

云南饮食文化与云南历史发展

方 铁

(云南大学西南边疆少数民族研究中心, 云南 昆明, 650091)

摘要: 云南的饮食文化渊源久远, 内容丰富多彩, 特点十分鲜明, 在中国区域饮食文化中占有重要地位。同时, 云南饮食文化又有发育程度较低, 缺乏成熟内核与统一风格等弱点。在长期的演变过程中, 历史发展与民族构成是左右云南饮食文化的两大因素。本文阐述了云南饮食文化所受云南历史发展的影响及其相关的若干问题。

关键词: 云南 饮食文化 历史发展

中图分类号: C95 **文献标识码:** A

一、云南饮食文化形成的自然环境

狭义的饮食文化, 指该文化分布地对饮食的加工, 包括饮食的选料、配菜及烹饪的方法, 以及根据场合、季节进行菜肴、酒水的调配等。广义之饮食文化, 则与该文化分布地饮食有关的文化传统、社会习俗、生产方式与生活方式、宗教信仰、社会发展程度等相关联, 并经历了漫长的历史发展过程, 同时与现实状况相联系。本文所说之饮食文化, 当取其广义, 重点阐述与历史有关的内容。

云南饮食文化深受自然环境的影响。云南位于祖国西南部, 地处青藏高原南延部分, 山地占总面积的 84%, 高原占 10%, 盆地仅占 6%。地势大体上是西北高南部低, 地势呈阶梯状递减, 全省地形大致以大理、剑川间至元江谷地一线划分为东西两个部分, 东部是地面崎岖不平呈层峦迭嶂状的云南高原, 西南部地势趋缓渐呈开阔河谷地带。较大的湖泊有滇池、洱海、抚仙湖和程海等。面积在 1 平方公里以上的盆地大部分在云南中部。这些盆地年温差小降水量适中, 是重要的产粮区与饮食文化形成区。位于海拔 1300 米以下的低地平地大都分布在云南南部, 这些地方气候炎热降水丰富, 适宜水稻与热带经济作物生长。云南的气候属于亚热带——热带高原型湿润季风气候, 基本特点是干湿季节分明、气候类型多样。由于云南纬度较低, 短距离内地形高差悬殊, 随地形高度的改变气候垂直变化显著, 从山脚到山顶或可划出几个不同的垂直带, 俗称这一气候特点为“立体气候”。

受复杂的地形与气候条件的影响, 云南生态环境的类型表现出明显的复杂性与多样性, 由此形成极其丰富的动植物资源, 为派生复杂多元的民族成分以及丰富多彩的饮食文化, 提供了重要的物质条件。

云南省有 4236.01 万人(2000 年), 其中汉族 2820.13 万人, 少数民族 1415.88 万人。5000 人以上的少数民族, 在云南省有 25 个。人口 100 万以上的少数民族, 云南省有彝族、白族、傣族、壮族、哈尼族和苗族; 云南省人数不足 10 万的民族, 有布朗族、布依族、阿昌族、普米族、蒙古族、怒族、基诺族、德昂族、水族、满族和独龙族, 云南省其他的少数民族, 人数在 10 万至 99 万之间。

云南省与缅甸、老挝、越南和印度诸国相连，与泰国、孟加拉等国相邻；在云南的 25 个少数民族中，有 16 个民族跨国境而居。跨境民族分布境内外的部分相互联系密切，生活习俗相同或相近。

云南少数民族分布上的特点，是广泛居住在高原、盆地、丘陵与高山，人口分布密度较低，各地分布的密度不一；由于历史上有过多次民族迁徙和移民戍边，形成各民族既杂居又聚居，大部分少数民族既有相对集中的聚集地，又在较大范围内与其他民族相杂居；各民族在经济、文化方面相互影响，而且与汉族保持十分密切的联系。云南省的汉族主要分布在各农业地区，尤以城镇、交通沿线和盆地最为集中，同时与少数民族形成插花式的交错分布。

云南省各民族社会的发展很不平衡。农业地区的发展水平较高，近代不少地区已有发达的封建经济，少数地区还出现近代资本主义工商业；至于偏远边疆和山区的少数民族，大多滞留在封建农业经济以前的社会阶段，个别甚至徘徊在原始社会的末期。由于云南各民族的发展极不平衡，生产生活方式多样。云南又与诸多国家相邻，与四川、贵州、广西和西藏相接，饮食文化受到外界因素的复杂影响。因此，云南的饮食文化具有丰富多元的特色。同时，云南的饮食习惯普遍有本色突出与贴近自然的特点。

