

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、太和豆豉、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、粳糯、重油、醇厚。粳而不烂，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、滑溜、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、茺荑、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，从腹部开刀掏去内脏，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，要降温到五成热时，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，翘尾跃水，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，分别放入开水锅中氽出待用。
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咋而成，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：“鲃生山中，似鲑，有四足，长尾，能上树……声如小儿啼。”娃娃鱼学名“鲵”，有大鲵、小鲵之分。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”。它含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、氨基酸等营养成分；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；外套元底，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，外套口正好顶注蒸钵口沿，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，用净布沾干鱼身，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馐。

3. 此菜色泽淡雅，清香味浓，口味咸鲜，口感耙嫩，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. 我国食用鲍鱼历史悠久，《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^吧而有弹性，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，再放入海蜇片氽透，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，亦称鲎鱼，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，朱盘鲎炙灿如花。”明代杨维桢亦云：“麻姑沸进九霞觞，金盘鲎熟芙蓉香。”

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，学名滇池金线鲃，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. 将肥膘肉入沸水中氽后捞出，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，有滋补祛风之功。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。

干烧鳊条鱼

〔主料辅料〕

鲜鳊条鱼.....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. 将鳊条鱼刮去细鳞，剖开腹部，除去内脏，掏去鱼鳃，洗净。鱼身两侧剖十字花刀，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，下鳊条鱼，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、牛肉末煸炒出香味，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，小火慢煨，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. 鳊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，用鼓醋、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，烧至五成热，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，用净布搥干水分，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 克氽熟捞出。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，冬菇煸出香味，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，入螺黄氽至八成熟，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〕

氽螺黄，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，宋仁宗召见荆州府张景时问道：“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，剥去爪尖，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，收浓汤汁，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：“鼈鼈炮羔有粘兮”，所谓“鼈鼈”，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，二来入味。成菜色泽红艳，紧汁亮油，鲜美醇厚。

酥炖鳝酋

〔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，烧至六成热，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，烧至十成热，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。一般以立冬做酱粬，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，在鱼身两侧用直刀剖上白果形花刀，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，小火慢煨，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。

清汤湾蛸

〔主料辅料〕

净湾蛸.....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. 将湾蛸洗净，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，下湾蛸氽透，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，用拖入法将湾蛸装入盆中，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，湾蛸不过油，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. 湾蛸，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，肉质细腻，味道鲜嫩。

2. 清汤湾蛸，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，超过鲤鱼和鳊鱼，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，用沸水氽后捞出，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。体大而粗状，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、姜丝炆锅，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
莴笋丝.....50 克
鸡清汤.....300 毫升
菱瓜丝.....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、莴笋丝、菱瓜丝、红灯笼辣丝，装入另碗，加盐 1 克、味精 1 克、白糖 1 克，腌渍入味。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、莴笋丝、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，放入二汤中氽透，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。将两片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. 置干象鼻于明火上将粗皮燎焦，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，捞起摆入小铤锅中，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，倒入铤锅中。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，汁浓亮荧，为云南高级宴席名菜。

3.象鼻含胶原蛋白较多，经小火长时间微煨，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
水发鱿鱼片.....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℃，放入围子烫匀，用小刀刮去长毛，清水洗净。用毛巾擦干水分后，再用松柴火燎去茸毛，放在 40℃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℃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，从腹部切开发出内脏，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，摆入盆子内，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℃ 为宜。

2. 蒸制竹鼠时，要旺火沸水，长时间蒸，以保持竹鼠肉质耙软肥香。

〔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，竹鼠耙烂肥香。

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），待油烧到三成熟时，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，体形与蛋相似，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青。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. 将洗净鸡纵切成 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 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. 火腿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腌制季节。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，取出胛骨、胫骨，将云腿朝一个方向卷裹成筒状，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，因形似古币而名。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。猪肚洗后在开水中氽一遍，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，放入冰糖炒融化，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、舌放入煸炒约 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，至肉耙烂。

