓦墙生。”丝瓜皮、丝瓜肉、丝瓜络皆是良药，《陆川本草》言丝瓜：“生津止渴，解暑除烦”。
2. “白油鸡球丝瓜”，取丝瓜之清香，配以鲜嫩的鸡脯肉，白绿相映，柔嫩清香，祛暑清心，是滇菜夏令精品。

## 番茄鸡片

### 〔主料辅料〕

鸡脯肉………300 克  
胡椒粉………2 克  
番茄………200 克  
鸡清汤………30 克  
精盐………5 克  
湿淀粉………30 克  
味精………2 克  
熟猪油………500 克  
白糖………10 克（约耗 120 克）

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉去筋膜，片为薄片，入碗，搥入鸡蛋清，加盐 2 克、湿淀粉 20 克，拌匀上浆。番茄用开水烫后，撕去皮，挤去籽，剁成米粒大的丁。葱洗净，用葱白切成末。
2. 炒锅置旺火，热后用猪油涮锅，注入猪油，烧至三成热，下鸡片划散，取出沥油。
3. 炒锅上火，注入油 50 克，烧至七成热，下葱炝锅，下番茄、鸡片煸炒。将鸡清汤、盐 4 克、味精、胡椒粉、白糖、湿淀粉 10 克兑成碗芡，徐徐下锅勾芡，淋上明油，簸锅均匀，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鸡片上浆后，应加些油拌匀，使之易于滑散。
2. 锅要烧热，油要温，火力要稳定。鸡片下锅后，迅速拌炒，炒散之后，要使火力升高，再下入配料，烹入芡汁。

### 〔风味特点〕

1. 番茄，又名西红柿。属一年生草本，在热带为多年生。主要以成熟果实用作蔬菜和水果用，原产南美洲的秘鲁、厄瓜多尔等地，16 世纪传到欧洲。由于它形状似桃，只有狼才敢吃，故称“狼桃”，仅作庭园观赏。约在明代万历年间传入中国，成书于 1621 年的《群芳谱》始载，称它为“番柿”，并且说它“生食之刺人喉”。大约到了 18 世纪，法国一位画家，冒死尝到了它的美味，流传开来，于是人们大量开始种吃，1811 年出版的德文植物学辞典有了番茄可吃的记载。从此引起了营养学家的重视。西红柿具有解暑消热消炎、生津止渴、健胃消食、凉血平肝、利尿降压等食疗作用。
2. “番茄鸡片”是贵州宴席名菜，色泽粉红，质地脆嫩，酸甜可口。

## 竹荪烩鸡腰

### [主料辅料]

鸡腰.....200 克  
精盐.....8 克  
云腿.....30 克  
味精.....2 克  
胡萝卜.....30 克  
胡椒粉.....1 克  
干竹荪.....30 克  
鸡清汤.....500 克  
蒸蛋黄糕.....30 克  
芝麻油.....5 克  
莴笋.....30 克

### [烹制方法]

1. 干竹荪用凉水涨发，淘洗干净，再用凉水发透，捞入热水锅中余后，取出改刀。胡萝卜、莴笋分别在热水锅中焯熟，过凉，切成象眼块。云腿、蒸蛋黄糕切片。

2. 鸡腰清洗干净，用鸡清汤余熟，捞入冷水中过凉。用刀从鸡腰中间划一道口，撕去薄膜，沿刀口再平片为两半，入碗，加鸡清汤 100 克，盐 2 克，上笼蒸 10 分钟。

3. 炒锅置旺火，注入鸡清汤 400 克，依次下云腿、蒸蛋黄糕、胡萝卜、莴笋，烧开后撇去浮沫，将竹荪挤去水分放入，加盐 6 克、味精、胡椒粉调味，起锅入汤碗，将蒸好的鸡腰连汁倒入，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

竹荪用凉水泡约 2~3 小时，胀透后，用清水反复洗净泥沙和杂质，即可用凉水泡上待用。

### [风味特点]

1. 竹荪，是云南名贵野生食用菌，素有“真菌之花”、“菌中皇后”等美称。初时菌体呈卵球形，白色或淡紫褐色，成熟时包被破裂，伸出笔状孢托。菌盖钟形，有显著网络，顶端平、有孔口，上有暗绿色粘液状微臭的孢体。菌幕白色，似如长裙。生长在湿热地区的竹林落叶层下，常于夏秋季节采摘食用。

2. 竹荪，色泽洁白，口感软脆，鲜美清香，富含营养。据测定，干品含粗蛋白质 15~22.2%，粗脂肪 2.6%，碳水化合物，以及 16 种氨基酸，其中的谷氨酸达 1.7%。谷氨酸是味精的主要成份，这是竹荪味道鲜美的原因。竹荪食法多样，更宜于做汤。竹荪烩鸡腰，色泽协调，鸡腰肥烂，竹荪脆嫩，清淡适口。是云南高级筵席汤菜之一。

## 南翔缟素

### [主料辅料]

鸡翅.....12只  
冬笋.....20克  
熟火腿.....50克  
黄瓜片.....30克  
水发冬菇.....20克  
雕刻鹤头.....1只  
湿淀粉.....20克  
干淀粉.....30克  
葱.....10克  
鸡蛋清.....5个  
姜.....10克  
上白面粉.....12克  
精盐.....10克  
鸡清汤.....150克  
绍酒.....15克  
熟猪油.....1200克  
味精.....1克(约耗100克)  
胡椒粉.....1克

### [烹制方法]

1. 将鸡翅斩去膀尖，入沸水锅中氽烫定型，取出用冷水漂凉，剔出鸡翅骨。云腿、冬菇、冬笋、葱、姜切成细丝，拌匀理齐，分别塞入12支鸡翅内。盐5克、绍酒、胡椒粉入碗兑成汁。抹在鸡翅上入味，稍候，拍上干淀粉15克。

2. 蛋清打泡，加入干淀粉15克，上白面粉搅匀成蛋泡糊，裹在鸡翅上。炒锅上小火，注入熟猪油，烧至三成熟，下鸡翅慢炸，注意不要炸黄，取出沥油，放入盘中央，码成鹤身。

3. 炒锅置旺火，注入鸡清汤，加盐5克、味精，用湿淀粉勾芡，起锅将芡汁淋在鸡翅上，安上白鹤头，用黄瓜片作尾、翅即成。

### [工艺关键]

蛋清打泡，容器要洁净，不能有油、盐、碱及生水。顺一个方向搅打，中途不要停，一气呵成，以色白如奶油状，插入筷子立定不倒为度。

### [风味特点]

昆明大观楼长联，上联写景，下联写史。上联以滇池为中心，“五百里滇池奔来眼底，喜茫茫空阔无边，看东骧神骏，西翥灵仪，北走蜿蜒，南翔缟素，……”。主要是以物喻地，茫茫无边的滇池，鹤在南边飞翔，厨师们在壮丽风光的感染下，构思创出此菜，名曰：“南翔缟素”，登上大雅之堂。此菜似仙鹤高飞，洁白如玉，栩栩如生，外酥里嫩，鲜香可口，食者陶醉于滇池风光之中，不忍下箸。

## 炒原鸡瓜子

### [主料辅料]

净原鸡肉.....600 克  
精盐.....15 克  
嫩香瓜.....300 克  
味精.....2 克  
鲜核桃仁.....100 克  
胡椒粉.....3 克  
葱.....15 克  
鸡蛋清.....50 克  
红大辣椒.....15 克  
湿淀粉.....40 克  
姜.....10 克  
熟猪油.....1000 克  
芝麻油.....10 克 ( 约耗 100 克 )  
绍酒.....15 克

### [烹制方法]

1. 将原鸡肉去皮及骨，切成似瓜的小丁，洗净入钵，加入盐 10 克、鸡蛋清、湿淀粉 20 克、绍酒，拌匀。香瓜切成南瓜子大小，约 3 毫米厚的片。核桃仁用沸水烫泡撕去皮，洗净，入沸水锅中永透过凉。辣椒切成小片。姜切末。
2. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至三成热，下原鸡丁过油划散，倒入漏勺沥油。就锅划熟香瓜。炒锅置旺火，下入猪油 50 克，烧至七成热，下姜、葱炒香，再下辣椒、核桃仁翻炒，下香瓜、原鸡丁、食盐 5 克、味精、胡椒粉，用湿淀粉 20 克勾芡，淋上芝麻油推匀，装盘即成。

### [工艺关键]

菜名曰“炒”，实则为“爆”，主料先过油，再与辅料同炒。勾芡不可过多，以芡汁紧抱主辅料为准。

### [风味特点]

1. 原鸡，又名茶花鸡、红原鸡。学名环颈雉，雄体铜赤。羽毛光泽，尾长；雌性不及雄性，呈暗色。是有名的猎鸟。其羽毛、体型、鸣声与家鸡十分相似，且比其他原鸡易于驯服，与家鸡杂交能产生有繁殖能力的后代。狩猎人常说，任吃飞禽八两，不吃走兽二斤，可见其味之美。野鸡好吃，捕捉亦有趣。云南哀牢山的彝胞，每当春夏之交，将诱鸡关入笼，放在小平地处，用四五根竹竿支起绳结之网，网贴地拉成一个半圆圈，将诱鸡笼盖上枝叶。猎人隐匿林中，口吹鸡骨哨子，逗引诱鸡鸣叫，招来原鸡斗架。待野鸡入网，猎人猛然跳出，野鸡惊怒——逃窜入网被捕。

2. 炒原鸡瓜子，是用原鸡肉配嫩香瓜，经加工处理，形如瓜子，故名。成品色泽洁白，滑嫩咸鲜。

## 甘松野鸡

### [主料辅料]

野鸡 1 只 ..... 700 克  
酱油 ..... 20 克  
葱 ..... 5 克  
绍酒 ..... 15 克  
甘松 ..... 5 克  
白糖 ..... 15 克  
姜 ..... 5 克  
花生油 ..... 1000 克  
精盐 ..... 10 克  
(约耗 100 克)  
芝麻油 ..... 10 克

### [烹制方法]

1. 将野鸡宰杀，放血，煺毛，去爪，去内脏，洗净，用刀拍松，抹酱油 10 克上色晾干。

2. 炒锅上旺火，注入花生油，烧至六成热，下野鸡炸至金红色取出，沥油，入小炖锅中；加清水 100 毫升，白糖炒成糖色亦倒入炖锅中，再加葱姜（拍松）、盐、酱油 10 克、绍酒。3. 将甘松洗涤干净，沥去水分，炒锅上火，注入花生油，烧至七成热，下甘松炒香，倒进小炖锅内。炖锅上小火，盖紧锅盖，焖煮约 2 小时直至酥烂，取出野鸡改刀，按鸡形装盘，淋上芝麻油上桌。

### [工艺关键]

此品以红焖法成菜，锅盖盖严，中途不可再加汤和调料，保持原汁原味。通常不用大火收汁或勾芡，汤汁不可过多。

### [风味特点]

甘松，系败酱科多年生草本植物甘松香的根及根茎。有理气止痛、开郁醒脾之功。甘松内含挥发油，油内主要为倍半萜烯化合物，能抑制流感病毒及真菌。以甘松入菜，可使原料香味充足，增进食欲，并有食疗效果。成菜鸡肉红亮，甘松干香，下饭最宜。

## 瓜盅粉蒸鸡

### 〔主料辅料〕

老南瓜.....1个  
白酒汁.....15克  
活鸡1只.....1500克  
酱油.....10克  
大米.....70克  
甜酱油.....10克  
糯米.....30克  
草果.....0.5克  
葱白.....10克  
八角粉.....2克  
精盐.....15克  
茴香籽粉.....3克  
味精.....3克  
熟猪油.....2克

### 〔烹制方法〕

1. 将南瓜外皮雕刻成金鸡形图案，切下带蒂的一头为瓜盖，去尽内瓤，成为容器，下热油锅“拉”一下。
2. 将活鸡宰杀，煺毛，去头爪，内脏，带骨斩成3厘米方块，入瓷盆，再下盐、咸、甜酱油、白酒汁、味精、葱白、草果粉。八角粉、茴香籽粉，腌渍二三小时。
3. 大米、糯米炒香后，碾成粗粉。将鸡块拌上米粉，再加熟猪油拌匀，上笼用旺火蒸熟。
4. 取出鸡肉，放入南瓜盅内，上笼蒸15分钟，取出趁热上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 鸡块要先腌渍入味，至少需2~3小时。
2. 蒸米粉鸡块，旺火气足，蒸约2小时左右，以酥烂为度，装入南瓜盅内再蒸，约15分钟，时间过长，南瓜盅变形，造型不美。

### 〔风味特点〕

1. 老南瓜，含胡萝卜素、糖类和淀粉较多，还有酶化酶，能把不溶解的蛋白质变为可溶性蛋白质，使人体易于吸收，食、药兼优。中医认为南瓜味甘、性温，能补中益气，化痰排脓，解毒杀虫。
2. 此品在贵州传统菜南瓜鸡的基础上，发挥工艺雕刻的优势，在南瓜外表雕刻金鸡、凤凰等图案，切下瓜盖，挖空内瓤，成为装粉蒸鸡的器皿，鸡肉粑糯，南瓜清香，使平常普通的南瓜。跃入高档筵席的头菜，倾倒许多中外食客。

## 香酥野鸭脯

### [主料辅料]

净野鸭脯.....1000 克  
葱.....10 克  
香菜.....200 克  
姜.....5 克  
精盐.....15 克  
花椒粒.....3 克  
花椒盐.....15 克  
甜面酱.....50 克  
酱油.....15 克  
葱白段.....100 克  
绍酒.....20 克  
花生油.....2000 克  
五香粉.....10 克  
(约耗 100 克)  
白糖.....10 克

### [烹制方法]

1. 鸭入盆，加盐、酱油、绍酒、五香粉、白糖、葱姜（拍松）、花椒粒，腌渍入味，上笼蒸 3 小时，至骨酥肉烂出笼，拣去葱姜、花椒粒。
2. 炒锅置旺火，注入花生油，烧至七成热，下鸭脯，炸呈棕红色，取出沥油，切成长 5 厘米。宽 1 厘米的一字条，码在盘中。将香菜入锅炸为翠绿色捞出，镶在鸭脯周围，跟甜面酱、葱白段。椒盐碟上桌。

### [工艺关键]

野鸭脯先用调料腌渍入味，约需 3 小时左右。

### [风味特点]

1. 野鸭，有赤颈鸭、绿头鸭、麻鸭、黄鸭 4 类。野鸭肉质坚实，味道鲜美。每年深秋由北方迁到南贵高原湖泊越冬，此时最为肥壮，群栖于水中，是难得的野味。

2. 香酥野鸭，以蒸、炸成菜，酥香细嫩，滋味醇厚。

## 鸽戏牛蛙

### [主料辅料]

鸽脯肉.....500 克  
冰糖.....30 克  
牛蛙.....300 克  
白糖.....15 克  
玉米笋.....200 克  
酱油.....15 克  
面包渣.....200 克  
芝麻油.....10 克  
鸡蛋.....50 克  
味精.....3 克  
精盐.....20 克  
胡椒粉.....5 克  
黄酒.....20 克  
干淀粉.....100 克  
湿淀粉.....20 克  
肉清汤.....500 克  
葱.....20 克  
熟猪油.....1000 克  
姜.....20 克 (约耗 150 克)

### [烹制方法]

1. 将鸽脯一面剖十字花刀，再切成 6 厘米长、1 厘米宽的一字条。玉米笋入水焯过，取出入盘。牛蛙腿去骨，稍切（不切断），入盘加盐 10 克、酱油 5 克、黄酒 10 克、白糖、葱 10 克、姜 10 克腌渍。

