

品·味云之南

说起云南菜,相信大家首先想到的就是过桥米线,其实,云南人除了会做过桥米线,更擅长烹制山珍、淡水鱼鲜和蔬菜。云南菜鲜嫩回甜,酸辣微麻,重油味厚,适合云南多民族人民的口味。云南多姿多彩的地理风貌和干湿分明的立体气候,极其有利于动植物的生长,得天独厚的原料,为云南菜自成一格的烹饪方式提供了丰富

的来源。滇菜由昆明汇集三个区域菜的风味名菜组成,滇东北地区,烹调方法和口味相似川菜;滇西南和滇西地区,少数民族众多,除具少数民族风味外,还受清真菜的影响,具寺院菜风味;滇南地区则是云南汉族菜的发源地。

正值寒冷的冬季,北京万商花园酒店万雅轩中餐厅根据季节特征,以及客人对云南菜的热衷

程度,于2013年12月1日起推出了“品味云南·走进万商”云南美食节活动。餐厅特聘云南当地大厨,精选云南当地食材,让客人无需远行就能品味到原汁原味的云南美食。本期《时尚生活》就邀请到来自北京万商花园酒店万雅轩中餐厅的云南大厨,为我们推荐几道适合冬季进补的特色云南美食。

香格里拉牛干巴

众所周知,云南复杂的地形地貌,得天独厚的立体气候条件,孕育了丰富的野生食用菌资源,其种类之多、分布之广、产量之大,素有“野生菌王国”之称。云南野生食用菌,生于山林、长于山林,是天然绿色食品,它富含多种维生素、优质蛋白及其他有益于人体的成分,营养丰富,风味独特。

由于云南省地处低纬高原,空

气干燥而比较稀薄,除了丰富的菌类,云南人还喜欢食用腌肉制品。云南的汉族以腌制火腿、腊肉见长,而回族则擅长制作牛干巴,牛干巴在云南回族人民中已有数百年腌制历史。

牛干巴选用寒露之后的壮牛,割下24块饭盒大小的牛肉在通风处晾透,再用炒制之后的盐巴揉搓几遍,加入五香粉、花椒调味,然后

还要放入缸中压紧腌制,并且用几层纸密封缸口。20天之后取出,穿绳挂着晾晒,其间还要挤压出水分,保证牛肉完全干透。制作完成的牛干巴色泽红润,牛肉的香味浓郁。牛干巴最常见的吃法是油煎,有如西方煎牛排一般,煎好后的牛干巴可以加入辣椒粉、薄荷叶等调味,嫩的牛干巴柔韧有嚼劲,熟透的牛干巴则酥脆爽口。



汽锅鸡

汽锅鸡,因用汽锅蒸制而得名。鸡是最具云南风味的菜式,据传早在乾隆年间,这道菜就已经开始广为流传。

制作汽锅鸡必不可少的是汽锅,这种锅构造独特,肚膛扁圆,正中立有一根空心气嘴,蒸汽沿此管进入锅腔内,经过汽锅盖冷却后变成水滴入锅内,成为鸡汤,这样炖出来的鸡肉原汁原味、肥嫩鲜香、汤汁鲜甜。

昆明南部建水出产的紫陶汽锅,

采用当地的红、黄、青、紫、白五色陶土制成,具有“色如紫铜,声如罄鸣,光洁如镜,永不褪色”的特点。制作时,艺人先将五色土泡水、搅浆,再过滤成红色的陶泥。制成泥坯后,绘上山水、花卉等图案,再雕刻和嵌上其他颜色的陶土,经过烧炼和用石器打磨,使之浑然一体,图案清晰。那些用久了的汽锅,光可鉴人,俨然是古朴典雅的民间工艺品。

制作汽锅鸡时,先将鸡块入锅,放

上佐料后,搁进放了水的大砂锅里,封严锅盖,用旺火蒸煮约四小时。汽锅的特殊烹制原理使汽锅蒸出的鸡块肉烂骨离、汤鲜肉嫩,最能保持鸡的原味和营养。

由于云南当地盛产药材,所以云南本地人在蒸制汽锅鸡时还喜欢加上一些中药材,根据自己身体需求,放入适量的冬虫夏草、三七、天麻等,在品尝美味的同时,也可以滋补强身,祛病延年。

菠萝紫米饭



菠萝紫米饭也是具有傣族特色的食品,首先要将紫糯米浸泡7~8个小时,将菠萝顶端切一个盖,掏去菠萝心,放入紫糯米,盖上菠萝盖后放到甑锅里煮。闻到香味后即可开盖食用,味道香甜软糯,且有补血润肺的功效。

腾冲大薄片



云南腾冲的肉肴颇具地方特色,大薄片已成为滇西名菜,这道菜工于火候、长于刀法,用特制的猪头肉片成薄如蝉翼的大片,经过厨师的烹调后具有咸、酸、辣、麻、香多种滋味,肉脆嫩,嚼时有劲,回味无穷。

景颇鬼鸡

这道菜的名字听起来怪吓人的,但是味道好极了!

景颇族历史上有杀鸡祭鬼的习俗,“鬼鸡”就是供祭献鬼后,景颇族人将煮熟的鸡晾凉后撕碎,在野外佐以剁碎的姜、蒜、缅芫荽、柠檬叶等相关配料,配入盐、味精、酱油等调料制成。

为了能常常吃到这道美味,聪明的景颇族人将“鬼鸡”端上了饭桌,并作为款待各方宾客的上好佳肴。



北京万商花园酒店 万雅轩中餐厅

地址:北京市石景山区银河大街1号
电话:(010)68681199转56



除了以上给大家介绍了几道云南特色菜肴外,北京万商花园酒店万雅轩中餐厅还为宾客们准备了香茅草烧鸡、腾冲大救驾、酸笋煮鱼、香辣野味牛肝菌、普洱茶香豆腐、香煎乳饼等等众多云南佳肴及各色小吃,配以产自1000米海拔山区的竹筒酒,芬香浓郁、醇和甘爽、余味悠长。

本届“品味云南·走进万商”云南美食节将持续到2014年1月底。岁末年初,约上三五好友、带上父母孩子,一起到北京万商花园酒店品味纯正云南美食、感受别样云南文化吧!



普洱茶香豆腐



骨香马桑篁



香辣野味牛肝菌



薄荷牛肉卷