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，耙糯松软，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，铺开搋去水分，涂沫上鸡蛋糊，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，取出搋去水分，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
水发竹称.....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
茼蒿.....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 克氽两分钟，待脑髓紧缩后，连汤倒在瓦盆内养上。茼蒿用开水焯熟，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、茼蒿片、冬菇、玉兰片、老蛋片、竹笋、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**烩**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，油温三成热，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 厘米见方的菱形块。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，用振去水分的菜叶包上，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，待三成熟时，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，撒上花椒盐即成。

〔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；还可油煎炸，用乳扇未加牛奶冲饮，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。奶油芳香味浓郁，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），待油烧到三成熟时放入肉丝滑熟。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。

樱桃肉烧玉兰

〔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 厘米见方的小坨。2. 五花肉坨放入钵内，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
茺荑.....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，撇两次冷水，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，同时附上一盘茺荑。

〔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、黎庶冒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氽两遍，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、氽过、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，很难短时间煮熟。为此，历史上曾有过厨师掉脑

袋的事。《左传》载：晋灵公曾为“宰夫胹熊蹯不熟，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，煮焖至松软，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，捞在凉水中浸漂，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）、蟆（蛤士蟆）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，蹄筋入汤锅氽透取出沥水晾凉。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、酷子酱等多种调料，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，颠锅均匀，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苷，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，羞愧不能飧”，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
酱抽.....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。红萝卜氽熟。白菜心氽后晾凉。

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
蝗油.....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、蝗油、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, 用小火慢炖, 以烂为度, 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℃ 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℃ 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，移至小火焖煮，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. 云腿属腌腊制品，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肘处刺进，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. 用砖或土坯就地砌成 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. 将栗炭散开铺满砖砌的火塘内，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，用手扶住猪后肘，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。搥入鸡蛋，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：“岛苽”。刘止非诗曰：“南山有蹲鸱，春田多岛花，何必泌之水，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，搽于肉上水分。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，下冬菜煸香，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，入凉水中回软，捞出再改刀切片。

〔风味特点〕

1.冬菜，为云南特产，是一种半干的发酵性咸菜。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，烧至六成热，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，古称蹲鴟。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，以之人饌，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，竹笠寒泉晨灌蔬”。并说其味可与熊掌媲美：“烹栗煨芋魁，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，放入热水锅中氽 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，注入猪抽，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，移至小火上炖 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，再改文火慢炖，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。再用二汤氽透，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，沸后下肚头氽至半熟，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〕

氽汤肚头，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，晌土旧风传”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。

烤麋子肉串

〔主料辅料〕

麋子肉.....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. 将麋子肉剔净筋膜，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。用不锈钢钎把麋子肉逐片串好。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〕

麋子居野，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〕

烤麋子肉串，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：一是用云南麋子肉，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，活牲畅销港澳等地。

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，放入围子肉煨炒至水分收干，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. 围子先煨、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，沸时倒入肚头氽过捞出，用净毛巾振于水分。炒锅上旺火，注入猪油，至六成熟时，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，成为滇味名馐。

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，葱切两段，用刀背拍松。

2. 鸡块入锅焯过，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喂仔鸡，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，创制了烹任用汽锅。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，汤汁是少许蒸馏水，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，可制作为“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，利用焖炉的热量反射烧熟。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抖即可脱掉时，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，焖炉系采用土坯砌成，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、胡椒粉、蚕豆水粉兑成的汤汁勾芡，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，便成为脸炙入口的“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。它是水主植物，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. 用小刀剜的孔不要大，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
水苡粉.....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、水苡粉码匀待用。
2. 将适量酱油、醋、甜酒酿、水苡、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，以免苡粉沉淀碗底。

〔风味特点〕

1. “宫保鸡”系贵州传统名菜。清朝同治年间，黔人丁葆祯在四川任总督时，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。因丁葆祯官拜太子太保，清代对加有太子太保或太子少保衔者，习惯上尊称为“宫保”，所以人们常称丁葆祯为“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.此菜油而不膩，辣而不猛，肉质嫩脆，味美香浓，为下酒佐饭之佳饌，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，褪毛洗净，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，烧至六成熟，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，再下板栗煨 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。炖熟后捞出草果、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，一面用剝刀切花，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，下葱炆锅，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，捞入热水锅中氽后，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，用鸡清汤氽熟，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子。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，烧至三成热，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“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，是用原鸡肉配入嫩香瓜，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，褪毛，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
话鸡 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，去尽内瓢，成为容器，下热油锅“拉”一下。