2. 炒锅置中火，注入猪油 50 克，烧至七成热，下鸽脯煸炒，加盐 10 克收干水分。另取炒锅，注入猪油 20 克，下冰糖炒至起泡时，倒入酱油 5 克制成糖色，注入鸽脯和肉汤，葱 10 克、姜 10 克、黄酒 10 克，加盖㸆至酥烂。

3. 将牛蛙拍上干淀粉，拖上蛋汁，滚上面包渣，入油锅炸呈金黄色，取出围摆在玉米笋盘边，把㸆着的鸽脯拣去葱，姜，加入味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，倒在玉米笋上即成。

### [工艺关键]

㸆，乃烹饪技法之一，主料不挂糊，加入调料及适量的汤，盖上锅盖，将汤汁用文火㸆浓，使之裹附在主料之上，鸽肉细嫩，约㸆 1 小时即可。

### [风味特点]

1. 鸽肉营养丰富，其蛋白质含量高达 22.14%，比鸡肉还多 3.84%，所以我国民间有“三鸡不如一鸽”之说。鸽肉脂肪含量很低，属低热量高蛋白的肉食，滋补健身必备。还有补肝肾，益气血、添精髓，祛风解毒等功效。

2. 牛蛙肉细腻鲜嫩，鸽脯鲜甜辛香。鸽戏牛蛙，一盘两吃，风味独特。

## 水酥鹌鹑

### [主料辅料]

鹌鹑.....10只  
姜.....1克  
鸡蛋.....6个  
湿淀粉.....200克  
白菜叶.....20克  
干淀粉.....100克  
精盐.....12克  
熟猪油.....1000克  
味精.....3克(约耗300克)

### (烹制方法)

1. 将鹌鹑宰杀放血，煺毛，取内脏，斩去爪，洗净。其中用6只人汽锅加冷水炖熟，让其营养成分充分溶于汤中；4只去骨取肉，剁成泥入碗，加猪油150克，鸡蛋清2个，盐2克、味精1克，搅拌均匀，挤为小丸子，裹上干淀粉。湿淀粉入碗，加鸡蛋清4个，制成蛋清糊。

2. 炒锅上火，注入猪油850克，烧至五成熟，将丸子裹上一层蛋清糊，炸至壳硬捞出，即为带壳丸子。炒锅上火，倒入鹌鹑及汤，下姜稍煮，取出鹌鹑和姜不用，下盐3克、味精2克，将此汤倒还汽锅内，下带壳丸子，加盖，把汽锅置入笼，蒸至丸子发泡有光泽时取出，下焯过的白菜叶即成。

### (工艺关键)

此品采用“炖”法成菜，吃原汁原味，加汤加料要一次加

### [风味特点]

为何称水酥？因其在生坯丸子外面，先裹上一层干淀粉，再裹上蛋糊，经入油炸定型；放入汽锅中蒸至外壳酥化，故称水酥。水酥，是云南迭南风味。明朝，在“调北填南”的移民风下，大量中原汉族人民纷纷入滇。北方清炸九子随之传入。由于滇南气候炎热，炸九子吃后燥火。在当地厨师的创新下，集余、炸二法于一馔，创新了“水酥”这一佳肴，深受当地人民欢迎，至今已有一百多年历史。

## 辣血旺

### (主料辅料)

仔鸡.....1500 克  
鸡蛋清.....1 个  
木耳.....25 克  
精盐.....20 克  
味精.....2 克  
水淀粉.....25 克  
麻油.....5 克  
米醋.....50 克  
蒜泥.....30 克  
辣子油.....35 克  
酱油.....40 克  
花椒油.....10 克  
芫荽.....10 克  
姜汁.....15 克  
白糖.....25 克

### (烹制方法)

1. 取一容器，放入凉开水，然后加入适量精盐。将鸡宰杀后，鸡血控入凉盐开水中，搅拌均匀，凝结成鸡血旺。

2. 用热水烫鸡，将鸡毛拔除干净，去掉食袋和食管，然后开膛掏出内脏，用清水冲洗干净。

3. 取鸡脯肉切柳叶片，放入碗中，再把蛋清加盐、水淀粉拌匀上浆，然后放入沸水锅中氽熟，晾凉待用。

4. 将鸡肝、心、肠用盐水揉洗干净，然后下入锅中煮熟，捞出将肝、肺、心切片，肠切段。木耳洗净，用沸水氽熟，晾凉。芫荽洗净，切段待用。

5. 将鸡血旺划成小块，放入碗中，然后按顺序将鸡肉片、肝、心脏、肠放在血旺上再加入木耳、芫荽。将精盐、蒜泥、酱油、醋、辣子油、姜汁、糖、味精、麻油放入碗中兑成卤汁，倒在血旺上即可食用。

### (工艺关键)

1. 制作鸡血旺时，要注意凉开水放得不宜过多，否则不易结成块状，而无法使用。

2. 鸡内脏要清洗干净，若有异味，影响成品质量。

### (风味特点)

此菜色泽美观，麻辣酸香，细嫩爽口，是贵州民间杀鸡待客的头道菜，宜在夏秋食用。

## 菠萝鸡片

### [主料辅料]

鸡脯肉.....250 克  
泡红辣椒.....10 克  
净菠萝.....150 克  
鸡蛋清.....3 个  
白菜.....40 克  
湿淀粉.....20 克  
红灯笼辣椒.....40 克  
熟猪油.....100 克  
精盐.....5 克  
(约耗 60 克)  
味精.....1 克  
(烹制方法)

1. 净菠萝切成宽 3 厘米、长 4 厘米的厚片。灯笼椒去籽，切片。白菜洗净，入沸水锅焯后取出。鸡脯肉切成 4.5 厘米长的薄片，用鸡蛋清、湿淀粉上浆。

2. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至四五成热，下鸡脯划油。断生后取出沥油。锅中留底油 30 克，将菠萝片、泡辣椒片、鸡片倒入，放入精盐、味精，翻二三次身，淋入明油，出锅装盘。盘的一端用白菜、灯笼椒点缀。

### [工艺关键]

鸡片先划熟，炒时用旺火，热锅热油，瞬间成菜，不可勾芡，要求鸡片脆嫩，菠萝清香。

### [风味特点]

1. 菠萝又叫凤梨。尤以西双版纳、元阳、元江等地的菠萝较为著名。菠萝是由一百多朵小花结成的，开花时，先是出现一个鲜红的布满白粉的药球，逐个开放出一百多朵小花，后来都变成一团没有种子的果肉。皮上布满六角型的“钉”，便是小花的痕迹。

2. 菠萝甜而微酸，清脆多汁，幽香持久。有生津液，止烦渴，助消化的作用，多作水果鲜食。人撰与鸡片、肉片同炒，是云南西双版纳地方名菜。酸甜适口，果香浓郁，为时鲜佳品。

## 鸡翅棠梨花

(主料辅料)

鸡翅 12 只.....600 克  
胡椒粉.....5 克  
棠梨花.....300 克  
湿淀粉.....20 克  
熟云腿.....50 克  
绍酒.....10 克  
鸽蛋.....20 个  
酱油.....15 克  
葱.....15 克  
芝麻油.....10 克  
姜.....15 克  
鸡清汤.....500 克  
精盐.....10 克  
熟猪油.....500 克  
味精.....3 克

(约耗 100 克)

白糖.....15 克

(烹制方法)

1. 将鸡翅斩去翼尖，由关节处下刀，切为两节，入盆加盐 5 克、酱油 10 克、绍酒 5 克，腌渍半小时。鸽蛋蒸熟去皮。棠梨花去把洗净，入沸水锅中永透，捞入清水中，漂去苦涩味，再余一次，捞出用鸡清汤泡着。云腿切成丝。

2. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至五成热，下鸡翅炸呈金红色，取出待用。炒锅下白糖，炒成糖色，连同鸡翅倒入炖锅中，加入酱油 5 克、绍酒 5 克、葱姜（拍松）、鸽蛋、清水 600 毫升，置于小火上焖 2 小时。取出鸽蛋，放盘中央，将烹制的鸡翅围住鸽蛋。

3. 炒锅置中火，注入猪油，烧至七成热，下云腿炒香，倒入棠梨花，下盐 5 克，味精、胡椒粉，翻炒，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，起锅后将棠梨花盖在鸽蛋上。炒锅上火，注入原汁汤，沸后浇在鸡翅上即成。

(工艺关键)

棠梨花香气袭人，但苦涩味较重，先用清水洗净，沸水余，清水漂，重复一次，再用鸡清汤泡上备用。

(风味特点)

1. 棠梨，云南野生灌木，蔷薇科。冬腊月开花，满山皆是，花谢结果，未熟时苦涩，成熟后变为紫铜色，味酸甜。民间普遍采花而食，经焯、漂，洗，除去苦涩味，以清香味和馔。近百余年来引起厨师重视，经过不断实践，逐步成为花食传统佳品。

2. 鸡翅棠梨花，鸡翅红亮，棠梨花清香，是滇菜花食名肴。

## 鲜桃仁野鸡丁

### [主料辅料]

野鸡脯肉.....400 克  
味精.....1 克  
核桃仁.....200 克  
湿淀粉.....20 克  
熟云腿.....100 克  
黄酒.....15 克  
水发冬菇.....50 克  
芝麻油.....10 克  
鸡蛋清.....2 个  
鸡清汤.....30 克  
香菜.....10 克  
熟猪油.....500 克  
樱桃.....10 粒  
(约耗 60 克)  
精盐.....10 克

### (烹制方法)

1. 鲜枕仁头皮，入油炸呈微黄色，捞出晾凉。鸡脯剔去白筋，剁成 1.5 厘米见方的丁，入碗用鸡蛋清、湿淀粉 10 克、精盐 2 克、黄酒 10 克上浆拌匀。冬菇、云腿切成丁。2. 炒锅置旺火，下入猪油，烧至四成熟，下鸡丁，划至断生沥油。锅留底油 20 克，下云腿丁炒香，再下野鸡丁、冬菇丁、盐 8 克、黄酒 5 克、味精，用鸡汤兑湿淀粉 10 克勾芡，倒入核桃仁，淋芝麻油，颠翻均匀，装盘，盘边用香菜、樱桃点缀。

### [工艺关键]

用湿淀粉勾芡，量不可过多，以紧紧抱住主辅料为度，注意让淀粉充分糊化，做到明汁亮芡。

### [风味特点]

1. 野鸡，学名雉鸡，又名狩猎鸟。栖于云贵高原海拔 1600 ~ 3300 米地带的山坡灌丛中，以幼虫、小麦等为食。在山坡灌丛或草丛中营巢，春末夏初繁殖，每窝产卵 6 ~ 14 枚，卵壳浅黄色，可食。其肉鲜美细嫩，是滇黔地区常见的野味。2. 鲜桃仁野鸡丁，是滇黔传统野味。成菜鸡肉鲜美，核桃仁香脆，其味胜过家鸡十倍。

## 锅烧竹鸡

(主料辅料)

净竹鸡 5 只.....1000 克

椒盐.....20 克

白糖.....30 克

洋芋.....200 克

绍酒.....30 克

葱头.....100 克

酱油.....15 克

葱.....10 克

甜面酱.....20 克

花椒.....20 粒

花生油.....1000 克

八角.....3 克

(约耗 100 克)

精盐.....15 克

[烹制方法]

1. 将竹鸡砍去脚爪，放去眼水，斩去嘴尖，将肉用刀拍松。放入炖锅中，加清水 1000 毫升、盐、酱油、绍酒、八角、花椒、姜葱（拍松）；白糖炒成糖色倒入炖锅中。炖锅上旺火，沸时去浮沫，移至小火上炖 2~3 小时，收汁，取出竹鸡。

2. 洋芋去皮，切成银针丝，入水漂去粉汁，沥于水分。炒锅上旺火，注入花生油，烧至五成熟，下洋芋丝炸至酥脆、色黄时捞出，铺在盘中，再下竹鸡炸呈深红色，捞出改刀，按原形顺序码在洋芋丝上面。跟椒盐、甜面酱、葱头碟一起上桌。

(工艺关键)

1. 洋芋，即土豆，切丝后洗去粉汁，炸时不易焦糊，色泽金黄，口感酥脆。

2. 炒糖色，油不宜过多，文火慢炒，至色深红，加水煮沸即成。

(风味特点)

1. 竹鸡，雉类野禽。中国盛产雉，有 50 种之多。竹鸡形似鹌鹑，羽毛褐、白相交，带麻点，短尾，喜在竹林或小灌木丛中群居。每只重约 300 克左右，肉味鲜美。

2. 锅烧竹鸡，是滇菜传统名品。色泽红亮，咸鲜可口，原汁原味，香酥鲜嫩。

## 魔芋野鸭

### [主料辅料]

野鸭 1 只 ..... 700 克  
魔芋豆腐 ..... 200 克

豌豆尖 ..... 100 克  
胡椒粉 ..... 5 克  
葱 ..... 40 克  
湿淀粉 ..... 25 克  
姜 ..... 20 克  
熟猪油 ..... 50 克  
食盐 ..... 20 克  
鸡清汤 ..... 1000 克  
味精 ..... 3 克

### (烹制方法)

1. 将野鸭宰杀放血，煺毛，除去内脏，洗净，剁去足爪，拍松，用盐 15 克在鸭内外搓揉均匀，入盆，加上葱、姜（拍松），上笼用旺火蒸至烂。魔芋豆腐切成 1 厘米宽、5 厘米长的一字条。

2. 炒锅置旺火，注入沸水，下魔芋豆腐余过，取出入碗。用清汤 300 克浸泡。把蒸好的野鸭装入盘内。鸭肉汤滗入锅中，加鸡清汤 700 克、盐 5 克、胡椒粉、味精，下魔芋豆腐、豌豆尖，用湿淀粉勾芡，淋上明油，浇在野鸭上即成。

### (工艺关键)

用湿淀粉勾玻璃芡，淋明油推匀，浇在野鸭上，提鲜增味。

### (风味特点)

1. 魔芋，多年生草本，以地下球茎供食用。相传起源于印度，云南所能食用的有东川魔芋、疣柄魔芋。取其球茎，经刮洗后，切片煮烂，溶化到浓稠时，用石灰水点制而成魔芋豆腐。魔芋含葡甘聚糖，是一种半流质食用纤维，有刺激肠壁，帮助消化，对消除体内“尘渣”有特殊疗效，被誉为“肠胃道的扫帚”。当今欧洲兴起“魔芋热”，有“饭后一碗魔芋汤，保你苗条又健康”之说。2. 魔芋入馔，大约是在明代以后。宋代《开宝本草》，警告百姓“毒猛不堪食”。到了明代李时珍《本草纲目》已记载民间制作魔芋豆腐而食。滇黔地区用魔芋豆腐填入野鸭，鸭香嫩烂。魔芋滑糯，既有弹性，更兼柔润，咸中带鲜，胜似海参。

## 香芹酥乳鸽

### [主料辅料]

净乳鸽 5 只.....1000 克  
鼓醋.....30 克  
绍酒.....30 克  
芹菜.....400 克  
芝麻油.....100 克  
精盐.....20 克  
肉清汤.....300 克  
味精.....3 克  
花生油.....1000 克  
冰糖.....30 克（约耗 100 克）  
酱油.....30 克

### [烹制方法]

1. 将净乳鸽去脚，鸽身用刀拍松，入钵，加盐 10 克、酱油，15 克、绍酒 15 克，搓拌均匀，腌渍半小时。芹菜去根叶，洗净，切成 5 厘米长的段。
2. 炒锅置旺火，注入花生油，烧至五成热，下乳鸽炸至深红色，捞出沥油。倒去锅内炸油，将芹菜 300 克铺入锅底，上放乳鸽，盖上芹菜 100 克，注入肉清汤、盐 10 克、酱油 15 克、醋、冰糖（碾细）、味精、芝麻油、绍酒 15 克，在旺火上烧沸，改小火炖 1 小时，收配汁出锅，芹菜码在盘底，乳鸽头朝外摆放整齐，将汁浇在乳鸽上即可。