云南各民族传统的经济生产活动，大致可分为农耕型、刀耕火种采集型和山地种植畜牧采集型。由于生产方式、动植物资源和文化传统具有复杂多样性，致使云南的饮食文化，尤其在食物的材料、菜式、加工方法、饮食习惯和酒水饮料等方面，表现出明显的多元性与丰富性。

在主食方面，云南各地既有水田或湿地种植的稻米、芋类等作物，也有旱地栽培的玉米、洋芋、荞麦与红薯。在菜肴原料方面，既有经过人工驯化长期种植的各种蔬菜，也以野生的各种菌类、花卉、野菜、昆虫、苔藓等入席。加工食物的方式，云南汉族地区大致与内地相同，同时体现出川味注重急火快炒、嗜食各种泡菜的特点；少数民族聚居的地区，则长期保留了受农耕、刀耕火种采集与山地种植畜牧采集等生产方式的影响而形成的烹饪习惯。如白族、壮族等农业民族习惯炒煮煎烤兼用，稍正式的场合即端上八大碗。彝族、哈尼族等山地民族则保留带游牧生活影响烙印的重烧烤、烹煮的传统，白族、傣族等民族还有嗜食生肉、凉拌菜的习惯。酒类方面，云南各地既饮以玉米、稻米、红薯、高粱等粮食制成的高度蒸馏酒，也饮用以各种果类、甘蔗等酿造的低度发酵酒。

云南是多民族的省分，一些人口较多的少数民族有较集中的聚居区。由于汉族在云南各地分布广泛，细究各地的饮食文化，当地汉族的影响仍占据重要甚至主导地位，云南的饮食文化，由此表现出多民族文化与区域性文化相结合的特征，不应简单地以民族分布和民族特点来划分云南的饮食文化。

云南区域性的饮食文化，大致可分为以昆明、曲靖、楚雄、玉溪为中心的滇中区，以大理为中心的滇西区，以宣威为中心的滇东北区，以保山、腾冲为中心的滇西南区，以丽江、中甸为中心的滇西北区，以德宏、临沧、版纳为中心的滇南区，以红河、文山为中心的滇东南区等几种类型。由于受地理区位、海拔高度、纬度高低、民族分布、经济类型等方面的影响，各区域饮食文化的分布又有交错、变异等复杂的情形。

在以上七种饮食文化区域中，滇中区、滇东北区受到汉族、彝族饮食文化较多的影响；滇西区表现出浓郁的白族饮食文化特色；滇西南区混杂了边疆汉族与诸种少数民族的饮食特点；滇西北区深受藏族、纳西族等高原民族饮食习惯的影响；滇南区明显地反映出傣族等稻作民族的饮食传统；滇东南区则表现出傣族、壮族、瑶族等少数民族饮食的习惯。

二、影响云南饮食文化的历史因素

云南的饮食文化源远流长，其间经历了上千年的发展与演变。云南的饮食文化与云南各民族的分布及活动，外来移民的迁徙，以及各民族间的交往融合等密切相关。

世界各国识别民族群体，通常以民族群体语言的亲疏关系作为识别的主要依据。云南省现有的 26 个民族（包括汉族），分别属于三大语系的六个语族，即：在汉藏语系中，藏族、彝族、白族、哈尼族、傈僳族、纳西族、拉祜族、基诺族、景颇族、阿昌族、普米族、怒族和独龙族属于藏缅语族；壮族、傣族、布依族和水族属于壮侗语族；苗族、瑶族属于苗瑶语族；汉族、回族和满族属于汉语。佤族、布朗族、德昂族则属于南亚语系的孟高棉语族。蒙古族的语言属于阿尔泰语系蒙古语族，明清时逐渐改操汉语或彝语。

从民族源流来看，云南的 26 个民族，分别属于氏羌、百越、武陵蛮等若干古老族群，其中藏缅语族各民族出自氏羌族群；壮侗语族各民族源自百越族群；苗瑶语族的各民族，出自汉代以武陵郡（在今湖南西部）为聚集地的武陵蛮；南亚语系各民族较早定居在云南西南部，汉代称“闽濮”；汉族、蒙古族、回族和满族在不同的历史时期迁入云南。