2. 将活鸡宰杀，褪毛，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，还有胰化酶，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，挖空内瓢，成为装粉蒸鸡的器皿，鸡肉耙糯，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，加盖煨至酥烂。

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，把煨着的鸽脯拣去葱、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〕

煨，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，将汤汁用文火煨浓，使之裹附在主料之上，鸽肉细嫩，约煨 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，褪毛，取内脏，斩去爪，洗净。其中用 6 只入汽锅加冷水炖熟，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，烧至五成热，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，集氽、炸二法于一馐，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
茺荳.....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.将鸡脏、肝、心、肠用盐水揉洗干净，然后下入锅中煮熟，捞出将肝、肫、心切片，肠切段。木耳洗净，用沸水氽熟，晾凉。茺荳洗净，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、茺荳。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，再氽一次，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，沸水氽，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，以清香味和饌。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.鲜桃仁头皮，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，烧至四成热，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

酱袖.....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，烧至五成热，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，剥去足爪，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，云南所产生食用的有东川魔芋、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，被誉力“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。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，小火慢燉，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 度的热水褪毛，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，趁热在表面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。番茄用沸水烫后，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。北宋诗人张耒咏曰：“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，入钵加入盐 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，烧至五成热，下面条炸至色黄，捞出沥油，装入盘内。

3. 炒锅上火，倒入猪油，烧至四成热，下火雀炸至外皮收紧捞出，待油温升至六七成热时，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，属鸪鹑类猎鸟，比鹧鸪稍小，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枣树，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，同时能直接嚼吸饮料，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馐。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，褪毛，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。魔芋豆腐用沸水永烫 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，故称彩凤；以魔芋豆腐为主要配料，与猪脊肉、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，放入沸水中氽透，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，水分渐干时放精盐、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。蕨菜盛入中间，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，洗净后用沸水氽透，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，放入葱头炆油，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发尽，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，鸡枞出土”。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，以其同鸡烹食，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

枳，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. 鸡枳除用作菜馐外，还可入药。《本草纲目》记载：“甘平无毒，益胃清神，治痔”。常用量为 60 至 90 克。其化学成分主要有麦角甾醇维生素 D 原，有补肾、镇静之功用。

7. 鸡枳分黑皮、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。鸡枳油便于保存，是汤面的最好调料。

网油鸡 㗧

〔主料辅料〕

鲜鸡 㗧.....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 㗧，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，用毛巾搦去水分。

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 㗧夹一片云腿，摆在网油上包成 20 包，用蛋粉糊封口粘实，即成鸡 㗧卷。

4. 锅上火，下猪油烧至五成热，投入鸡 㗧炸至金黄色，捞起码盘即成。

〔工艺关键〕

1. 选用完整的网油。

2. 炸鸡 㗧时，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 㗧”是云南鸡 㗧菜中的一道名菜。它是用被誉为“食菌之冠”的鸡 㗧，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 𠂔

〔主料辅料〕

鲜鸡 𠂔.....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 𠂔切成长 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 𠂔、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， 𠂔入蛋清、湿淀粉 20 克，调匀为糊，下柴把鸡 𠂔挂糊。

3. 炒锅置中火，注入植物油，烧至五成热，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 𠂔上即成。

〔工艺关键〕

炸柴把鸡 𠂔，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 𠂔产地较多，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 𠂔。乡亲们传说，这是陈氏念王秀才收养之恩，为乡里添此名贵物产，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。

白油鸡枞

〔主料辅料〕

净洁鸡枞.....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. 将鸡枞切成滚刀块。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，烧至五成热，下鸡枞划至八成熟时，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，下鸡枞翻炒，浇入碗芡，颠翻几下，淋入鸡油推匀，出锅装盘。

〔工艺关键〕

鸡枞划油，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〕

菌香是鸡枞入馔的关键，欲存鸡枞鲜香，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淛《滇略·产略》中记道：鸡枞“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枞，以代酱鼓，就是为保菌香不散而摸索出的烹调方法。