### （工艺关键）

乳鸽先腌渍入味，过油炸上色，加肉汤及调料，小火慢㸆，约 1 小时左右，已汁浓肉酥，即可出锅装盘。

### [风味特点]

1. 相传在秦汉时宫廷和民间已有人热衷于养鸽，南宋皇帝赵构喜养鸽，“万鸽盘旋绕帝都，暮收朝放费工夫”的诗句至今脍炙人口。破壳后的雏鸽由亲鸽口对口的喂养，一般 20 天内体重可达 250 克左右，习称乳鸽，肌肉丰满，肉质细嫩，民间视为滋补上品。

2. 香芹酥乳鸽，芹菜清香有味，乳鸽肥糯醇厚，鲜美异常，有安神补血之效。

## 生炸鹌鹑

### [主料辅料]

活鹌鹑.....12只  
胡椒粉.....1克  
番茄.....200克  
五香粉.....1克  
土豆.....200克  
绍酒.....10克  
精盐.....15克  
甜酱油.....50克  
味精.....2克  
鸡清汤.....1000克

菜籽油.....1200克(约耗100克)

### (烹制方法)

1. 将鹌鹑宰杀，放血，用摄氏68度的热水煺毛，洗净。从腹部开膛，去内脏，由胸部切1小口，取出气管、食管、食袋，剪去爪尖，用冷水漂洗干净。两翅自趾关节按反方向180度折向脊骨。头与颈拉入左翅腋下，折断腿骨反别人腋下。

2. 炒锅置旺火，注入鸡清汤，加盐、绍酒、五香粉、胡椒粉、味精，下鹌鹑余1分钟，起锅控干汤汁，趁热在表皮均匀地抹上一层甜酱油。

3. 土豆去皮，切成细丝，用水漂去淀粉，控干，用四成热油温炸至金黄，摆在盘中央。番前用沸水烫后，撕去皮，切成花形，拼摆点缀于土豆丝上。

4. 炒锅置旺火，注入菜籽油，烧至七成热，下鹌鹑炸至金红色时，起锅控油，将鹌鹑胸脯朝上，沿装有土豆丝的盘边摆成一圆圈即成。

### [工艺关键]

清炸，主料本身不挂糊，不拍粉，只用调料腌渍一下，再用旺火热油炸制，最好重油，则容易达到外焦里嫩的标准。

### [风味特点]

1. 鹌鹑为野生候鸟，春秋战国时，鹌鹑已是宫宴珍肴。北宋诗人张来咏曰：“肥兔和奔鹑，日夕悬庖屋”。现今鹌鹑可大量驯养，成为专供蛋用和肉用的家鹑。

2. 生炸鹌鹑，即清炸鹌鹑。云南习称清炸为“生炸”，故而得名。此菜雍容华贵，色泽金红，外皮酥脆，里肉香酥，可作为宴席菜式上席。

## 五香火雀

(主料辅料)

净火雀.....12只  
酱油.....30克  
鸡蛋面.....200克  
甜酱油.....20克  
精盐.....20克  
甜白酒汁.....20克  
味精.....3克  
植物油.....1000克  
胡椒粉.....5克

(约耗150克)

花椒盐.....5克

(烹制方法)

1. 净火雀洗净，人钵加入盐10克、咸、甜酱油、甜白酒汁、味精、五香粉、胡椒粉，拌匀腌渍入味。

2. 炒锅置旺火，注入猪油500克，烧至五成熟，下面条炸至色黄，捞出沥油，装入盘内。

3. 炒锅上火，倒入猪油，烧至四成熟，下火雀炸至外皮收紧捞出，待油温升至六七成熟时，下火雀复炸至色泽金红捞出，头朝外，整齐地摆放在面条上，跟椒盐碟上桌。

(工艺关键)

1. 此为清炸菜式，主料挂糊，不拍粉，外面没有保护层，要将主料炸得外焦里嫩，必须正确地掌握油温。

2. 主料块小，如长时间在热油中炸，失去水分就多，易老而不嫩。用热油炸两次，则容易达到外焦里嫩的目的。

(风味特点)

1. 火雀，属鸠鸽类猎鸟，比鸽子稍小，灰背，胸部呈土红色，体重约200克左右，肉质坚实，能补肾益气，提神健脾。火雀味美，云南各族人民捕捉各异，尤以傣族的“支火雀”别具奇趣。中秋节之际，火雀蜂蛹般地飞来吃稻谷，傣族青年选择四周敞亮的一棵高大如伞的酸茭树，在树上搭床，人伪装在床中。用一种粘性极强的寄生植物裹在手指粗的棍子上，放在树顶枝叶间，放上诱物，当火雀一落在棍子上，就被粘住，猎人顺手抓入雀笼。

2. 五香火雀为云南野味名肴，先腌后炸，色泽棕红，入口干香，佐酒最宜。

## 雪球斑鸠

### (主料辅料)

斑鸠.....10只  
蛋黄糕.....50克  
鸡蛋清.....100克  
炒松籽仁.....50克  
糯米.....100克  
水发金钩.....20克  
熟云腿.....40克  
水发冬菇.....30克  
冬笋.....40克  
葱.....10克  
面粉.....50克  
姜.....10克

香菜.....20克  
芝麻油.....20克  
S精盐.....15克  
植物油.....1000克  
味精.....3克(约耗70克)  
胡椒粉.....3克

### [烹制方法]

1. 斑鸠宰杀放血，用开水烫去毛，用清水漂洗干净，斩去膀尖、脚爪。自颈上直开一刀，将骨骼，内脏取出，整鸠出骨后，再用清水漂净。糯米洗净，温水浸泡30分钟，上笼蒸熟，拌入熟云腿末20克，精盐2克。味精1克，制成圆球12个。蛋清抽搅成泡，加入面粉拌匀。下糯米球裹上蛋泡糊，粘上香菜叶。

2. 锅上中火，注入熟猪油，烧至三成热，下糯米球慢炸。至蛋泡糊全熟时取出滤油，摆码在盘四周。

3. 金钩虾、云腿20克、冬菇、冬笋、蛋黄糕切成粒，葱、姜切末，以上七料入碗，拌入松仁、精盐13克、胡椒粉，味精2克成馅料，将馅酿入斑鸠腹内，上笼蒸3小时。

4. 取出斑鸠，刷上芝麻油，再入烤炉烤至两面金黄取出，腹朝上装入盘内，糯米球居中即成。

### (工艺关键)

炉温230℃，烤约15分钟。

### [风味特点]

1. 斑鸠属鸠鸽科猎鸟，云南共有6种。此鸟身体肥胖，胸部丰满，普遍分布在云南山区及坝区，以果实、谷类和草籽为食，可从嗉囊分泌出一种“鸽乳”来喂饲雏鸟，同时能直接吸饮饮料，不必象其他鸟类那样仰起头。斑鸠肉质坚实，味道鲜美，富含蛋白质，脂肪含量低，是野味名肴。

2. 此菜选用珍珠鸠或菜色鸠入馔。成品脆酥滋嫩，形美色白，荤素皆备，酒饭两宜。

## 彩凤怀胎

### (主料辅料)

活野鸡 1 只 ... 650 克  
精盐 ..... 10 克  
魔芋豆腐 ..... 150 克  
味精 ..... 3 克  
猪脊肉 ..... 100 克  
胡椒粉 ..... 2 克  
水发冬菇 ..... 30 克  
绍酒 ..... 15 克  
冬笋 ..... 70 克  
芝麻油 ..... 10 克  
云腿 ..... 20 克  
熟猪油 ..... 40 克  
姜汁 ..... 5 克  
鸡清汤 ..... 500 克

### [烹制方法]

1. 将野鸡宰杀、放血，煺毛，斩去爪和翼尖，从脖颈处开 3 厘米长口，取出内脏和骨骼，整鸡出骨后，用清水漂洗干净。魔芋豆腐用沸水氽烫 10 分钟，使其紧缩，清除异味。将魔芋豆腐、猪脊肉、冬菇、冬笋、云腿分别切成长 6 毫米的方丁。2. 炒锅上中火，注入猪油，下云腿、肉丁煸炒，收干水分再下冬菇、冬笋，加盐 4 克、绍酒、味精 1 克、姜汁炒匀，起锅沥于油分，凉后加入魔芋豆腐拌成馅心，填入野鸡空腔内，脖颈根部打结。用锥子在鸡皮上戳数十针放气，入沸水中氽烫定型。

3. 汤碗内注入鸡清汤，加入盐 6 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克，再下野鸡，上笼用旺火蒸 3 小时，至野鸡酥烂，淋芝麻油上桌。

### (工艺关键)

野鸡脱骨，要求鸡形完整，外皮不破，填入馅心后，在鸡皮上戳针孔放气。

### [风味特点]

彩凤怀胎，是以野鸡为主料。鸡又称凤，野鸡羽色艳丽，故称力彩凤；以魔芋豆腐为主要配料，与诸脊肉、冬菇、冬笋、火腿合烹成馅心，填入野鸡腹内，注入鸡清汤蒸熟而成，故名彩凤怀胎。成菜汤清味鲜，造型美观，鸡肉软嫩，馅心咸香。

## 凤翅龙爪菜

### [主料辅料]

鲜嫩蕨菜.....300 克  
湿淀粉.....10 克  
鸡翅 12 只.....400 克  
昭通酱.....5 克  
云腿.....50 克  
甜酱油.....10 克  
精盐.....5 克  
咸酱油.....10 克  
味精.....2 克  
熟猪油.....80 克  
胡椒面.....2 克

### [烹制方法]

1. 蕨菜洗净，放入沸水中永透，用清水浸泡 3 小时。鸡翅斩去翼尖，放入汤锅煮至八成熟。云腿切片。

2. 锅置火上，放入猪油，下昭通酱煸出香味。放入云腿。再将蔬菜沥去水分入锅煸炒，待蕨菜发出香味，水分渐于时放精盐、甜、咸酱油、胡椒面翻炒均匀，然后注入汤，将鸡翅放入（汤淹过鸡翅），烧沸后改用小火烤半小时，待鸡翅肥烂入味，改用旺火收汁。加入味精，淋入湿淀粉勾芡，淋入明油出锅。

3. 取大盘一个，将鸡翅整齐地放在盘四周，成 12 个“V”型。陵菜盛入中间，用筷子顺长理码整齐，与鸡翅相配合，即可上桌。

### [工艺关键]

鲜蕨菜，其味苦涩，洗净后用沸水余透，再用清水浸漂 3 小时以上，除净苦涩味。

### [风味特点]

1. 《诗经》有“涉彼南山，言采其蕨”。三四千年前我们的祖先已经食蕨。蕨，山菜。初生似蒜，紫茎黑色，可食如葵。《随园食单》中称：“用蕨菜不可爱惜，须尽去枝叶，单取直根，洗净煨烂，再同鸡汤煨。必买矮弱者才肥。”

2. 云南蕨菜因其未受到污染，是一种天然保健食品。日本的“酱蕨菜”被视为上等酱菜，“鸡素烤”就是用蕨菜与松茸一起烧，味道鲜美。近年来，云南每年都要向日本出口上千吨于蕨菜或盐渍蕨菜。

3. 凤翅龙爪菜，是用鸡翅喻凤翅，蕨菜喻龙爪而命名。烹制中配以云南昭通酱，味道香辣醇厚，滑腻可口，可上高档宴席。

植物类

中国名菜菜滇黔风味

## 油鸡枞

### [主料辅料]

鲜鸡枞.....1000 克  
花椒粒.....10 克  
干辣椒.....25 克  
八角.....15 克  
葱头.....200 克  
菜籽油.....250 克

### [烹制方法]

1. 鲜鸡枞去泥土，洗净，顺秆斜刀切成片，晾干水分。干辣椒切成 0.2 厘米长的小段。

2. 锅上火，将菜籽油烧至五成热，放入葱头炝油，去其生菜油味，放入花椒粒、干辣椒段、八角微炸，不能炸糊，加入鸡枞慢慢炸至鸡枞水分散尽，黄而不脆即成。

### [工艺关键]

1. 炸制辅料油温不宜过高，以炸出各种香味为度。炸焦则失去其特有风味。

2. 炸制主料必须把水分炸尽，炸制时可采用“重油”的方法，以达至肉焦而不脆的程度。

### [风味特点]

1. 鸡枞盛产于云南、贵州。四川、广东、广西、江苏、福建、湖南、台湾等省也有分布因产地不同，鸡枞又有许多别名，云南称鸡枞、鸡棕，贵州称蚁夺，台湾、福建则称鸡肉菇。另外还有白蚁菇、鸡菌、鸡宗等名称，日本又称“姬白蚁菌”。云南产者质量最佳。

2. 云南有句俗语“五月端午，鸡枞凸土”。每年农历进入五月，鸡枞便开始上市。鸡枞生长在杂草丛生的荒坡或林间，鸡枞菌繁殖生长营养基质是白蚁运回巢穴的枝叶和白蚁的排泄物，而白蚁需要鸡枞的菌丝作为在地下构筑蚁巢的材料，幼蚁靠菌丝为食，也是白蚁的越冬食物。因鸡枞与白蚁共生的特殊关系，至今仍无法人工培植。物以稀为贵，鸡枞一直被誉为“食菌之冠”。

3. 清代乾隆年间的文学家赵翼，在滇食得鸡枞后，即兴写下了《路南食鸡棕》诗，诗曰：“老饕惊叹应未得，异者此鸡是何族？无骨乃有皮，无血乃有肉。鲜于锦雉膏，腴于锦雀腹。只有婴儿肤比嫩，转觉妇子乳犹俗。”溢美之辞，简直是无以复加了。鸡枞文名冠以一个“鸡”字，在此诗中已可知，李时珍在《本草纲目》中亦曰：“南人谓为鸡枞，皆言鸡味似也。”《七修类稿》却说：“而方言谓之鸡宗，以其同鸡烹饪，至美之故。”其实不用鸡，鸡枞也不输于鸡味。

4. 我国采食鸡枞有悠久的历史，早在一千多年前的唐朝，鸡枞已成为食品。到了明朝食之更盛，李时珍《本草纲目》中有“鸡枞……土人采烘寄远，以充方物”的记述，说明当时已把鸡枞作为珍贵土特产馈赠亲友。明朝诗人杨慎诗曰：“海外六风吹玉芝，樵童熟睡不曾知，仙翁近住华阳洞，分得瑛瑛一两枝。”以“玉芝、玻英”来比拟鸡枞。

5. 相传明熹宗朱由校仿效唐玄宗食荔枝事，为了要吃到新鲜的云南鸡

枞，钦命驿骑星夜飞传进京，据说宫中后妃都沾不上边，只有九千岁魏忠贤能分得一杯羹。故而当时也有“一骑红尘妃子盼”之说。

6. 鸡 枞除用作菜馔外，还可入药。《本草纲目》记载：“甘平元毒，益胃清神，治痔”。常用量为 60 至 90 克。其化学成分主要有麦角留醇维生素 D 原，有补肾、镇静之功用。

7. 鸡 枞分黑皮、青皮、白皮数种，以黑皮、青皮最好。可用主料或单味成菜，也可凉拌和做汤。

8. 此菜色泽褐红，肉焦而不脆，味香中回甜，略带麻辣，酒饭均宜。鸡 枞油便于保存，是汤面的最好调料。

## 网油鸡 扒

### [主料辅料]

鲜鸡 扒.....650 克  
面粉.....20 克  
云腿.....150 克  
胡椒粉.....2 克  
干蚕豆粉.....150 克  
精盐.....20 克  
猪网油.....500 克  
味精.....2 克  
鸡蛋.....2 只  
猪油.....1000 克  
水蛋豆粉.....50 克