根据大多数学者的意见，白族、傣族、壮族约形成于唐代，彝族、哈尼族、纳西族、傈僳族、拉祜族大致形成于元明时期，基诺族、景颇族、阿昌族、普米族、怒族、独龙族，布依族、水族，佤族、布朗族、德昂族约形成于清代。云南以外区域迁来的民族，主要有藏族、苗族、瑶族、汉族、蒙古族、回族和满族。其中藏族、苗族、瑶族约在唐代迁来，汉族在汉代开始迁入，明清时在云南成为人数最多的民族；蒙古族和回族于元代迁入云南，满族则是清代及其后移居的。

在云南各民族接触与融合的过程中，明清时期是融合方式改变的分水岭。明清以前，在云南等西南边疆省份，融合方式主要是少数民族逐渐吸收迁入的汉族人口，少数民族与汉族的融合，经历了汉族移民逐渐“夷化”的过程，同时少数民族自身也得到充实与壮大。明清时因汉族人口大批进入云南，以及白族、壮族等少数民族与汉族在经济文化方面的差距明显缩小，民族融合的倾向发生改变，白族、壮族等少数民族的人口，有相当一部分被迁入的汉族移民融合，云南遂形成若干区域性的汉族群体，汉族在云南逐渐成为人数最多、影响最大的民族。^[1] 由于历史上汉族与云南少数民族存在相互渗透与深度融合的情形，致使云南地区的饮食文化，普遍存在汉族与少数民族的饮食习惯相混杂乃至紧密结合的情形。

云南本地民族的自然性迁徙，主要是由于人口增殖、因减少人口密度需要分散而形成的扩散式、渐进式的迁徙；迁徙的方向，通常是向与出发地生态环境相类似的地区转移。迁徙的特点是移动速度较慢，部分人口时常停留甚至定居新地，如汉代基诺族的先民原先居住在滇北、川南一带，以后逐渐南移，清代才进入西双版纳的基诺山。受其迁徙及活动特点的影响，傣族、白族、彝族等本地民族的饮食文化，其深层内涵千余年来无明显改变，现今恢复见于古代记载的某些菜肴与烹饪方式，亦非难事。

外来民族迁徙的情况不同。汉代至宋代，外来的汉族人口以官方或民间性质的移民，以及商人、军人和官吏的身份进入云南，主要居住在郡县治地所在的城镇和交通沿线地区，因迁来的人数较少，逐渐被本地民族融合。自元代开始，迁入云南的汉族人口明显增加，明清时以几个较大的盆地为中心逐渐形成区域性汉族群体，并发展为云南人数最多、占主导地位的民族。

在移民流向方面，元代以前云南通往外地的交通线，主要是联系四川的五尺道（自滇中经宣威抵四川宜宾）与清溪道（自滇中经姚安、西昌达成都），因此外来人口以四川人居多，宣威、曲靖和滇中成为外来人口分布较多的地区。云南饮食文化受川味影响讲究鲜辛的特点，在元代以前当已形成。元代修通由滇中经曲靖、贵阳达两湖地区的入湖广道，取代前两道成为云南通往外地的主要交通线，^[2] 明清时进入云南的移民，遂以湖南、湖北、江西等地人居多，曲靖、昆明、

楚雄、玉溪等地，乃成为外来人口最集中的地区，上述地区的饮食带有两湖、两广地区的特点，应形成于元代之后。

至于滇中至滇西一线，保山、腾冲在秦汉时便为川滇缅印道所必经。明清时外来人口沿曲靖经昆明、保山一线散布，保山、腾冲迎来新的移民高潮。明清时由于坝子人满为患，汉族移民大量进入边疆和山区，逐渐形成近代各民族分布的格局。受历代移民迁徙走向以及聚居地形成情形的影响，云南几处重要的汉族聚居地，其饮食文化亦有不少差别，不可等量齐观。回族、蒙古族与满族人口移居云南，与元代以后汉族进入的情况大体一致，所不同者是元朝灭亡后，云南的蒙古族为避免明朝的民族压迫，不少人改称他族，大部分人口遂被其他民族融合。

外来各民族人口的迁徙活动，对云南各地的饮食文化有较大影响。如元代回族先民进入云南后，因职业主要是从军、经商，以后又有一些人口从事农业生产，因此普遍分布在城镇和重要交通线附近，至今清真饮食习惯在各地城镇均可见到。又如享有盛名的蒙自过桥米线与宣威火腿，均产自云南汉族聚居区，这些地区的文化传统可追溯至数百年之前，其间吸收了当地少数民族的饮食文化，遂创造出历史积淀丰厚的各类美食。