生煎鸡 𠁩

〔主料辅料〕

净鸡 𠁩.....550 克

花椒盐.....6 克

精盐.....10 克

熟猪油.....70 克

〔烹制方法〕

1. 将净鸡 𠁩斜刀切成厚 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 𠁩片，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 𠁩不上浆，不挂糊，直接油煎，生品鲜、嫩、脆、香兼而有之。

〔风味特点〕

鸡 𠁩的烹调方法很多，早在清代《滇南杂志》上，曹树翘曾写道：“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 𠁩的总结，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 𠁩的技法与日俱增。当代烹出的云南鸡 𠁩全席，可让食者连续食用一周，菜式不重。生煎鸡 𠁩就是其中的代表。

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
五香粉.....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，开水锅中氽一遍捞出待用。

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，拌腌半小时。

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，捞入小筛锅内。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，芡要勾匀，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，有蜂巢眼者，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，镶摆在扣碗内。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，放入后用手勺推动，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**耙**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。多生于枹、栋、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
茺葵.....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。茺葵切末。
- 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，撒上茺葵盛入汤碗内，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. 白云花放入开水锅中，加大碱煮约 10 分钟，捞出后放入清水中浸泡，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，急放入白云花、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，多则挂不住蛋皮，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

冰窖.....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肥去细皮。莲子泡发去莲心和皮，在开水锅中煮烂。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 克捣为十坨。

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，每个梨放入冰糖一坨，盖上梨把，摆入盘内，上蒸笼用旺火蒸半小时，馅熟梨烂，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，筒子骨敲断。

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，汤中的杂物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，理码在 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熟时，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、蔬菜、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。最后放入蔬菜、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，以及用水永过五成熟的猪腰片、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、氽过的豆腐皮；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，下姜丝呛锅，将肉丁煸熟捞出。锅内留油 90 克，煸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，元代郑允端寺曰：“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坨上，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. 将装有豆腐坨的烧箕放在 25℃ 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，沥抽待用。
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，用小火煨 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，古名蒺藂，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、豆豉、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。盆内装入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。

鲳柱锅烙豆腐

〔主料辅料〕

鲳柱.....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. 鲳柱、金钩分别水发洗净，换用开水放入鲳柱，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，连同蒸过的鲳柱、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. 发制鲳柱时，要剥去其贝筋。入笼蒸制后，取出晾凉，将鲳柱揉散，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. “鲳柱锅烙豆腐”是黔式筵席中的特殊菜肴，创制于清光绪中叶。用鲳柱和锅烙豆腐为主料，加各种辅料烹制而成。

2. “鲳柱”即干贝，贵州省习惯称为鲳柱，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，放在箴笆上用于母火烘烤成二面黄，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。

酸菜金豆汤

〔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。

三丝于巴菌

〔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，烧至七成热，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，应先挤干水分。

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。

茺爆松茸

〔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. 茺爆松茸，取云南之原料，用鲁菜“茺爆”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，入开水锅中氽烫片刻，捞出控水。鸡翅云翼尖，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，由不规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。蒜、猪脊肉切成薄片。将脊肉片、蛋清、盐 1 克、湿淀粉 8 克入碗，拌匀上浆。

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，放入鸡清汤中氽熟捞出，滤去水分，晾凉入盘。猪脊肉去筋，切成细丝，放入沸汤中永熟取出，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，有特异的清香味。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，用圆形工具剞成直径 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，烧至五成热，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，烧至六成热，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馐。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，减少分泌毒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，入白水，煮沸下入鸡饺煮熟，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。

二. 炒锅置旺火，注入猪油，烧至七成热，下金雀花翻炒，熟后装盘，撒上熟火腿末即成。

〔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，放置火上氽熟，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蝙蝠蛾幼虫的混合体。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，癆嗽，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。

夜来香炒鸭油菌

〔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。于品百克含粗蛋白质 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
熟火腿.....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，甜甜美美。

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。带雨剧来和笋煮，中含拓浆新甘露。可齏可脍最可羹，绕齿蔌蔌冰雪声，不须呪笋莫成竹，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“可齏可脍最可羹”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。