### [烹制方法]

1.选粗壮的鲜鸡 扒，摘掉帽，用白纸包住上端削去泥土；清水洗净，切成 0.2 厘米厚、1 厘米宽、1.6 厘米长的 40 片。云腿切 0.2 厘米厚、0.6 厘米宽、1.3 厘米长的 20 片。猪网油清水洗净，切 3.3 厘米长、3.3 厘米宽的 20 块，平铺在案板上，用毛巾搌去水分。

2.鸡蛋打散，掺入面粉、水蚕豆粉调成蛋粉糊。

3.在每块网油上撒上胡椒粉、盐、味精。将两片鸡 扒夹一片云腿，摆在网油上包成 20 包，用蛋粉糊封口粘实，即成鸡 扒卷。

4.锅上火，下猪油烧至五成熟，投入鸡 扒炸至金黄色，捞起码盘即成。

### [工艺关键]

1，选用完整的网油。

2.炸鸡 扒时，必须保持油温的均匀，油温过高，可将锅离火，慢慢炸透。

### [风味特点]

1.“网油鸡 扒”是云南鸡 扒菜中的一道名菜。它是用被誉为“食菌之冠”的鸡 扒，配以猪网油、云腿等制作而成。此菜色泽金黄，皮酥松香脆，肉鲜甜滋嫩。佐酒最佳，也是云南宴席菜之。

2.火腿按产区分南腿、北腿和云腿三种。本菜所用云腿为云南腾越和榕峰为中心所产的火腿，肉色具有特殊芳香，且不易腐败。

## 柴把鸡 崇

### [主料辅料]

鲜鸡 崇.....500 克  
熟云腿.....80 克

熟鸡脯肉.....60 克  
鸡油.....20 克  
蛋黄糕.....30 克  
鸡蛋清.....1 个  
芹菜茎.....6 根  
清白面.....10 克  
红辣椒.....40 克  
鸡清汤.....100 毫升  
精盐.....6 克  
植物油.....800 克  
味精.....3 克 ( 约耗 60 克 )  
湿淀粉.....30 克

### [烹制方法]

1. 净鸡 崇切成长 4 厘米、宽 2 毫米的条；鸡脯、云腿、红辣椒、蛋黄糕切成同样的条。芹菜放入沸水中余熟，过凉后，撕成 12 根细丝。将 4 条鸡 崇、1 条鸡脯、1 条云腿、1 条蛋黄糕和 2 条红辣椒丝用 1 根芹菜将其捆扎为 1 把，形似柴把，每盘以 12 把为宜。

2. 面粉入碗， 崇入蛋清、湿淀粉 20 克，调匀为糊，下柴把鸡 崇挂糊。

3. 炒锅置中火，注入植物油，烧至五成熟，下柴把炸透入盘，码放整齐。炒锅去油，洗净上中火，注入鸡清汤，下盐、味精烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉 10 克勾芡，淋鸡油推匀，起锅将汁浇在鸡 崇上即成。

### [工艺关键]

炸柴把鸡 崇，大火定型，中火炸透，冲炸上色，色泽金黄，外焦里嫩。

### [风味特点]

1. 云南鸡 崇产地较多，以昆明市富民县所产品质最好。很早以前，金沙江发大水，有陈氏妇女，携子从四川逃荒到富民县，无以为生，为落第王秀才收养，寄居王家。光阴似箭，转眼 18 载。儿子受教于王秀才，也中了秀才，而陈氏却一病不起，谢世他乡。陈子感恩，不辞辛苦为王家教子、养鸡。适逢王秀才寿诞，陈子献鸡席祝寿。席间忆母心悲，捧鸡腿直奔母坟。零涕祭奠，将鸡腿供祭坟前。第二年，就长出了香菌。此菌与众不同，出土一两天呈伞状，形似鸡腿，故名鸡 崇。乡亲们传说，这是陈氏念王秀才收养之恩，为乡里添此名贵特产，作为报答。

2. 此菜挂糊炸制而成，成品形象逼真，外脆里嫩，咸鲜回甜，乡土气息浓厚。

## 白油鸡 崩

### [主料辅料]

净洁鸡 崩.....400 克  
鸡油.....20 克  
云腿.....30 克  
湿淀粉.....20 克  
红灯笼辣椒.....1 个  
鸡清汤.....50 毫升  
精盐.....6 克  
熟猪油.....700 克  
味精.....3 克 ( 约耗 30 克 )  
胡椒粉.....1 克

### [烹制方法]

1. 将鸡 崩切成滚刀块。云腿切成马耳片。灯笼椒洗净去柄去籽，切成马耳片。鸡清汤入碗，加入盐、味精、胡椒粉、湿淀粉拌匀，兑成碗芡。
2. 炒锅置旺火，不入猪油，烧至五成熟，下鸡 崩划至八成熟时，连油倒入漏勺沥油。
3. 炒锅回旺火，注入猪油 30 克，放云腿炸香，加灯笼椒炒透，下鸡 崩翻炒，浇入碗芡，颠翻几下，淋入鸡油推匀，出锅装盘。

### [工艺关键]

鸡 崩划油，火不可过大，油不可过热，约 1~2 分钟，即可出勺沥油，须保持质地脆嫩，菌香不失。

### [风味特点]

菌香是鸡 崩入馔的关键，欲存鸡 崩鲜香，宜早采早烹。这一经验之谈，明代万历末年云南布政使司右参政谢肇浙《滇略·产略》中记道：鸡 崩“出土一日则宜采，过五日即腐，采后过一日，则香味俱尽，所以为珍。”民间之所以烹制油炸鸡 崩，以代酱鼓，就是为保菌香不散而摸索出的烹调方法。

## 生煎鸡 崇

### [主料辅料]

净鸡 崇.....550 克  
花椒盐.....6 克  
精盐.....10 克  
熟猪油.....70 克

### [烹制方法]

1. 将净鸡 崇斜刀切成厚 5 毫米的椭圆片。
2. 炒锅置中火，注入猪油旋锅，使油布满锅底，形成油膜；将盐均匀地撒在锅中，放入鸡 崇片，煎至两面金黄熟透，出锅装盘，盘边放少许花椒盐，即可上桌。

### [工艺关键]

生煎，鸡 崇不上浆，不挂糊，直接油煎，生品鲜、嫩、脆、香兼而有之。

### [风味特点]

鸡 崇的烹调方法很多，早在清代《滇南杂志》上，曹树翹曾写道：“盐而脯之，经年可食；若熬液为油，以代酱鼓，其味尤佳，浓鲜美艳，侵溢喉舌，向为滇中佳品。”这是清人对油鸡 崇的总结，至今流传不废。随着社会的进步，烹饪技术不断发展，现代烹食鸡 崇的技法与日俱增。当代烹出的云南鸡 崇全席，可让食者连续食用一周，菜式不重。生煎鸡 崇就是其中的代表。

## 鸡翅羊肚菌

### [主料辅料]

干羊肚菌.....100 克  
葱.....50 克  
鸡翅.....5 对  
姜.....30 克

甜酱油.....30 克  
蚕豆水粉.....20 克  
咸酱油.....30 克  
黄酒.....10 克  
五香份.....1 克  
上汤.....600 克  
精盐.....20 克  
熟猪油.....80 克  
味精.....1 克

### [烹制方法]

1. 干羊肚菌用清水洗净，泡发五分钟，淘洗四遍，开水锅中余一遍捞出待用。

2. 鸡翅清洗后斩为两段，加入精盐 10 克、甜酱油 10 克、咸酱油 10 克、五香粉、黄酒和清水少许，拌掩半小时。

3. 炒锅注入熟猪油 1000 克（实耗油 80 克），置旺火上烧至七成热，将鸡翅炸至金黄色，捞入小锑锅内。再放入羊肚菌、精盐 10 克、葱、姜块（拍松）、上汤，旺火烧开移至小火上煨约一小时，待鸡翅煨烂，捞出摆在盘子周围，羊肚菌摆在中心。

4. 将煨羊肚菌的汁水倒入炒锅内置旺火上，加入甜酱油 20 克、咸酱油 20 克、味精，用蚕豆水粉勾清芡，淋在羊肚菌上即成。

### [工艺关键]

1. 拌腌鸡翅时，要抄拌均匀，使原料充分入味。  
2. 勾芡前，要撇去汁中浮沫，芡要匀，芡汁不宜多。

### [风味特点]

1. “羊肚菌”被列为“草八珍”之一。因其形色酷似翻转过来的羊网胃而得名。它亦称羊肚菜，羊肚蘑，河南称“羊素肚”，日本则称之为“编笠菌”。瑞士的真菌学家高又曼给予它“珍馐”的评价。我国古籍《本草纲目》和《广菌谱》对羊肚菌均有记载：“一种状如羊肚，有蜂窠眼者，名羊肚菜。”清末民初的《素食说略》还记载了烹调方法：“羊肚菌以水淬之，俟软漉出，将水留作汤用。再用水洗去泥沙，以高汤同原淬水煨之，饶有清味。此菌纹如羊肚，故名。”羊肚菌产于川、滇、湘、鄂、豫、陕、晋、青、藏等地。

2. 此菜色泽金红，明汁亮芡。羊肚菌香嫩，鸡翅肥烂，味鲜香浓郁。

## 酿青头菌

### [主料辅料]

青头菌.....500 克  
胡椒面.....1 克  
捶料.....300 克  
蚕豆水粉.....30 克  
鸡蛋清.....1 只  
咸酱油.....20 克  
蒜瓣.....20 克  
甜酱油.....20 克  
精盐.....10 克  
芝麻油.....2 克  
味精.....1 克  
上汤.....500 克

### [烹制方法]

1. 选未开的青头菌，削去根，洗净，摘下菌杆另作他用。蒜瓣切成末。
2. 鸡蛋清打散，放入蚕豆水粉 10 克调成蛋清糊，分别涂抹在青头菌帽的内壁上，再将捶料逐个地挤入青头菌内，使青头菌呈圆球形。
3. 炒锅注入熟猪油 1000 克（实耗 80 克），烧到五成热时，加入青头菌，待其炸起皮时捞出，摆在扣碗内。青头菌杆垫底，上笼蒸 15 分钟至肥烂取出，翻摆在汤盘内。
4. 炒锅加熟猪油 20 克，将蒜末炸熟、加入上汤、精盐、甜酱油、咸酱油、蚕豆水粉 20 克，用少许清水调清，兑入味精、胡椒面勾清芡，浇在青头菌上，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

1. 炸制青头菌，放人后用手勺推动，避免互相粘连。且要掌握好火候，否则炸焦而失去其特有风味。
2. 青头菌务必清洗干净，否则会影响菜品质量。

### [风味特点]

1. “青头菌”是云南特有的一种名贵菌类。菌表龟裂成小块状斑点，菌肉白色、脆嫩，菌褶较密。夏秋雨后，群生或散生在混交林或阔叶林的地面上。我国云南、贵州、四川、福建等地均有出产。
2. “甜酱油”色泽红褐或黑褐，清亮，甜咸适口，酱色醇厚，滋味鲜美，是烹制滇菜不可缺少的独特原料，能使菜肴色鲜味香，尤其做凉菜冷盘，风味更加突出。
3. 此菜菌翠绿，汁金红，肉肥嫩，味咸鲜，芡油亮，酒饭均宜，是云南筵席名菜。

## 核桃烩北风菌

### [主料辅料]

北风菌.....500 克  
精盐.....8 克  
鲜核桃仁.....200 克  
味精.....1 克  
云腿.....50 克  
熟猪油.....500 克  
蚕豆水粉.....10 克

(约耗 150 克)

### [烹制方法]

1. 北风菌削去根部洗净，控去水分。鲜核桃仁撕掉细衣，云腿切 1 厘米长、0.6 厘米宽的片。

2. 炒锅置火上，注入熟猪油 500 克（实耗油 20 克），烧到五成热时，放入鲜核桃仁滑熟。

3. 锅内留油 100 克，烧热放入北风菌煸炒后，再放入核桃仁、精盐。小碗内放入蚕豆水粉，用少许清水调稀下锅勾“玻璃清芡”，淋入熟猪油 30 克炒汁，颠锅放入味精即成。

### [工艺关键]

1. 严格掌握勾“玻璃芡”技法。汤汁浓淡要适度。2. 炸核桃仁时注意火候，不能炸糊，要保持其洁白。3. 北风菌根部要洗净。

### [风味特点]

1. “北风菌”为云南特产之一。每年入秋，北风刮起时，此菌迎北风而长。北风菌，亦称“冻菌”、“侧耳”。子实体有扇形的菌盖和侧生或偏生的菌柄，有的无柄。菌盖肉质，罕为半膜质，形状和色泽多变异。菌褶向下延生，状如扁骨。菌柄肉质。多生于柏、栎、柳等木材上，是我国西南著名野生食用菌。此菌亦可干制，但质量比鲜品差。

2. 此菜色洁白，味咸鲜，芡油亮。北风菌鲜香，核桃仁脆嫩，富有营养。

## 烩双笙

### [主料辅料]

干竹签.....20 克  
芫荽.....10 克  
水发海参.....100 克  
盐.....12 克  
熟云腿.....30 克  
味精.....2 克  
熟鸡肉.....30 克  
胡椒.....2 克  
老蛋.....30 克  
麻油.....3 克  
水发冬菇.....30 克  
上汤.....900 克

### [烹制方法]

1. 干竹签在凉水中泡发开，洗净微余一遍，再在凉水中洗一遍，切粗丝。发海参切粗丝。熟火腿、熟鸡肉、老蛋、发冬菇分别切细丝。芫荽切末。
2. 锅上旺火，注入上汤，下海参、云腿、鸡、冬菇烧开，打去浮沫，加入盐、老蛋、竹签，用味精、胡椒吃好汤味，撒上芫荽盛入汤碗内，淋上麻油即成。

### [工艺关键]

1. 处理原料刀工整齐，避免零乱。
2. 各种原料要保持洁净，以免影响汤色。

### [风味特点]

1. 此菜系用云南特有原料竹签制作而成，以“鲜”突出，以“香”辅“鲜”。
2. 竹签亦名“竹荪”。在炎热夏季作菜堡汤时，置少许竹荪于内，有防止酸败、延长存放时间的特殊功用。
3. 本品黑、红、白、绿、紫五色相间，色彩纷呈，口味咸鲜清香，汤清如镜，风味隽永。

## 鸡茸金雀花

### [主料辅料]

金雀花.....300 克  
味精.....1 克  
瘦熟云腿.....50 克  
胡椒面.....2 克  
鸡蛋清.....8 克  
芝麻油.....10 克  
精盐.....12 克  
上汤.....1000 克

### [烹制方法]

1. 金雀花摘去花蒂，漂入清水中。云腿切米粒大小的末。2. 鸡蛋清用筷子不断拌打，至打泡到能插立筷子不倒为好。3. 炒锅置火上，注入上汤，放入精盐、味精、胡椒面调好味，待汤烧开后，将金雀花挤干水分，放入鸡蛋清中拌匀，徐徐放入汤锅内，边放边用手勺搅动，使鸡蛋清成为片状，淋上芝麻油，起锅装入汤锅内撒上熟云腿末即成。

### [工艺关键]

1. 搅动蛋清，要顺一个方向用力快打。  
2. 上汤烧开后，要撇去浮沫，以保证汤清如镜的标准。3. 金雀花在制作前一定要挤干水分，不然，破坏了蛋清糊，影响菜肴的质量。

### [风味特点]

此菜白中缀黄，金雀花芳香袭人，引人食欲，细脂鲜香，汤清如镜，风味独特。

## 鸡茸白云花

### [主料辅料]

白云花.....300 克  
火腿.....100 克  
肥膘肉.....300 克  
鸡蛋清.....3 个  
姜末.....10 克  
胡椒.....2 克  
猪油.....50 克  
水淀粉.....10 克  
精盐.....20 克  
大碱.....10 克  
味精.....4 克  
上汤.....300 克