云南饮食文化形成诸多特点，还与云南各地区、各民族社会发展的不平衡有关。如彝族在云南广泛分布于各地的山区与坝区，社会发展程度很不平衡，由此形成丰富多彩的饮食习惯。彝族早期主要从事畜牧业且多山居，迄今大部分彝族居民喜食牛羊肉、玉米、洋芋等食品，嗜好玉米酒，烹饪方式以蒸、煮为主，均可窥见受山居与游牧生活影响的痕迹。同时彝族不同支系的饮食习惯，视地区、海拔高度的差异又有所不同。

云南历史上建立过滇国、南诏、大理国等几个重要的地方民族政权，其统治及经营也深刻影响了云南的饮食文化。

滇国存在于战国中期至西汉中期，滇文化分布的地域大体是以滇池周围为中心，东到曲靖、陆良和泸西，西至禄丰，北达会泽等地，南面在元江、新平一带。滇人以稻米为主食，并种植小麦。副食有畜禽肉类、鱼虾螺蛳以及瓜果、野菜等。滇人擅长腌制肉食，以青铜或陶制的釜、甑、罐和镬烹制食物。滇国饮酒的风气很盛，在各地墓葬出土不少青铜铸造的壶、尊、杯等酒具。从《史记》的记载来看，西汉时滇中一带居民的饮食，受滇人影响的痕迹仍十分明显。由于滇人捕捞滇池的螺蛳以供食用，滇池岸边遗留大量的螺蛳壳堆积，晋宁县发现的一处螺蛳壳堆积竟厚达8米。遗留的螺蛳壳尾部均有一个敲开的小孔，看来是滇人敲孔以便取食螺蛳肉。有趣的是至今德宏一带的少数民族取食螺蛳肉，仍沿用滇人的办法。

南诏是彝族和白族先民在唐代建立的地方政权，统治时间达200余年。大理国在南诏的基础上建立，白族先民是其主体民族，大理国享国长达300余年。南诏、大理国以今大理为都城，以今昆明为陪都，统治范围包括今云南全省及附近的一些地区。南诏、大理国的一些饮食习惯，如以稻米、小麦和蚕豆为主食和辅食，嗜食拌以香料的生肉和螺蛳，以烤小猪和各种野味待客，喜饮茶、酒，以蚂蚱，蜂蛹等入馔，至今在一些彝族和白族的地区还可见到。但南诏贵族饮茶时将茶叶与椒、姜、桂烹煮的习惯，今已不复可见。

云南的饮食文化还受到邻邦的影响。1910年，法国修成由法属越南通往昆明的滇越铁路，其道成为云南出入海外的捷径。外来文化尤其是越式和法式的饮食文化，迅速传入滇南与滇中等地。昆明人津津乐道的越南小卷粉，法国式咖啡和越南烤制的硬皮面包，传入云南已有90余年的历史。

新中国成立尤其是改革开放以后，云南与外界的联系进一步加强，由于大量吸收外来的饮食文化因子，云南的饮食文化迎来新的繁荣时期。在此基础上，云南的饮食文化进一步形成兼收并蓄、多姿多彩的特色。

三、云南饮食文化的文化内涵

总体来看,云南的饮食文化,以表现出受川味辛辣、注重小吃的深刻影响,菜肴讲究鲜嫩,原料采用及烹饪方式的多样化以及具有云南地方和民族的鲜明特色为基调,以兼收并蓄、体现多种文化的交融为主要特征。其文化内涵,一方面具有千余年来云南历史发展累积的深厚积淀,另一方面又表现出近数十年吸收国内外多种文化的色彩。

云南饮食文化以本色突出、复杂多元和丰富多彩引人注目,同时其发展程度有限,在原料加工、菜式设计、规范操作和相关文化的打造、宣传等方面,较先进省份稍逊一筹,未形成被烹饪界认可的“滇式菜系”或地方风味流派。中国烹饪界有“四大菜系”、“八大菜系”之说,或进一步扩展为地方风味十二流派,均无云南饮食文化的位置,^[3] 难免使人感到遗憾。

云南饮食文化的一个重要特点,是可按地理区域划分为若干区域性的饮食文化。在长期的发展过程中,云南区域性饮食文化形成自己鲜明的特色,并为社会各界所认同。其有力的证据,即凡重要的地方性饮食文化区,在昆明、大理、玉溪等重要城市均开办其特色餐馆或茶馆,并受到当地居民的普遍欢迎。如以昆明三七汽锅鸡、蒙自过桥米线、宣威火腿、大理沙锅鱼、文山酸汤鸡、版纳傣族酸笋鸡、玉溪刺桐关辣子鸡、红河小卷粉、宣威洋芋鸡、大理三道茶、云南普洱茶等地方性菜肴或茶水为招牌的餐馆或茶馆,在昆明、大理、玉溪等地随处可见,并与流行全国的广州海鲜、北京烤鸭、重庆火锅、内蒙古小肥羊等著名饮食品牌的餐馆并肩而立,而且光顾云南特色餐馆的顾客如过江之鲫络绎不绝,其吸引力甚至胜过外地著名品牌菜肴。这一奇特的现象,在其他省市区并不多见。

