

# 風味雲南，與“餌”同銷萬古愁

## 曲靖蒸餌絲



### 來歷

說起曲靖蒸餌絲的來歷，時間可追溯到上個世紀 80 年代，當時在曲靖市學院街口有一家餐館，門面雖不大，但店內主要供應的小吃品種蒸餌絲，制作精細，風味獨特，每天都引得顧客盈門，幾年間便名聲大噪。

### 制作流程

蒸餌絲的制作要先取上好的餌塊，先用涼水浸泡，再切成片，然後均勻地切成絲，加入少許菜油拌勻後，放入木甌或竹甌里，蒸至餌絲發軟時，取出裝入碗中，放上焯熟的韭菜、綠豆芽，調入精鹽、白糖、味精，淋上熬好的甜醬油，蓋上肉醬、蒜泥，撒上酸菜，喜歡吃辣的朋友還可以自行放上油辣子，最後拌勻便可食用。

## 巍山吧肉餌絲



### 來歷：

巍山吧肉餌絲是巍山縣一道獨具特色的小吃。相傳，當年南詔第四代王皮邏閣曾用它招待大唐使節，從此名聲大振，被譽為南詔故地飲食文化的一大品牌，現在仍是南詔古街上最具特色的小吃。

### 制作流程

在加工餌絲時，要選用巍山有名的“黃皮谷”米，經過篩、選、泡、蒸、春、壓、切等工序精心制成。其次，吧肉的加工，要選用巍山本地土豬的肘子和五花肉，放在炭火上慢烤至肉皮焦黃，將其放在淘米水中浸泡一兩個小時，將焦黑的泡皮刮去，反復刮洗干淨後，放進本地產土鍋內，注入井水或山泉水，加上一些巍山本地火腿和土雞肉，大火燒開，撇去浮沫，加上生姜、草果等佐料，土鍋鍋蓋邊用濕潤的棉紙封嚴，小火煨燉大半天即可。最後，燙餌絲的湯要滾水大漲，把燙好的餌絲放進大土碗中，

舀入土鍋內的肉湯，用湯勺將吧肉壓散并“戴帽”于餌絲之上，再放上精鹽、油辣子、花椒油（用巍山名產大紅袍花椒炮制）、蔥花、蒜汁、胡椒粉、腌菜等調料，如此，一碗巍山吧肉餌絲便制作完成。

## 過江餌絲



### 來歷

關於過江餌絲的來歷說法不一，其中一種是傳說在大蒙國時期，三公主遠嫁蒙舍（現在的巍山），每年回娘家大理過年時，幾經曲折才能將蒙舍城內最著名的吧肉餌絲帶回到大理，由於路途遙遠，為了不改變其特殊的口感，聰慧的三公主便將餌絲和吧肉分開來盛裝。這樣既保證了色鮮味正、清淡適中，又滿足了眾人的不同需求。從此大理周邊的許多地區便開始逐漸流行起這種吃法。

### 制作流程

過江餌絲是將煮好的餌絲和吧肉作料分別盛入兩個湯碗中，吃的時候，用筷將餌絲一點點夾入裝有吧肉的湯碗里食用。

## 大滾鍋餌絲



### 來歷

大滾鍋餌絲是把中原口味、西南口味和騰沖特有的僑鄉口味和現代飲食時尚融為一體的騰沖獨特風味美味。大滾鍋的湯又清又鮮，油輕不膩。大滾鍋餌絲有別於米線之外，是它相當入味，有別於麵條和一般餌絲之處是筋骨非常好。大滾鍋餌絲已實現了快餐化，有嚴格的制作程式，一分鐘內上桌。

### 制作流程

大滾鍋餌絲吃法獨特，先將滾鍋放入烤箱，10 分鐘約 250℃ 左右，端出放在桌子中間，將各種原料下進去，先放肉類，再放青菜、菌類。陸續放入原料的同時，鍋內不斷翻騰，等原料放完，翻騰也基本結束，里面的食物也就可以吃了。每套菜配四種味碟，另外，每個客人面前再擺一味盒，里面放胡椒粉、辣椒粉、鹽、味精等，可以根據自己口味隨意添加。

## 小鍋鹵餌絲



### 來歷

民國期間，玉溪人翟永安在昆明端仕街開辦永順園，一天，因翟師傅勞累過度，余肉餌絲下鍋後，他跑到外面抽水烟筒，回到廚房余肉餌絲里的湯全干了。恰逢顧客催得急，翟師傅只得忙下鹵水和紅油，翻頭幾下後端上桌，顧客一吃，大為稱絕，問這是什麼餌絲，翟師傅急中生智答“鹵餌絲”，後成為昆明著名小吃。

### 制作流程

鹵餌絲制作是先將餌塊切成 7 厘米長、粗 2、3 毫米的絲。之後水腌菜剝細，豌豆尖洗淨備用。接著把特制銅鍋中火加熱，放入豬油，下餌塊絲，注入肉湯、腌菜、肉絲、咸甜醬油後用碗翻扣在鍋上。聽到滋滋響聲，湯汁快收干時，加入鹽、豌豆尖，翻拌，下豌豆米、味精拌勻，淋入紅油，出鍋裝碗。

## 小鍋餌絲



### 制作流程

小鍋烹制的餌絲，切得要細，煮時要用專用的鍋——半尺直徑的小銅鍋。烹制時，先熱鍋，後將高湯入鍋，燙開，再放入餌絲，再燙開，放入肉末、豌豆尖、蔥花、咸醬油、甜醬油、辣子油，肉末變色起鍋，一鍋一碗，所以叫小鍋餌絲。鍋柄是木頭的，容易被火燎着，所以小銅鍋與一般鍋的鍋柄、鍋面不同，它的鍋柄是直立的，柄尖朝上。