### [烹制方法]

1. 白云花放人开水锅中，加大碱煮约 10 分钟，捞出后放人清水中浸泡，一天换三次清水，直至无苦味时，漂在清水中待用。
2. 肥膘肉剁成细末；火腿切成末；白云花剁细；鸡蛋庸打透；蛋黄制成蛋皮切细末。
3. 锅上中火，注入上汤，下肥膘肉末、姜、盐 6 克用手勺搅散，急放人白云花、火腿、盐 15 克、味精、胡椒、猪油，淋入水淀粉搅拌均匀，将鸡蛋清除徐到入拌匀，起锅装入汤盘，洒上蛋皮末即成。

### [工艺关键]

1. 需要切末的原料，要先切片、再切丝，最后切成末，使原料整齐，出味均匀。
2. 勾芡时，要在汤微开时进行，芡汁稀稠适当，以主料不沉底为标准。
3. 吊蛋皮涮油适量，多则挂不注蛋皮，少则粘锅，易糊。

### [风味特点]

此菜清香鲜嫩，润滑爽口，色彩艳丽，山珍佳肴，别有风味。

## 酿宝珠梨

### [主料辅料]

呈贡宝珠梨.....1500 克  
玫瑰糖.....100 克  
蚕豆水粉.....60 克  
莲子.....80 克  
苡仁米.....80 克  
松子仁.....80 克  
重油洗沙.....100 克  
白果.....80 克  
冰糖.....200 克  
元肉.....80 克  
熟猪油.....80 克  
云腿.....100 克

### [烹制方法]

1. 选大小相等的宝珠梨 10 个，削去皮，从梨把下边切下一片，不能切得过多，用小钢勺挖出梨心和梨核，用清水泡上。松子仁用微火炒香，搓去细皮。白果去外壳在开水锅中煮熟去细皮。莲子泡发去莲心和皮，在开水锅中煮熟。云腿切黄豆大小的丁；苡仁米淘洗干净，与云腿一起上笼蒸熟；冰糖 100 克捣为十块。

2. 炒锅置旺火，注入熟猪油 1000 克（实耗油 80 克），待油烧到五成时，放入宝珠梨炸一分钟，捞出待用。

3. 将松子仁、白果仁、莲子米、苡仁米、云腿丁、元肉放入盆，肉拌为馅心。重油洗沙与玫瑰兑在一起。

4. 先将洗沙装入梨心内，再放入果仁馅，每个梨放入冰糖一块，盖上梨把，摆入盘内，上蒸笼用旺火蒸半小时，馅熟梨熟，取出摆入碗内。

5. 炒锅内注入清水 1000 克，旺火烧开，放入冰糖 100 克溶化，用蚕豆水粉勾二流芡，浇在宝珠梨上即成。

### [工艺关键]

1. 莲子用温碱水刷洗 2~3 遍，水变红，皮即可除去。
2. 云腿选用蹄膀部位，炸梨油温不能过高，否则上色不均，易糊边。
3. 汤汁熬浓后，少许勾芡。

### [风味特点]

1. 我国梨的栽培历史悠久。根据《尔雅》、《史记》等的记载，早在二千年前，梨已成为我国的一种重要果树。宝珠梨乃云南特产，肉白质细，汁多而甜，入口无渣，是为上品。

2. 此菜汁白芡浓，果馅脆嫩，蜜甜鲜香，宝珠梨清爽鲜嫩，是云南筵席菜式之一。

## 过桥米线

### (主料辅料)

米线.....3公斤  
乌鱼.....1公斤  
壮母鸡.....2只  
猪脊肉.....1公斤  
猪排骨.....2公斤  
猪腰.....300克

白菜心.....1公斤  
鸽蛋.....10对  
安宁大葱.....1公斤  
猪肚尖.....100克  
豌豆尖.....1公斤  
草芽.....1000克  
胡椒粉.....10克  
五香粉.....1克  
甜酱油.....200克  
花椒面.....3克  
花椒油.....10克  
味精.....10克  
芫荽.....100克  
精盐.....60克  
芝麻油.....25克  
咸酱油.....200克  
豆腐皮.....200克  
辣椒油.....50克  
老鸭.....1只  
姜.....50克  
猪筒子骨.....3付  
熟猪油.....250克

### [烹制方法]

1. 将鸡和老鸭宰杀去毛，掏出肚杂洗净，鸡血淋入小碗内，作清汤时用。  
猪排骨斩为1.6厘米长、1厘米宽的方块，漂在凉水中，筒于骨敲断。

2. 将鸡、鸭、排骨、筒子骨放入汤桶内，注清水20公斤，置大火上猛煮四小时，边煮边撇去浮沫，将鸡、鸭、筒子骨、排骨捞出，将两只鸡的血用手捏化徐徐注入桶中，随注随用手勺不停地向一个方向搅动，汤中的杂质逐渐沉淀而凝结在一起，汤由乳白色转呈清澈透亮，用漏勺捞去沉淀物。再加入筒子骨、猪排骨，移至小火上慢慢烧炖，放入精盐50克保持微开。

3. 将鸡、鸭去头、爪，剔去骨，加入精盐10克、五香粉、花椒面拌腌2小时，切成2厘米、1.3厘米宽的一字条，分装入十只汤碗内。猪脊肉片成2厘米长、1.6厘米宽的薄片；乌鱼剔去皮、骨和小刺，片成薄片；肚尖去皮和筋，片成片；猪腰从中间剖开，剔去腰臊，片成薄片，放入凉水中漂洗一

遍，再将肚片、腰片入锅氽一遍。水温有摄氏 80 度至四成熟用水洗净，把以上片分为 10 份，码在 10 只中盘内，每盘内摆成四行。4. 草芽洗净，选嫩芽切为 1.3 厘米长的小段，葱白切 0.6 厘米长的段，开水烫熟，同草芽一起分放 10 只小碟内。葱叶切成末，芫荽洗净消毒杀菌后切末，姜切细丝；豌豆尖在开水中焯熟；豆腐皮用凉水洗去灰尘，温水泡软分放 10 只小碟内。鸽蛋洗净，放装豌豆尖的碟内。

5. 将米线用开水烫热，分入 10 只大碗内；用大碗将甜酱油、花椒油、辣椒油兑在一起，分装 10 只小碟。取特制深大碗 10 只，分放味精、胡椒面。熟猪油旺火烧至七成热时，投入一片生肉，将油炙老发香，舀入碗内，每碗 15 克，再冲入调好的汤，每碗用汤 400 克、味精 2 克、盐 2 克。把汤、肉片、绿菜、蘸水碟、清汤五香鸡、鸭块一起上桌。

6. 鸽蛋磕入油汤碗内，一会儿即熟，把里脊肉片，乌鱼片、肚尖片、腰片逐渐放入油汤碗中，随烫随拌调料吃。最后放入绿菜、豆腐皮、葱花和米线即可食用。

#### 〔工艺关键〕

1. 主料各片，要求薄至透明为度，肉片在汤中烫后不卷缩为佳。
2. 吃生片，最好用甜酱油、咸酱油、花椒油、芝麻油、辣椒油配制的佐料。
3. 调好的汤必须在火上微开，用沸汤冲入碗内。
4. 所用肥母鸡以云南武定鸡为佳。米线选用优质白米，经过磨浆，煮榨而成，形似白线一样细长，富于韧性、光泽。

#### 〔风味特点〕

1. 相传云南蒙自县有一南湖，风景秀丽。湖心岛上有茅屋数间，有位秀才在此攻读诗文，其妻每日送饭。由于岛岸之间的桥距很长，饭送到时已经冰凉。一次秀才妻子炖了一只母鸡，准备送去。但突然不适，昏睡过去。一觉醒来早已过送饭时间，她急急忙忙将炖鸡送去，一摸还很热。丈夫就用此汤烫米线。过桥米线因此而得名。

2. “过桥米线”是云南滇南地区特有的食品，已有百多年历史，五十多年前传至昆明，此种食品主辅合一，深受各族人民群众的喜爱。以特有的滋嫩、鲜香、清爽适口、富于营养而著称。

3. 现在的过桥米线由四部份组成：一是汤料复盖有一层滚油；二是佐料，有油辣子、味精、胡椒、盐；三是主料，有生的猪里脊肉片、鸡脯肉片、乌鱼片，以及用水氽过五成熟的猪腰片、肚头片、水发鱿鱼片；辅料有来过的豌豆尖、韭菜，以及芫荽、葱丝、草芽丝、姜丝、玉兰片、余过的豆腐皮；四是主食，即用水略烫过的米线。

4. 鸡油封面，汤汁滚烫，但不冒热气，刚上桌时，浅尝即止，小心烫嘴。

## 辣子酱

### [主料辅料]

猪瘦肉.....200 克  
云南黑大头菜...125 克

糍粑辣椒.....25 克  
甜酱.....15 克  
大蒜.....5 克  
酱油.....10 克  
生姜.....10 克  
糖.....15 克  
花生米.....100 克  
植物油.....100 克  
醋.....7.5 克

### (烹制方法)

1. 猪肉切成 0.3 厘米大小的丁；黑大头菜切比肉丁稍小的颗粒；花生米炸脆；大蒜切成指甲片，姜切丝、葱切节。2. 锅内加油烧至 7 成热，下姜丝沧锅，将肉丁煸熟捞出。锅内留油 90 克，煽炒糍粑辣椒呈蟹壳黄色时，加入大头菜和蒜片炒半分钟，投入肉丁，加甜酱、酱油、糖炒转，放葱节，下油炸花生米炒匀，淋少许明油，起锅装盘。

### [工艺关键]

1. 糍粑辣椒要煸透，煸出香味，使之受热均匀，呈蟹壳黄色。  
2. 炸花生米油温要低，以达到脆香、洁白的要求。

### (风味特点)

“辣子酱”是贵州传统名菜，为清代“庆园楼”菜馆创制。具色泽红亮，软脆兼备，最宜佐酒下饭。

## 金钩挂玉牌

### 〔主料辅料〕

豆腐.....750 克  
酱油.....5 克  
黄豆芽.....150 克  
味精.....5 克  
花椒粉.....5 克  
葱花.....10 克  
辣椒粉.....5 克  
麻油.....10 克  
精盐.....10 克  
菜油.....150 克

### 〔烹制方法〕

1. 把豆腐切成长 6.6 厘米、宽 5 厘米、厚 0.8 厘米的片；葱切葱花；辣椒粉盛入小碗。
2. 将黄豆芽洗净，放砂锅内，用大火煮 5 分钟，加入豆腐合煮，放少许盐，把豆腐煮透，盛入汤碗备用。
3. 锅中放菜油，烧至七成熟，冲在辣椒粉上，烫熟，加入酱油、味精、花椒粉调成味汁。
4. 将味汁按每人一碟分成几份，浇上麻油，撒上葱花。
5. 将豆腐、黄豆芽碗与小碟味汁一起出菜。食用时，用主料蘸味汁吃。

### 〔工艺关键〕

1. 煮豆腐时，一定要煮熟。时间不要长，以保持豆腐特有的清香。
2. 炸辣椒面时，油温不要高，否则，辣椒面易糊，影响口味和颜色。

### 〔风味特点〕

1. “金钩挂玉牌”为贵阳市民喜食的传统家常风味菜。因黄豆芽形如金钩，水豆腐犹似玉牌，故称“金钩挂玉牌”。
2. 豆腐是用酸汤点成，元代郑允端诗曰：“磨龙流玉乳，蒸煮结清泉，色比土酸净，香逾面髓坚”。
3. 《本草纲目》曰：“黄、白豆炒食作腐，盛为时用，不可不知，别其性味也。”此菜是骨质软化症、结核病、高血压、肥胖病、冠心病、脑血管病及孕妇、乳母、老年人的佳肴。

## 血豆腐

### (主料辅料)

白豆腐.....10000 克  
五香粉.....15 克  
猪血.....500 克  
食盐.....125 克  
净肥膘肉.....850 克

### (烹制方法)

1. 白豆腐放进大盆里用双手用力搓成细绒后，顺一方向搅打成泥，加入猪血，食盐、五香粉；肥膘肉切成 7 毫米粗的条。

2. 取约 50 克重的豆腐绒用手团成椭圆形的坨，再将三条肥膘肉对称地竖直贴在豆腐蛇上，另取约 150 克重的豆腐绒包裹在外面，稍稍团紧。如法全部团完。逐个放在烧箕内。

3. 将装有豆腐蛇的烧箕放在 25 度的温暖处使之“收汗”，再用手捏 1~2 次，使之完全成形，然后全部挂在柴灶上空熏烤，约 20 天后表面呈黑色时即可食用。食用前，用温水将血豆腐表面洗净，上笼用猛火蒸约 1 小时取出，切片装盘。

### (工艺关键)

1. 搅打豆腐绒，顺一方向搅打上劲，猪血可分次加入，以使原料混合均匀。

2. 豆腐放在烧箕内，坨与坨之间应有一定距离。

### (风味特点)

“血豆腐”是遍及贵州各地的民间传统风味菜，系用猪血和白豆腐加辅料混合、成形、熏制而成。味道干香油润，可贮藏数月不变质，受到广大群众的喜爱。由于各地的生活习惯和爱好不同，制作血豆腐的方法大同小异。

## 宫保魔芋豆腐

### (主料辅料)

魔芋豆腐.....750 克  
蒜瓣.....3 瓣  
糍粑辣椒.....100 克  
精盐.....5 克  
葱.....10 克  
白糖.....5 克  
姜.....5 克  
水菱粉.....25 克

甜酱.....10 克  
猪油.....200 克  
酱油.....15 克

### (烹制方法)

1. 将魔芋豆腐切成 1.3 厘米见方块，下开水锅氽一下，水内加少许盐，取出用肉汤煨。
2. 将葱切寸段，姜切末，蒜切片。
3. 锅中注入猪油，烧热，将滗出肉汤的豆腐下锅炸，炸成金黄色，约用 4 分钟，沥油待用。
4. 锅中打底油，将糍粑辣椒煽成黄色，出香味，加入姜、蒜瓣偏炒，放入甜酱，稍炒，再将魔芋豆腐、葱、酱油、糖、盐。肉汤加入，用小火㸆 5 分钟，水菱粉勾芡即成。

### (工艺关键)

1. 炸豆腐，油温要高，避免粘连，以炸挺注外皮且呈金黄色为标准。
2. 糍粑辣椒要炒出香味，不然影响菜肴口味、颜色。

### (风味特点)

1. 魔芋是多年生草本植物，古名藻蒻，亦称麻芋子、鬼芋、鬼头、花麻蛇、蛇包谷和蛇头草，我国西南、长江中游及河北省各地，都有大量生产。其块茎含淀粉，可食用，一般用以制作豆腐，营养价值高，并能化痰消积。日本人称其为清洁脾胃的“扫帚”。同时它还是老年人减肥增寿，青年人健美体型的最佳食品，所以又被誉为“市场新花”。

2. 将干辣椒、姜、蒜、花椒、豆鼓、腐乳汁各适量，混匀舂捣，至发粘糯时，用沸油冲炸，即为糍粑辣椒。

3. 据史料记载，魔芋在我国已有 100 多年的种植和食用历史了，现已风靡日本、美国等西方发达国家。

4. 宋·陆游《剑南诗稿》曰：“拭盘堆连展，洗釜煮黎祁。”元代郑允端诗“磨龙流玉乳，蒸煮结清泉，色比土酸净，香逾面髓坚。”由此对豆腐的赞誉可见一斑。

5. 魔芋豆腐的制作：用竹片刮去魔芋的外皮，最好戴上手套，防止皮肤与魔芋接触后麻痒难受。盆内装人桐壳灰碱水或市售纯烧碱水，在细蔑制的沙撮上，将魔芋擦细入碱水中。碱水的多少，视要制作的魔芋多少而定。当擦和的魔芋“干物质”高出碱水面时，将它按平按紧，待凝结约半小时左右，