云南的区域性饮食文化,其文化内涵与居住民族的分布、历史发展的影响、区域性动植物资源、区域性气候、地理交通的状况以及社会经济发达的程度等,都有密不可分的联系,例如:

以昆明、楚雄、玉溪为中心的滇中区。元代以来,昆明一直是省治的所在地,也是全省政治、经济、文化与交通的中心。楚雄、玉溪深受昆明风气的左右与影响,上世纪三四十年代玉溪被称为“小昆明”。云南饮食文化的多样性、复杂性以及兼收并蓄、百花齐放等特点,在这一地区体现最为鲜明。云南各地的特色菜肴、酒茶水以及饮食文化传统,在这里均有一席之地。近数十年,该地区的饮食文化深受联系密切的其他地区,尤其是北京、广东、湖南等省市以及美国、泰国、越南、缅甸等国家的影响,通往北京、上海、广州、香港、成都、重庆、武汉以及泰国、河内、仰光的航班和特快列车,把各地的饮食文化和相关信息迅速传到这里。滇中区不断推出新的菜式,形成新的饮食风尚和饮食观念,推动和左右着全省饮食文化的潮流,同时也成为反映云南饮食文化变迁的主要窗口。

以大理为中心的滇西区。该地区以大理白族自治州为中心,是历史上乃至现在白族人口分布最多、最集中的地区。8至12世纪以大理为中心建立的南诏与大理国,500余年间统治了云南及其附近地区。大理又是联系滇东、滇西北和滇西南的交通枢纽,以及联系上述地区重要的商品交易集散地。^[4] 因此,滇西区的饮食文化,以白族传统的饮食文化为基调,较多的保留了南诏、大理国古老的饮食传统,同时广泛吸收滇东、滇西北和滇西南的饮食文化因子,成为与滇中区并足而立的另一饮食文化核心区。滇西区盛产的乳制品、淡水湖泊水产品、梅子、地方酿造酒、本地茶叶等,享誉省内外,也使滇西区的饮食文化具有鲜明的地方与民族的特色。

以宣威为中心的滇东北区。该地区开发甚早,两千多年前就接受了四川地区经济与文化的影响。晋代地方志《华阳国志》,称宣威一带的经济文化为“宁州(泛指今云南)冠冕”。南北朝时该地区遭受战乱的严重破坏,元代又成为统治者重点开发的区域之一。元朝中期开通由昆明经贵阳、湖南至中原的驿路,数百年间外来移民沿此道大量移居滇东北,带来了湖南、湖北、江西等地的饮食文化。滇东北区的产业以农业为主,明清以来宣威、曲靖、东川、会泽等地,成为云南

省重要的工业城市与商品集散地。因此，滇东北区的饮食文化，具有云南地方汉族与当地少数民族（如彝族）文化交融的特点，地区性食品（如玉米、洋芋、荞麦、壮鸡）以及地方酿造酒等产品，在当地饮食文化中扮演重要角色。滇东北区历史积淀深厚，民族融合的历史长，融合的范围广，近数十年因经济发展滞后，致使当地的传统文化保存较完整，可供发掘开发的饮食文化资源俯拾皆是。

以丽江、中甸为中心的滇西北区。这一地区位于青藏高原的南端，气候偏凉，畜牧业十分发达。当地的世居民族主要是纳西族和藏族，传统文化未受到明显破坏。丽江、中甸是唐代开通由大理至拉萨道路的必经之地，此道俗称“茶马古道”。滇西北区的饮食文化，具有鲜明的民族特色与地方特色，是纳西族和云南藏族的饮食文化与西藏藏区、大理白族地区饮食文化相融合的产物。青稞、牛羊肉、自酿粮食酒与砖茶，构成当地饮食文化的主体。明清时滇西北区的经济文化发展较快，近代云南最早出国的留学生，就有来自滇西北区的纳西族青年。当地的纳西族和藏族历史上有经商的传统，使滇西北区的饮食文化掺杂了外来饮食文化的不少因素。