用刀划成大块，放进沸水中煮熟，再将豆腐块改刀，以清水反复漂洗去其中所含的碱，即成为魔芋豆腐了。如果，魔芋豆腐因漂洗不够而有碱味时，可加少许醋拌匀，略等片刻，再用热水洗一遍，即可除去碱味。做好的魔芋豆腐，呈半透明状，极易着色和调味；其质较坚韧，便于拼摆成形；吃起来口感爽脆，十分可口。

## 鳐柱锅烙豆腐

### 〔主料辅料〕

鳐柱.....50 克  
水发兰片.....10 克  
锅烙豆腐.....500 克  
水发冬菇.....10 克  
净鸡肉.....100 克  
葱.....5 克  
熟瘦火腿.....35 克  
姜.....5 克  
金钩.....15 克  
胡椒粉.....5 克

盐.....20 克  
猪油.....150 克  
味精.....1 克

### 〔烹制方法〕

1. 鳐柱、金钩分别水发洗净，换用开水放入鳐柱，入笼蒸至散透；鸡肉砍成1厘米小方块；香菇洗净，兰片切成方块，火腿切片；锅烙豆腐切成菱形。
2. 炒锅内放猪油烧热，将豆腐分片下锅，炸出脆壳后滤油，装入蒸碗底。
3. 炒锅内加少许猪油，先炒鸡块，后下香菇、兰片合炒，加清汤150克，用文火焖约5分钟后，连同蒸过的鳐柱、金钩并火腿片和味精。盐炒后，起锅盛入锅烙豆腐上，再放姜块、葱结，入蒸笼蒸透，使各种辅料的鲜味及汤味浸入豆腐中。捞出姜、葱不用，撒上胡椒粉即成。

### 〔工艺关键〕

1. 发制鳐柱时，要剥去其贝筋。入笼蒸制后，取出晾凉，将鳐柱揉散，用其澄清后的原汤浸泡，保持鲜味。
2. 蒸制时，要旺火、沸水快蒸，约蒸10分钟即可，若蒸过头，则原料变老，吃时有粗糙发渣的感觉。
3. 炸制锅烙豆腐，油温一般在七成热，以炸出脆壳即可。

### 〔风味特点〕

1. “鳐柱锅烙豆腐”是黔式筵席中的特殊菜肴，创制于清光绪中叶。用鳐柱和锅烙豆腐为主料，加各种辅料烹制而成。
2. “鳐柱”即干贝，贵州省习惯称为鳐柱，是以贝类中的扇贝、江瑶贝、日月壳的闭壳肌加工干制而成，为海味八珍之一。产自山东石岛、辽宁长山岛、广东北海。以粒大、色黄、丝细、齐整为上品。
3. “锅烙豆腐”是贵阳特产，用白豆腐划成6.6厘米长、5厘米宽、1.3厘米厚的片，入淡碱水内浸泡20分钟后，放在篾笆上用明火烘烤成二面黄，是豆腐加工坊专门制作的一种菜料。
4. 此菜色泽金黄，豆腐鲜嫩，口味咸鲜，香气四溢。

## 酸菜金豆灏

### [主料辅料]

干金豆.....150 克  
味精.....1 克  
泡青菜.....100 克  
高汤.....500 克  
葱花.....5 克  
熟猪油.....25 克  
盐.....2.5 克

### [烹制方法]

1. 干金豆用温水泡约 12 小时后，清水洗净备用。
2. 泡青菜切成细丝，挤去部分盐水。
3. 炒锅置火上，锅热时，放入熟油化开，下泡青菜炒一炒，再下金豆和炒，掺汤，加盐煮约 30 分钟，至汤色发白，酸菜出味时，起锅盛碗内，加味精、葱花，即可上桌。

### [工艺关键]

1. 干金豆一定要泡软。
2. 汤内酸味不足，可加适量醋提味。

### [风味特点]

此菜味鲜而香，酸咸爽口，宜于夏天食用。是贵州典型的乡村风味菜之一。

## 玫瑰肉糕

### (主料辅料)

蕨粉.....600 克  
熟肥肉.....150 克  
红砂糖.....500 克  
油酥花生米.....50 克  
芝麻.....10 克  
核桃仁.....50 克  
玫瑰糖.....25 克

### (烹制方法)

1. 将蕨粉用清水淹没发泡，用手掌撇去水面浮出的杂质，再搅动，沉淀后，撇尽为止；熟肥膘肉剁碎；压碎花生米；切碎核桃，炒熟芝麻；红砂糖或碗耳糖擀散或削散待用。2. 净锅置火上，用少量清水将糖炼溶，将泡发后的蕨粉滗去余水，连同碎肉倒进锅内，不断用力搅炒成深紫色的粑状为止。

3. 把芝麻、花生、核桃混合均匀，平铺在案板上，将蔗粑均匀地倒在三种调料上，趁热扒平，约 3 厘米厚，冷却后，切成约 2.5 厘米大小的棋子块，摆装入盘。白糖 100 克拌和果脯丁、蜜瓜片丁撒在肉糕面上。

### (工艺关键)

1. 蕨粉一定要撇尽杂质，以保证成品质量。
2. 炒糖要掌握好火候，火不宜太旺，以免糊底。
3. 炒制蕨粉时，要不断用力搅拌，使其受热均匀。

### (风味特点)

1. “玫瑰肉糕”是贵州筵席甜菜名肴。是用蕨粉加其他原料精制而成。  
2. 贵州多产蕨，其嫩茎可作菜食用，称为“蕨菜”，因形如龙爪，又叫“龙爪菜”。用开水焯后，热炒或凉拌均可。蕨根加工成淀粉，称为“蕨粉”，可制作菜肴、主食和小吃。  
3. 此菜油润光亮，深浅分明，入口软绵，口味香甜，形色美观。

## 三丝干巴菌

### [主料辅料]

鲜干巴菌.....600 克  
鸡脯肉.....10 克  
熟云腿.....80 克  
青辣椒.....60 克

蒜.....20 克  
湿淀粉.....8 克  
精盐.....10 克  
鸡蛋清.....半个  
味精.....1 克  
熟猪油.....150 克

### [烹制方法]

1. 干巴菌用小刀刮去泥土，拣去杂质，用手撕成细丝，入盆放盐 5 克揉捏一遍，放在清水中淘洗干净，再撒少许面粉搓揉，放清水中漂洗至沙土全无，挤去水分。青辣椒切成丝。云腿切成 3 厘米长的细丝。鸡脯切成丝。蒜切成米。蛋清入碗，加湿淀粉调匀，下鸡脯丝上浆。

2. 炒锅上火，注入猪油，烧至七成熟，下鸡丝划熟，沥去油。  
3. 炒锅回旺火，注入猪油 100 克，下干巴菌炒熟，起锅入盘。炒锅复上火，下猪油 50 克，热时下蒜、辣椒，炒香，置于菌中央。就锅下鸡丝、盐 5 克、味精，快速翻炒，置于椒丝外沿，用熟火腿丝围边即成。

### [工艺关键]

1. 鸡丝上浆，应先搌干水分。  
2. 炒干巴菌，火旺油热、急火短炒，一锅成菜。若油热时间过长，菌香流失。

### [风味特点]

1. 干巴菌，学名绣球菌。此菌实体肉质，从柄上多次分枝，枝端扁平呈花瓣状，密集成一大丛，极似绣球。色有灰白、黄或淡灰至黑灰等不同。花瓣状小枝相互交错，波状弯曲至扭曲，嫩时脆、易碎，老时韧。带有强烈的松叶芳香，嚼时异常鲜美。该菌味形独特，深受云南各族人民喜爱，外地食客和外宾吃后无不交口称赞。

2. 此菜食用，在夏秋二季。三丝是鸡丝，云腿丝和鲜辣椒丝，“三丝”配干巴菌烹制，黑白绿相间，香气四溢，咸鲜微辣，身价倍增。

## 芫爆松茸

### [主料辅料]

鲜松茸………400 克  
鸡蛋清…………半个  
猪脊肉………100 克  
湿淀粉…………18 克  
香菜…………150 克  
鸡清汤…………30 克  
精盐…………10 克  
芝麻油…………10 克  
味精…………3 克  
熟猪油………400 克  
胡椒粉…………2 克（约耗 30 克）  
白糖……………5 克

### [烹制方法]

1. 松茸去根，用清水漂去泥沙，切成 2 毫米厚的片。香菜去黄叶、根，洗净，切寸段。脊肉去筋，切成薄片，入碗加入蛋清、盐 2 克、味精 1 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 8 克拌匀上浆。另取碗 1 只，注入鸡清汤、盐 8 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、白糖、湿淀粉 10 克、芝麻油，调匀，兑成碗芡。

2. 锅回旺火，下猪油 10 克，将肉片、松茸、香菜放入，迅速簸锅翻炒，浇入兑好的碗芡，待明汁亮油后装盘。

### [工艺关键]

里脊肉片，用清水漂洗，除尽血污，以肉色洁白为度。

### [风味特点]

1. 松茸，学名松口蘑。分布在云南海拔 1600 ~ 3200 米的温带、寒温带的密林中，与华山松、云南松、栎树、杜鹃等树的须根互为共生。一般 6 至 11 月间出菇，8、9 月间为旺季。松茸，呈黄褐色；菌伞、菌柄坚实，气味芳香，香程较远，云南松茸是食用菌出口的拳头商品。1987 年云南向日本出口达 280 吨之多。

2. 芫爆松茸，取云南之原料，用鲁菜“芫爆”技法，香菜与松茸的芳香味浑为一体，香味更为浓郁，食之鲜甜脆嫩。

## 火烧松茸

### 〔主料辅料〕

鲜松茸.....500 克  
芝麻油.....10 克  
酱油.....50 克  
味精.....2 克  
甜酱油.....30 克

### 〔烹制方法〕

1. 松茸去根洗净，撕成条。味精、甜酱油、酱油、芝麻油入碗调匀，兑成汁水。2. 取面包夹一个，将撕好的松茸铺在夹内，放在木炭火盆上烘烤至熟，趁热取下，摆入盘中，带汁水上桌，蘸食。（工艺关键）

面色夹不宜离火过近，一面烤黄，再烤另一面，至两面金黄，趁热上桌。

### 〔风味特点〕

所谓火烧，指直接在木炭火上烘烤，是云南古朴的烹饪技法，别具风味特色。云南山多林茂，木炭甚多，民间有用木炭火烘烤食品的习俗。如“烧饵块”、“烧豆腐”等等。火烧松茸，清香鲜嫩，风味独特，尤受日本客人欢迎。

## 凤翅羊肚菌

### (主料辅料)

干羊肚菌.....100 克  
五香粉.....1 克  
鸡翅.....5 对  
味精.....1 克  
葱.....50 克  
精盐.....12 克  
姜.....30 克  
湿淀粉.....20 克  
甜酱油.....30 克  
鸡清汤.....600 克  
酱油.....30 克  
熟猪油.....1000 克  
绍酒.....10 克

(约耗 80 克)

### (烹制方法)

1. 干羊肚菌用冷水泡发 5 分钟，再淘洗四遍，入开水锅中余烫片刻，捞出控水。鸡翅去翼尖，洗净后自肘关节处斩为两段，入盆加盐 2 克、甜酱油 10 克、酱油 10 克、五香粉、绍酒和清水拌匀，腌渍 30 分钟。

2. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至五成热，下鸡翅炸黄，取出沥油，入小铝锅，下羊肚菌、盐 5 克、葱段、姜块（拍松）、鸡清汤，沸后移至小火上煨约 1 小时，至鸡翅软烂脱骨，取出拼摆在盘子周围，羊肚菌摆入中心。

3. 将余下的汁水倒入炒锅，锅上旺火，下甜、咸酱油各 20 克、盐 8 克、味精，用湿淀粉勾芡，起锅将汁淋在羊肚菌上即成。

### (工艺关键)

鸡翅与羊肚菌同煨，大火烧开，小火慢煨，以鸡翅软烂脱骨为度，若用肉鸡，半小时即成。

### (风味特点)

1. 羊肚菌是珍稀菌种。其子实体，头部圆锥形，由不規格的网状菱纹分割成许多蜂窝状的凹陷，酷似牛羊的蜂巢胃，故又称羊肚子。云南盛产羊肚菌，多分布在海拔 1900 ~ 3000 米左右的地区，每年春末至秋初，单生或群生于阔叶林中。此菌营养丰富，每百克干品中含蛋白质 24.5 克，有 19 种氨基酸，其中人体所必需的 8 种氨基酸都有。另还含硫胺素、核黄素、烟酸、泛酸、吡哆醇、维生素 B12 等多种营养物质，营养价值很高。中医认为，其性平味甘，有益肠胃、助消化食、化痰理气之功，可用于治疗脾胃虚弱、消化不良，痰多气短等症。

2. 凤翅羊肚菌，以鸡翅与羊肚菌同煨。菜色金红，菌中有鸡鲜，鸡中有菌香，味道鲜美。

## 红烧青头菌

### 〔主料辅料〕

鲜青头菌.....600 克  
芝麻油.....10 克  
猪脊肉.....100 克  
酱油.....20 克  
精盐.....7 克  
湿淀粉.....20 克  
味精.....3 克  
蒜.....20 克  
胡椒粉.....2 克  
鸡蛋清.....半个  
甜酱油.....30 克  
熟猪油.....500 克  
灯笼辣椒.....50 克 ( 约耗 50 克 )

### 〔烹制方法〕

1. 青头菌去根洗净，切成滚刀块。灯笼辣椒洗净，去柄和籽，切成块。
2. 炒锅置中火，注入猪油，至四成热时，依次下脊肉、青头菌滑透，倒入漏勺沥油。
3. 炒锅回中火，注入猪油 20 克，下辣椒、蒜片炒香，下菌、脊肉、盐 6 克、味精、胡椒粉、甜咸酱油，烧 2 分钟，用湿淀粉 12 克勾芡，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

掌握好风味特点，只用云南特产甜酱油而不用糖，方为正宗。

### 〔风味特点〕

1. 青头菌，学名变绿红菇。刚出时呈球形，后渐伸展，呈半扁球形，中央稍凹陷；菌盖由红逐渐变成铜绿色、灰绿色或黄绿色，菌肉白色，肥厚，质脆，香甜。干品每百克含蛋白质 17.2 克，钙 11 毫克，磷 400 毫克，铁 51.2 毫克，核黄素 3.6 毫克，尼克酸 66.3 毫克。以尼克酸含量高而著称。《滇南本草图说》：“青头菌，气味甘淡，微酸，无毒。主治眼目不明，能泻肝经之火，散热舒气，妇人气郁，服之最良，但不可多食，食之宜以姜为使。”

2. 红烧青头菌，青头菌与猪脊肉同烧，咸甜辛甜，清香滑腻，为云贵高原夏秋时鲜佳肴。

## 芥末北风菌

### [主料辅料]

鲜北风菌.....400 克  
姜.....10 克  
猪脊肉.....100 克  
蒜.....15 克  
芥末糊.....50 克  
精盐.....12 克  
葱.....10 克  
味精.....3 克

白糖.....10 克  
芝麻油.....20 克  
醋.....10 克  
鸡清汤.....45 克

### [烹制方法]

1. 将北风菌去根部泥土、洗净，放入鸡清汤中余熟捞出，滤去水分，晾凉入盘。猪脊肉去筋，切成细丝，放入沸汤中氽熟取出，凉后均匀地撒在菌上。

2. 分别将葱、姜，蒜切成细末，入碗，加入盐、芥末糊、味精、醋、白糖、芝麻油、鸡清汤调匀，兑成汁水，浇在菌上即可。

### [工艺关键]

芥末加温水少许，调成糊，置温暖处，半小时后可用。

### [风味特点]

1. 北风菌，学名灰离褶伞。刚出土时，球形至扁半球形，后渐平展；浅灰色至深灰褐色，中央钝头形；盖表常呈不规则形，干燥，光滑，边缘内卷。菌肉白色，肥厚细嫩、脆而甜、味美可口，含有蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等多种营养成分。宋·陈仁玉《菌谱》云：“松蕈（指北风菌），生于松阴……病溲浊不禁者，偶啜松下菌，病良已，此其效也。”据《滇南本草》载：“专治小便不通或不禁，可以分利水道，亦治五淋白浊，食之最良。”

2. 芥末北风菌为云贵高原著名凉菜，芥末辛辣味，菌肉脆嫩，酒饭两宜。

## 三丝藜蒿

### 〔主料辅料〕

藜蒿.....500 克  
味精.....3 克  
鸡脯肉.....100 克  
胡椒粉.....2 克  
鲜红辣椒.....30 克  
湿淀粉.....10 克  
云腿.....50 克  
芝麻油.....5 克  
鸡蛋清.....半个  
熟猪油.....500 克  
精盐.....5 克 (约耗 80 克)

### 〔烹制方法〕

1. 藜蒿去根去尖洗净，切为 5 厘米长的段。鸡脯肉切成细丝，入碗，入鸡蛋清、湿淀粉 5 克拌匀上浆。火腿切丝。红辣椒去籽切丝。

2. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至四成热，下鸡丝过油，划熟后倒入漏勺沥油。

3. 炒锅留底油 40 克，下火腿丝，炒出香味，下藜蒿、辣椒，再下鸡丝，边炒边加入精盐、胡椒、味精，用湿淀粉 5 克勾芡，颠锅，淋入芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

勾芡时，湿淀粉用量不可过多，行话曰“着腻”，使味汁附在丝上，颜色明亮，滋味浓厚。

### 〔风味特点〕

1. 我国食用藜蒿，历史悠久。《诗经》载：“呦呦鹿鸣，食野之蒿”。藜蒿属艾类，生长在湿润泥土中，色泽碧绿，择其柄茎而食，有特异的清香。入菜清淡爽口，受到“老饕”苏东坡的赞誉，“青蒿黄韭试春盘”，把吃藜蒿和韭黄当为“尝春”的首味。

2. 三丝藜蒿，火腿丝咸香，鸡肉丝鲜甜，藜蒿丝清香，色泽绚丽，为立春时鲜佳肴。

## 三色草芽

### 〔主料辅料〕

草芽.....300 克  
味精.....3 克  
火腿.....100 克  
湿淀粉.....20 克  
青豌豆角.....100 克  
芝麻油.....5 克  
盐.....10 克  
熟猪油.....200 克

### 〔烹制方法〕

1. 草芽摘洗干净，切为两半。火腿、青豌豆角切成丝。
2. 炒锅置火上，注入猪油，烧至三成热，下入草芽过油，捞出控净余油。锅中留底油，烧至四成热，下火腿丝翻炒，出香味后放豌豆角丝，再下草芽，加入盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

草芽过油，宜在温油里走走，油温不可超过三成热，保持其脆嫩清香，方为正宗。

### 〔风味特点〕

1. 草芽，是云南建水县特产。草芽属香蒲科多罕生水生植物，色乳白似象牙，故又名象牙菜。采食其地下匍匐茎长出的白嫩壮芽，质脆、色美、味鲜。

2. 三色草芽，为云南建水民间风味，即草芽与火腿、青豌豆角同烹，成菜色泽美观，绚丽多彩，脆而不生，鲜香回甜。

## 烩小瓜圆

### 〔主料辅料〕

嫩小南瓜.....800 克  
湿淀粉.....10 克  
熟火腿.....30 克  
鸡清汤.....20 克  
蛋黄皮.....10 克  
芝麻油.....9 克  
精盐.....6 克  
花生油.....1000 克  
味精.....2 克 (约耗 40 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将瓜洗净，用小刀轻轻刮去表面绒毛，用圆形工具剜成直径 2 厘米的圆球。熟火腿、蛋黄皮切成 3 厘米见方的薄片。
2. 炒锅置旺火，注入花生油，烧至五成熟，下瓜球划熟，倒入漏勺沥去油。
3. 炒锅回火上，放入花生油 20 克，烧至六成熟，下瓜球、火腿、蛋黄皮、鸡清汤，沸后撇去浮沫，下盐，味精，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

此菜为“吃青”品种，小南瓜球断生即可，要求颜色碧绿，质感脆嫩。

### 〔风味特点〕

1. 小瓜即南瓜的幼嫩果实。南瓜起源于美洲，2 千年前已有栽培。按形状分有扁圆、球形和长棒等，按品种分有中国南瓜、笋瓜、西葫芦等。云南明代《滇南本草》已有记载。中国南瓜成熟时含较多糖分，淀粉含量达 8%，味甜，营养丰富。
2. 云南人有“吃青”的食俗，即采摘幼嫩的瓜果蔬菜入馔。烩小瓜圆就是选用仅重二三十克的鲜嫩小南瓜制成。成品颜色碧绿，如翡翠玉珠，脆嫩爽口。

## 炸元葱

### 〔主料辅料〕

元葱.....400 克  
香菜.....5 克  
菠菜叶.....80 克  
樱桃.....10 粒  
鸡蛋.....2 个  
味精.....4 克  
面粉.....80 克  
菜籽油.....1000 克  
面包渣.....100 克（约耗 200 克）  
盐.....8 克

### 〔烹制方法〕

1. 菠菜叶洗净，切成细丝，入油锅炸成菜松。香菜洗净。
2. 元葱除去老皮，洗净，侧立切 0.5 厘米厚的空心圆圈，粘上面粉入盘。鸡蛋磕入碗中，入面粉、味精、盐，调匀成糊。
3. 炒锅上火，注入菜籽油，烧至五成热，将元葱拖蛋糊，再粘上面包渣，逐个下入油锅炸成金黄色，捞出沥去余油，由大到小扣成环形，装入盘中，用菠菜松、香菜、樱桃放盘边点缀即成。

### 〔工艺关键〕

中火温油，炸至金黄色，注意不要糊边。

### 〔风味特点〕

元葱，在中菜多用为配料，在西餐上，主要是生吃。“炸元葱”用西餐之传统，采用中菜之烹调，经过刀工美化、拍粉、拖蛋、滚面包渣，油炸而成。外酥里嫩，清香可口。

## 三丁炒包谷

### [主料辅料]

青包谷米.....300 克  
味精.....2 克  
云腿.....50 克  
鸡蛋清.....半个  
鸡肉.....50 克  
熟猪油.....500 克  
青辣椒.....30 克  
(约耗 100 克)  
精盐.....5 克  
湿淀粉.....6 克

### [烹制方法]

1. 包谷洗净，剥下细粒，不用水洗。云腿、鸡肉、青辣椒分别切成 0.3 厘米的方丁。鸡肉丁入碗，放入鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆。
2. 炒锅置旺火，注入熟猪油，四成热时，下鸡肉丁过油，捞出沥油。就锅下包谷米过油，取出沥油。
3. 炒锅留底油 60 克，下云腿丁、青辣椒丁，翻炒几下，再放入青包谷、鸡丁翻炒，下精盐、味精，翻拌均匀装盘。

### [工艺关键]

1. 可用粟米罐头替代青包谷，不但全年可备此菜，因其品种新，香甜软糯，更上层楼。
2. 民间以青包谷、肉末、青辣椒炒制成菜，为大众化品种，深受欢迎。

### [风味特点]

1. 包谷即玉米。现代医学认为，玉米有抗癌作用，玉米中的胡萝卜素，被消化吸收后，可在体内转变成有生理活性的维生素 A，能阻止、延缓癌前病变；玉米中的纤维素不能被人体吸收，可降低肠内致癌物质浓度，减少分泌素的腐质在肠道内积滞；纤维素中的果胶能与致癌物质结合，使之排出；玉米中含有大量的镁，具有防癌的功效。
2. 三丁炒包谷，由民间青椒炒包谷变化而来，可上高档宴席，采用鲜嫩的青包谷，配以云腿等烹制而成。成菜鲜香嫩糯，咸鲜清口。

## 酿红豆

### 〔主料辅料〕

熟红刀豆.....400 克  
黄酒.....2 克  
猪肉末.....50 克  
甜酱油.....10 克  
酸腌菜.....20 克  
咸酱油.....10 克  
青蒜苗.....40 克  
芝麻油.....5 克  
干辣椒段.....5 克  
熟猪油.....1000 克  
精盐.....3 克 ( 约耗 150 克 )  
味精.....1 克

### 〔烹制方法〕

1. 炒锅置旺火，注入熟猪油，烧至七成热，下红刀豆爆炸 1 分钟；锅离火口，养炸 2 分钟；复上旺火，炸至豆漂浮在油面上时，起锅捞出沥油。
2. 炒锅留底油 90 克，下辣椒炸焦，下肉末炒至八成熟，下青蒜苗煸炒至熟，下红豆、酸腌菜末，加入甜、咸酱油、精盐，拌炒均匀，放入味精、黄酒，淋上芝麻油，簸锅装盘。

### 〔工艺关键〕

炸红豆，两头用武火，中间离火养炸，酥脆可口，是保证此菜质量的关键。

### 〔风味特点〕

1. 红豆即红刀豆。子粒含蛋白质 20~22%，还占有矿物质，其中钙和铁的含量较丰富。红刀豆可入药，功能健脾和中、消暑化湿。
2. 酥红豆，是云南昭通传统菜，以红豆炸酥后，入锅调味，色泽银红，豆酥脆焦香，咸鲜酸辣，风味特殊，在云南广泛流传。

## 鸡茸紫米饺

### [主料辅料]

紫米饭.....200 克  
水发冬菇.....50 克  
鸡里脊肉.....100 克  
水发玉兰片.....50 克  
虾仁.....100 克  
豌豆尖.....200 克  
水发鱿鱼.....100 克  
鸡蛋清.....1 个  
精盐.....20 克  
湿淀粉.....40 克  
味精.....4 克  
熟鸡油.....10 克  
胡椒粉.....4 克  
芝麻油.....5 克  
干淀粉.....300 克  
鸡清汤.....2000 克

### [烹制方法]

1. 紫米饭入钵，鱿鱼、虾仁切成小丁放在紫米饭中，加盐 8 克、味精 2 克、芝麻油 1 克，拌匀成馅心。蛋清入碗，加湿淀粉制成蛋清糊。鸡里脊肉切成小块，放在干淀粉中，用小木捶轻轻敲打成“饺皮”，抖去干淀粉，包入馅心，用蛋清糊封口。

2. 豌豆尖、冬菇、玉兰片先焯水，与冬菇、玉兰片放于汤碗底部。锅上小火，入水，微沸下入鸡饺余熟，捞出放在冬菇、玉兰片上面，再放上豌豆尖。

3. 炒锅上火，注入鸡清汤，沸后撇去浮沫，入盐 12 克、味精 2 克、胡椒、芝麻油 2 克、鸡油，起锅倒入汤碗内即成。

### [工艺关键]

豌豆尖、冬菇、玉兰片焯水后，用冷水漂凉，保持其本色及脆嫩。

### [风味特点]

1. 紫米，又称黑米，因其颜色紫黑而名。有皮紫胚白和皮胚皆紫两大类；在食用上分糯性和非糯性两种。据可考文字记载，紫米已有 1500 年的栽培历史。紫米煮熟后，色泽鲜艳，紫中透红，味道香美，营养较高，有“紫珍珠”之美称。《红楼梦》中把紫米称为“御田胭脂米”。在封建王朝时，人背马驮，千里迢迢送往京城，向皇帝进贡，又称“贡米”。

2. 鸡茸紫米饺，是一道汤菜。它是利用紫米糯而紫红的特性作馅心，用鸡里脊肉作饺皮制成。此菜做工精细，米饺透明，白里透红，软糯清香，汤汁鲜美，别具特色。

## 金雀花炒鸡蛋

### 〔主料辅料〕

金雀花………200 克  
味精……………2 克  
熟火腿……………50 克  
胡椒面……………2 克  
鸡蛋……………5 个  
熟猪油……………100 克  
精盐……………6 克

### 〔烹制方法〕

1. 摘去金雀花的花蒂、花蕊，入沸水锅中焯后放入凉水中漂洗干净，捞出挤干水分。熟火腿切成末。鸡蛋磕入碗中。加入盐、胡椒粉、味精，调打均匀后放入金雀花，拌匀。

2. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至七成热，下金雀花翻炒，熟后装盘，撤上熟火腿末即成。

### 〔工艺关键〕

1. 金雀花用沸水焯过，再用冷水漂洗，除尽苦涩之味，清香犹在。
2. 锅热、油热、火旺，迅速翻炒，瞬间即成。

### 〔风味特点〕

1. 金雀花，属豆科蝶形花亚科小乔木。清·顾仲《养小录·餐芳谱》记载：“金雀花，摘花，汤焯，供茶；糖醋拌，作菜甚精。”  
2. 冬尽春来，金雀花遍开山野。它比起艳丽的马樱花，貌不出众，但香气独具。云南厨师，视贫不弃，将它引入食撰，得到众多食客赞誉，称金雀花炒鸡蛋为“山林姣香”，花香袭人，细脂鲜嫩，风味独特。

## 一棒雪

### 〔主料辅料〕

去皮白山药...300 克  
油酥核桃仁.....25 克  
肥膘肉.....100 克  
熟芝麻.....5 克  
白糖.....200 克  
豆油皮.....1 张  
瓜片.....25 克  
猪油.....25 克  
油酥花生米.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 山药洗净上笼蒸熟，用刀踏绒；肥膘肉用刀背捶绒；核桃仁、花生米、瓜片用刀铡成碎粒。

2. 取方豆油皮一张，铺入蒸碗底，将核桃仁、花生米、瓜片三种碎粒放于豆油皮正中。3. 锅内放少量猪油，先将肥膘泥下锅炒散，倒入山药泥、白糖 100 克炒转，装入碗内，上笼蒸透，翻于盘中，揭去豆油皮。白糖 100 克加清水熬浓，淋于盘中，撒上芝麻即成。

### 〔工艺关键〕

此菜也可将蒸好的附油莲米滤尽油汁，另用白糖加少量清水熬浓起锅，倒入莲米收干装盘，又名“附油干收莲米”。

### 〔风味特点〕

形似木棒，色白如雪，因名“一棒雪”，香甜可口，为贵州筵席夺桌名撰。

## 凉拌北风菌

### 〔主料辅料〕

鲜北风菌.....500 克  
精盐.....15 克  
甜酱油.....50 克  
味精.....1 克  
咸酱油.....10 克  
白糖.....15 克  
干辣椒.....10 克  
醋.....10 克  
花椒.....2 克  
菜油.....15 克  
麻油.....5 克  
葱.....10 克  
姜.....7 克  
上汤.....300 克

### 〔烹制方法〕

1. 将北风菌用小刀削去泥沙，用清水洗干净待用。
2. 将洗净的北风菌放入炒锅内，注入上汤，放置火上余熟，捞出沥水晾凉后，摆入盘中待用。
3. 炒锅置旺火上，注入菜油，下入花椒稍煸，再下入干辣椒炸焦，捞出花椒、干辣椒弃去不用，仅用花椒和辣椒的香味。葱、姜拍烂放入小碗内，用热汤一勺烫后取汁。
4. 取一只大碗，放入甜酱油、咸酱油、白糖、醋、麻油、葱、姜汁、麻辣油调拌均匀，浇淋在盘内的北风菌上即可。