以保山、腾冲为中心的滇西南区。从公元前若干世纪起，这一地区便是著名的川滇缅印道的重要中转站和各类商品的集散地。明清以来数百年，西南地区与其他地区的大量移民，通过川滇缅印道移居这一地区。近代抗日战争爆发后，由昆明经保山至缅甸北部的史迪威公路，把印度和云南紧密联系在一起，印度、缅甸的饮食文化进一步影响滇西南地区。这一地区的历史积淀也十分深厚，东汉在保山设置永昌郡，管辖范围包括滇西南、大理地区的西南部乃至缅甸、老挝的北部。滇西南地区的饮食文化，为外地汉族移民与当地少数民族（傣族、景颇族等）、南亚、东南亚地区诸饮食文化的结合体，同时又具有鲜明的热带、亚热带饮食文化的特点。由于当地盛产各类植物和花卉，以可食的野生菌类、野菜、水果与花卉入席，以及啜饮各种果酒和发酵饮料，是该地饮食文化的一大特色。

以德宏、西双版纳为中心的滇南区。这一地区是傣族主要的分布区，也是上座部佛教广为流行的地区，当地盛产各种热带动植物和热带水果。德宏是川滇缅印道必经的地区，开发的时间甚早。西双版纳在宋代始建立傣族先民掌权的景龙金殿国，元朝开通自今昆明南下景洪的驿道，西双版纳逐渐成为开发的重点。德宏与西双版纳紧邻缅甸，当地的傣族、布朗族、德昂族等民族跨国境而居。因此，滇南地区的饮食文化具有鲜明的民族与地方的特色，尤其体现出喜食酸、冷、辣食物的口味，有生食、凉食的习惯。喜以多种野生菜肴和昆虫、鱼虾等“异物”入席，烹饪方式主要是烹煮与烧烤，喜食糯米饭和米酒。当地的一些饮食习惯，明显受到缅甸、越南、泰国等邻国的影响。

以红河、文山为中心的滇东南区。红河、文山的世居民族主要是哈尼族、拉祜族和壮族。滇东南地区紧邻越南与中国的广西，深受这两个地区风俗与文化的影响。早在公元前后，由滇中经过红河地区通往越南北方的道路已开通。1910年，法国修建由法属越南通往昆明的滇越铁路，成为云南出入海外的捷径，也使红河地区受到越南乃至法国饮食文化的深刻影响，哈尼族、拉祜族主要居住山地，受其影响，滇东南一些地区流行以玉米、荞麦等旱地作物为主食。壮族主要居住文山一带多石灰岩地形的“溪洞”地区，与广西西部的壮族居住区连为一体。壮族很早便种植水稻，各类稻米、狗肉、鸡肉等是常见的食品。因受汉族的影响，壮族地区也流行过春节、中秋节等传统节日，这些节日的酒席都有一定的规格，十分讲究宴席的丰盛与食物的口味。文山地区盛产珍贵药材三七，当地有以三七烹制各类药膳的传统，云南著名的药膳首推三七汽锅鸡。红河地区的饮食以精细、讲究原质、原味为特色，产自当地的蒙自过桥米线，充分体现出滇东南区具有的烹饪特点。

四、云南饮食文化的主要特征

云南饮食文化的主要特征，为以多元文化为基础，极富民族和地方的特色，同时具有显著的多样性和复杂性；但与全国饮食文化先进地区相比较，云南饮食文化的发育程度相对较低，一定程度上缺乏统一的风格，尚未形成成熟内核。

总体来看，云南的饮食文化，属于历史积淀较厚，地方民族特色鲜明，同时受多种外来文化的影响，而文化发育程度较低、较典型的边疆区域性饮食文化。

关于云南饮食文化具有多样性和复杂性。前已述及，受复杂的气候地理环境、历史发展过程的影响，由此形成了云南居民生产生活方式的复杂性与多元性。在居民族系与分布方面，表现出民族及其支系众多，在很大地域范围内交错杂居，同时人口较多的民族又有自己较集中聚居区的分布格局。在传统文化方面，云南地区的文化具有复杂、多元、相互影响与融合的特点，同时民族文化与区域性地方文化交织在一起。受上述情况的影响，云南地区的饮食文化，其所具有多样性、复杂性的色彩是相当明显的。云南地区的饮食文化既反映出鲜明的边疆地方特色，同时又有明显的民族特点，这两种情况在各地掺杂、结合在一起；在云南的大部分地区，很难说究竟是哪种因素占据了主导地位。还有一点值得注意，即云南各地汉族的饮食文化，在全省的饮食文化中占有重要比重，若简单地把云南的饮食文化说成是以少数民族特色为主的饮食文化，显然与事实不符。