### 〔工艺关键〕

1. 花椒和干辣椒偏时，不可煸糊，只取其味。
2. 清洗北风菌时，一定要清洗干净，否则牙碜无法食用。

### 〔风味特点〕

1. 此菜色泽淡雅，北风菌鲜香脆嫩，吃后具有解酒清心之效。
2. 北风菌为云南特产之一，因其每年入秋，北风刮起时，此菌迎北风而长，故此而得名。

## 油香椿

### 〔主料辅料〕

香椿.....500 克  
八角.....30 克  
精盐.....200 克  
菜油.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将采摘的鲜嫩、未浸过水、不掉叶的头水紫椿，削去蒂后的老木质部分，然后用清水清洗干净，控干水分待用。
2. 将洗净控于水份的香椿，切成 1.5 厘米长的段，然后加入 200 克精盐，腌渍两天后，捞出控去盐水，晒至半干待用。
3. 将锅置火上，注入菜油，烧至七成热，下入晒至半干的香椿，炸至发脆即可捞出，晾凉待用。
4. 将晾凉后的香椿，连同用油炸过的八角和晾凉的油，一同装入容器中，密封保持，可随时取食。

### 〔工艺关键〕

1. 香椿摘后要洗干净，晒时要晒至七成干，使其不能含有过多水分。
2. 炸制后，要掌握好火候，不能将香椿炸糊，否则影响其香味。

### 〔风味特点〕

1. 油香椿是云南民间的传统名食，素以香脆味美，而广受人们欢迎。
2. 此菜色泽褐红，质地酥脆，不潮不霉，吃时满口生香，既可独食，又可当佐料。

## 汽锅虫草蛤蚧

### 〔主料辅料〕

蛤蚧.....300 克  
姜.....3 克  
虫草.....10 克  
精盐.....12 克  
母鸡肉.....100 克  
味精.....3 克  
熟云腿.....50 克  
胡椒粉.....2 克  
葱.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将净蛤蚧挖去眼睛，剁成 3 段，仔母鸡剁成同蛤蚧一样大小的方块，齐入清水中漂洗干净。

2. 炒锅上中火，注入清水，下蛤蚧、鸡块，沸时打去浮沫余透，捞出再次用温水洗净。

3. 鸡块入汽锅，上盖蛤蚧，下盐、味精、胡椒粉；用罗筛将原汁滤后，再滤一次入汽锅。

4. 云腿切成片，虫草洗净，一起放入汽锅，加葱头、姜片、盖上盖，用蛋清封严结合处，炖在容水 500 毫升的砂锅上，用布条封严结合处，置中火炖熟，熟后拣去葱、姜即成。

### 〔工艺关键〕

蛤蚧眼睛有毒，不能食用，但可泡酒，每日饮 30 毫升，有祛风除湿之效。

### 〔风味特点〕

1. 虫草，属真菌类麦角菌科植物，为冬虫草菌的子座与寄生编幅蛾幼虫的混合体。生长在云南中缅边境、怒江海拔 3800 米以上的草甸地带。虫草含脂肪 8.4%，粗蛋白 25.3%，碳水化合物 28.9%，另外含虫草酸、冬虫夏草素和微量维生素 B12 等成分。有平喘、镇静和抑制多种细菌、真菌的功能。

《中华药海》称：虫草治“补虚损，益精气，止咳化痰。治痰饮喘嗽，虚喘，痨嗽，咯血，自汗盗汗，阳萎遗精，腰膝酸痛，病后久虚不复。”

虫草入菜，由来已久，但传入内地则是明代之后。《聊斋志异外集》介绍说：“冬虫夏草名符其实，变化生成一气通。一物竟能兼动植，世间物理信难穷。”

2. 蛤蚧，学名大壁虎。属爬行动物，最大者身长 300 毫米。

分布于云南文山、红河、西双版纳海拔 1000 米以下的热带、亚热带地区，以昆虫、壁虎、小蛇、小鸟为食。《本草纲目》曰其有“补肺气、益精血、定喘咳”之功效，可配制成中成药，入菜食疗价值较高。

## 红烧牛肝菌

### 〔主料辅料〕

鲜牛肝菌.....350 克  
红灯笼辣.....30 克  
猪脊肉片.....60 克  
精盐.....5 克  
青辣椒.....30 克  
酱油.....15 克

蒜.....10 克  
芝麻油.....10 克  
甜酱油.....15 克  
白糖.....5 克  
胡椒粉.....1 克  
湿淀粉.....30 克  
腌莲花白.....50 克  
鸡蛋清.....半个  
味精.....2 克  
肉清汤.....40 毫升  
葱.....2 克  
熟猪油.....1000 克  
姜.....2 克 (耗 30 克)

### 〔烹制方法〕

1. 牛肝菌去根部，洗净，切成滚刀块。红灯笼辣、青辣椒洗净去籽，切成小方块。腌莲花白切成小片。蒜、肉、姜切片。葱切段。
2. 脊肉片入碗，加蛋清、味精（1克）、胡椒粉（0.5克）、湿淀粉（5克），拌匀上浆。
3. 炒锅置中火，注入猪油，烧至七成热，分别下肉片、牛肝菌划透，倒入漏勺控油。锅回火上，下猪油（20克），下蒜片、姜片、葱段煸香，下灯笼辣、青辣椒炒透，倒入牛肝菌、肉片、盐、腌莲花白、甜咸酱油、白糖、味精（1克），胡椒粉（0.5克）、肉清汤烧 2 分钟，用湿淀粉（25克）勾芡，颠勺翻锅，淋入芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

若无甜酱油，可适当增加白糖用量，炒好糖色，再红烧成菜。

### 〔风味特点〕

1. 牛肝菌种类繁多，云南就有 23 种，其中 22 种可食，尤以白牛肝菌质味最佳。每百克干品中含粗蛋白质 30 克、脂肪 1 克，碳水化合物 60 克和多种氨基酸。此菌在国际市场很受欢迎。它的菌肉厚实，味略甜脆，受伤时不变色。还有清热解烦、养血和中、追风散寒、舒筋活血、补虚提神等功效，是中成药“舒筋丸”的原料之一，也是妇科良药。
2. 红烧牛肝菌，色泽棕红，鲜咸回甜，略有酸辣，清香可口。

## 爆炒黄赖头

### 〔主料辅料〕

黄赖头………400 克  
湿淀粉………10 克  
青辣椒………80 克  
味精………3 克  
腌莲花白………50 克  
熟猪油………1000 克  
蒜………30 克（耗 100 克）  
食盐………10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将黄赖头用小刀刮净外皮，用洁净湿布抹干净，切成 2 毫米的厚片。  
青辣椒、腌莲花白、蒜切成小块。
2. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至六成热，下菌爆炒，起锅倒入漏勺沥油。锅留底油（20 克），下蒜炒香，下辣椒煸炒至熟，下菌、盐、味精，用湿淀粉勾芡，下腌莲花白，颠勺翻匀，淋上明油，装盘。

### 〔工艺关键〕

黄赖头宜选小朵者，用小刀刮净外皮，以清洁湿布擦抹干净，不可用水冲洗，以免香味走失。

### 〔风味特点〕

黄赖头是牛肝菌之一种，学名黑疣柄牛肝菌。菌盖粗壮，色泽深黄，质脆味香。爆炒黄赖头，旺火油爆，方保菌肉脆嫩，看看好看，吃吃好吃，嗅嗅喷香。

## 夜来香炒鸡油菌

### 〔主料辅料〕

鸡油菌………350 克  
胡椒粉………2 克  
夜来香花……150 克  
湿淀粉………25 克  
净猪脊肉……50 克  
鸡蛋清………10 克  
精盐………8 克  
熟猪油………500 克  
味精………3 克（耗 100 克）

### 〔烹制方法〕

1. 鸡油菌去根洗净，控干水分，顺长切成粗丝。脊肉切成丝，入碗加盐（1 克）、湿淀粉（3 克）、蛋清，拌匀上浆。夜来香花摘去花蕊，洗净。
2. 炒锅置中火，注入猪油，烧至四成热，分别下肉丝、夜来香花划油，立即起锅，倒入漏勺沥油。
3. 炒锅回旺火，下猪油 40 克，烧至七成热，下菌，急速翻炒至八成熟，下肉丝、夜来香花拌炒至熟，下盐 7 克、味精、胡椒粉，用湿淀粉 7 克勾芡，淋猪油 20 克推匀，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

鸡油菌不可划油，炒时要旺火，要热锅热油，下菌后，需用手勺反复拌炒，使其在短时间内均匀受热，保持其脆嫩鲜香的特点。

### 〔风味特点〕

1. 鸡油菌，全菌杏黄色，子实体肉质，菌盖表面光滑，略粘，边缘厚而钝。呈波浪状。生长于夏秋季节，以 8 月份出产较多。每百克含粗蛋白质 21 克，脂肪 5 克，碳水化合物 64 克，富含胡萝卜素，维生素 A、C 和钙、铁、磷等。民间用治夜盲。

2. 此菜是用夜来香花与鸡油菌、猪脊肉配炒。夜来香洁白，鸡油菌杏黄，猪脊肉淡红，色调雅致，鲜美可口。

## 云腿鸡油谷熟菌

### 〔主料辅料〕

鲜谷熟菌.....300 克  
精盐.....5 克  
云腿.....80 克  
味精.....3 克  
蒜.....30 克  
胡椒粉.....1 克

湿淀粉.....20 克  
鸡清汤.....300 克  
鸡油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 谷熟菌去根洗净，云腿切成小方片。蒜去皮洗净，切成片。
2. 炒锅置中火，注入鸡油，烧至七成热，下云腿、蒜煸透，再倒入谷熟菌稍炒，注入鸡清汤、盐、味精、胡椒粉，烧 2 分钟，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 以鸡油炒菌最佳，亦可用猪油替代，植物油次之。
2. 炒、烧谷熟菌，时间皆不能长，要求脆嫩鲜香。

### 〔风味特点〕

1. 谷熟菌，学名多汁乳菇。菌盖初期呈扁半球形，中央脐状，后渐平展至中凹下呈漏斗状，直径 3~12 厘米，表面黄赤褐色至深棠梨色，稍厚，不粘，无毛，覆盖有白粉状附属物。以中秋稻谷成熟时最多，故名谷熟菌。它含有 18 种氨基酸，其中 7 种属人体必须氨基酸。

2. 谷熟菌食用在中秋节前后，与宣威火腿配炒，咸鲜脆嫩，滑润爽口，清香四溢，应时佳肴。

## 红烧茭瓜

### 〔主料辅料〕

茭瓜.....500 克  
酱油.....10 克  
熟云腿.....50 克  
甜酱油.....10 克  
灯笼辣椒.....50 克  
芝麻油.....10 克  
精盐.....5 克  
鸡清汤.....70 克  
味精.....2 克  
熟猪油.....100 克  
湿淀粉.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 茭瓜削皮，切为滚刀块。熟火腿切成 3 厘米见方的块。灯笼辣椒去籽，洗净，切成 3 厘米见方块。

2. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至五成热，下茭瓜，划至五成熟起锅，倒入漏勺，沥尽油。

3. 炒锅回中火，留底油 20 克，下火腿、灯笼辣椒煽出香味，下茭瓜，注入鸡清汤、甜、咸酱油、盐，烧 1 分钟，转为旺火收汁，下味精，用湿淀粉勾芡，淋芝麻油，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

此为爆炒菜式，茭瓜先过油，然后烹汁爆炒，时间短暂，刹那即成。所用芡汁不可多，也不可少；不可稠，也不可稀。要求芡汁与茭瓜、火腿、辣椒交融在一起，突出主辅料外形之美，食后盘底无汁。

### 〔风味特点〕

茭瓜，即茭白，颜色玉白，又肥又嫩，赏心悦目，有食疗作用。《食疗本草》认为：“茭瓜味甘、淡，性凉。能清热止渴，利尿除湿。”红烧茭瓜，用茭瓜与火腿、灯笼辣椒同烧，加配甜酱油，白中缀红，咸鲜回甜，清香醇厚。

## 红薯金钱元宝

### 〔主料辅料〕

红薯.....1000 克  
精盐.....2 克  
熟云腿.....60 克  
花椒盐.....3 克  
紫糯米.....70 克  
蜂蜜.....5 克  
糯米粉.....50 克  
白糖.....70 克  
上白面粉.....30 克  
花生油.....1000 克  
熟面粉.....20 克 ( 约耗 120 克 )

### 〔烹制方法〕

1. 选用一根直径 6 厘米、长约 20 厘米的红薯洗净，削成直径 5 厘米的圆柱形，再切成 5 毫米厚片 12 块。在圆形片的中央按古制钱形镂空。紫米洗净蒸成饭，拌入盐 2 克，填入“古币”的空洞中。

2. 其余红薯洗净，上笼蒸熟，撕去皮，塌成泥，清除薯筋，拌入糯米粉、面粉，制成每个 20 克的小剂。云腿切末，拌入白糖、蜂蜜、熟面粉，制成每个 10 克的馅心，用小剂包入馅心，捏成 12 个金元宝形。

3. 炒锅置旺火，注入花生油，烧至六成热，分别下“金钱”、“元宝”，炸至微黄定形取出。升高油温，重炸至金黄色，控干油。“金钱”入盘中央，撒上椒盐；“元宝”围在四周即成。

### 〔工艺关键〕

炸“金钱”，大火炸定型，中火炸熟透，再冲炸至金黄色，以外焦里软为度。

### 〔风味特点〕

1. 红薯一般视为下品，但日本和美国把它誉为具有特殊营养功能的保健食品。日本科学家发现，它所含的粘液蛋白，是一种多糖和蛋白质的混合物，能促进胆固醇的排泄，防止心血管脂肪沉淀，维护动脉血管弹性，对降低心血管病的发病率有作用。美国生物学家发现它含有一种去氢表雄酮的化学物质，可以预防结肠癌和乳腺癌。

2. 红薯金钱元宝为云南传统甜菜，造型别致，寓意恭喜发财，吉祥如意，亦菜亦点，甜美美美。

## 奶油鲜笋

### 〔主料辅料〕

鲜竹笋………400 克  
精盐……………15 克  
猪脊肉………100 克  
味精……………2 克  
牛奶……………150 克  
绍酒……………10 克

上白面粉………50 克  
鸡清汤………500 克  
熟鸡油……………50 克  
熟猪油……………200 克  
鸡蛋清……………30 克（约耗 20 克）  
湿淀粉……………10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲜竹笋刻成菊花形，入沸水锅焯后，倒入鸡清汤中吃上味。猪脊肉剖成小菊花形，入碗用蛋清、盐 5 克、湿淀粉、绍酒 3 克拌匀。
2. 炒锅置火上，下入猪油，烧至四成热，下脊肉过油，断生成菊花形，起锅沥油。
3. 将鲜笋连同鸡汤入锅烧沸，捞出码盘成形。炒锅上中火，入鸡油、下面粉炒香，徐徐注入鲜牛奶，下盐 10 克、味精、绍酒 2 克，再倒入脊肉，淋上猪油，起锅均匀地浇在鲜笋上即成。

### 〔工艺关键〕

吊制鸡清汤，原料必须新鲜，汤料要冷水下锅，一次把水加足，旺火烧开，小火慢煮，不要把浮油撇去，切勿先加盐，投放调味品要适量。

### 〔风味特点〕

宋人杨万里的《煮笋》诗曰：“岭南市裹笋如酥，笋味清绝酥不如。带雨剧来和箨煮，中含拓浆新甘露。可齑可脍最可羹，绕齿簌簌冰雪声，不须呴笋莫成竹，顿顿食笋莫食肉。”诗中从竹笋的质地、营养价值、烹调方法以及与其它食物对比，均作了评价，并得出了“可齑可脍最可羹”的结论。云南的奶油鲜笋，正是一道羹菜。此菜鲜笋脆嫩，奶香浓郁，白中缀黄，造型美观。