因此，云南的饮食文化，不能简单地以地州行政区划为标准来划分，也不能按照云南各民族尤其是少数民族的分布来划分。较妥当的办法，是以地域为基础大致划分为若干区域，而各地民族饮食文化方面的特色，也是划分时应充分考虑的一个因素。

关于云南饮食文化发育程度较低的问题。首先，饮食文化类型的形成及其风格，与当地自然生态环境的复杂程度，动植物资源的丰富程度，居民生产生活方式是否多样，各地区社会发展不平衡的程度等密切相关。受云南各地传统文化的制约与影响，由此形成云南整体以特色上的差异以及反映社会发展程度差别为分野的区域性饮食文化组合。因此，云南整体上很难形成风格一致的饮食文化。

其次，云南的饮食文化，表现出古老传统与时代创新兼容，地方特色与兼收混杂并见的特点。若从深层方面挖掘，云南饮食文化具有的某些内涵，可以追溯到千年之前的南诏、大理国甚至数千年前的滇国。从民族源流来看，云南本地民族大部分源自氏羌、百越、百濮、闽濮等古老族群，至少在新石器时代这几个古老族群已定居云南。至于苗族、瑶族的先民武陵蛮，以及汉族、蒙古族、回族和满族的人口，则于汉代以来的不同时期迁入云南。民族来源的多元和相互融合，为云南饮食文化留下深刻的烙印。云南饮食文化内涵之久远，是显而易见的。

另一方面，云南与众多国家相邻，并与四川、贵州、广西和西藏等省相连，饮食文化受到外界诸多因素的影响。改革开放以后，云南对外的通道进一步畅通，外界的信息和影响传入云南之快、之多，远非过去所能想象。由于自身缺乏成熟的基调和一致的风格，在外来文化的冲击与影响下，云南饮食文化改变的速度通常很快，而且缺乏步调上的一致性以及方向上的稳定性，对其发展亦较难预测。由此形成云南饮食文化之古老传统与时代创新兼容，地方特色与兼收混杂并见的特点。

在生产技术方面，云南饮食产品的加工方法丰富多样，但加工技术相对粗糙，大部分产品的设计、加工还停留在滞留本色及简单操作的阶段，这是云南菜肴一直未形成“滇式菜系”或地方风味流派的一个重要原因。

云南饮食产品滞后于东部和中部地区的另一重要表现，是仅有若干知名小吃与个别菜肴，在主要菜肴以及菜式总体的设计方面，缺乏系统并产生深远影响的菜系以及主打产品；在饮食产品的形象及包装方面，也缺少鲜明的特色及有效的宣传。云南省内外知名的小吃与个别菜肴，主要

有过桥米线、宣威火腿、三七汽锅鸡、大理沙锅鱼、滇式月饼等。仅限若干小吃与菜肴在全国知名，而整体菜系相对落后的情形，在西部其他省区也普遍存在，如甘肃的兰州拉面，新疆的羊肉抓饭和烤全羊，内蒙古的手抓羊肉等。

就历史和文化的因素而言，云南饮食产品设计和生产滞后，大致有以下三个方面的原因：

首先，受到云南生产发展水平较低的限制。在相当长的时期，包含农业、畜牧业、养殖业、采集和狩猎成分的初级复合型经济，是云南大部分地区主要的经济形态。这种经济形态以非集约型农业为基础，同时畜牧、养殖、采集和狩猎也是获取生活资料的重要手段。初级复合型经济发展的水平不高，但具有顽强的生命力；在地形、气候条件复杂的云南地区，初级复合型经济有很强的对区域差异的适应性以及整体经济成分上的互补性。古代云南较少出现严重的饥荒和由此造成的流民运动，与初级复合型经济类型的普遍存在显然有重要的联系。

初级复合型类型经济的普遍存在，深刻地影响了云南的饮食文化。长期以来，云南的大部分居民稍有温饱即告满足，常见带有原始共产主义遗迹的共享风气，对食物的款式、加工要求不高；导致饮食方面留恋原质原味，喜共食共饮，嗜饮烈性酒甚至饮酒成瘾，一些地方还长期遗留暴饮暴食的习惯。据历史文献记载，一些地方的山民过节时倾其所有以求一时痛快，节日后只能采集野菜、野生植物块茎果腹。一些少数民族至今仍有举办“长街宴”的风俗，某种程度上是过去暴饮暴食习俗的残留。一些地方的少数民族，则有以野菜、昆虫、花卉、苔藓与各种野生动物入馔，以及喜爱生食、冷食的习惯，这也与云南的生产发展水平较低和生活质量不高有关。

其二，云南饮食产品的设计与生产滞后，与长期以来云南未出现占主导地位的区域性饮食文化核心区域，以及未形成底蕴成熟、内涵一致并有深刻导向性的饮食文化内核有关。

从战国后期至元明时期的数千年间，云南的政治、经济和文化的中心，经历了四次重大转移。战国后期至东汉时期，云南的中心在滇国和西汉所置益州郡的核心区域即今滇池周围地区。蜀汉及南北朝时期，云南的中心转移至蜀汉庾亮都督治地及大姓（以外来汉族豪强为基础形成的云南地方势力）最集中的今曲靖一带。唐代前期南诏与唐朝失和，至宋朝后期蒙古军队攻灭大理国的500余年间，云南地方政权南诏、大理国均以今洱海西岸一带为统治中心，以设于今昆明市区东部的拓东城为陪都。1274年元朝在云南建行省，把省治设在中庆城（在今昆明市区），云南的中心再次转移。历明清、民国至今，昆明一直是云南省的核心地区。由于历史上政治、经济与文化的中心出现多次转移，对云南形成占主导地位的饮食文化核心区域产生不利影响。

在民族关系格局方面，数千年间，云南经历了本地民族与外来民族人口融合的复杂过程。直至明末清初，在云南的传统农业地区才形成人口占多数的本地汉族群体，在此之前在云南影响最大的白蛮（白族的先民），有相当一部分被本地汉族群体融合，其文化也发生明显改变，由此形成云南汉族与诸少数民族共存及文化复杂多元的局面。云南饮食文化复杂多元的情形，恰是云南民族分布格局及民族关系错综复杂的写照。由于经历了民族关系跌宕起伏的嬗变过程，云南亦不可能形成底蕴成熟、内涵一致的饮食文化。至上世纪50年代，云南饮食文化的发展水平仍较有限，食品的设计、加工也还停留在初级、简单及滞留本色的阶段。

其三，有关部门和专家学者对云南饮食文化的整理、研究与宣传不够，也是造成云南饮食产品的设计与生产滞后，乃至云南饮食文化进步较慢的重要原因。

按照文化学的观点，文化包括传统文化与现实文化两个部分，传统文化是整体文化存在与演进的基础，现实文化则是对传统文化的继承与发展。传统文化具有相对稳定性，同时对现实文化在深层产生影响。现实文化较易随着时代的发展而改变，其嬗变反之又影响了整体文化，饮食文化也是如此。云南传统饮食文化主要体现在整体饮食文化的内涵方面，现实饮食文化则更多地与现实相结合，主要表现出时尚性与易变性。如近年云南各地流行的麦当劳、肯德基、重庆火锅等

食品，以及农家乐、自助餐等饮食方式，就是云南现实饮食文化吸收外来饮食文化影响的表现。

鉴于传统文化与现实文化具有不同的特点，对传统饮食文化，我们应重在发掘、整理和研究，切实把握传统文化的精髓与深层内涵，在此基础上对云南饮食文化进行新的诠释与应用。对现实饮食文化，则应在充分研究、准确把握的前提下，力求创新与发展。面对现实世界层出不穷的饮食文化，正确的态度是积极吸收外来文化的合理成分，摒弃其消极的成分，同时进行必要的引导与指导。

五、历史时期云南地区的饮食文化

出土文物与历代史籍，记载了云南饮食文化发展的过程，其中有不少重要资料值得深入研究。例如：滇国时期，稻米已是农业地区居民的主食，当时有熬粥、蒸饭、磨粉等多种吃法，剑川海门口遗址出土麦穗还证明已种植小麦。副食则有畜禽肉类、鱼虾螺蛳以及瓜果、野菜等。畜牧业已有一定的水平，多余的肉可进行腌制，如晋宁石寨山出土的一件房屋模型栏杆上，晾晒猪腿和方形肉各1块。当时还盛行饮酒的风气，在各地墓葬出土了青铜铸造的壶、尊、杯等酒具，在一些祭祀和节庆的图像上也可看到饮酒的情景。

西汉在云南设立郡县后，内地汉族饮食文化传入云南。近数十年，云南各地发现不少称为“梁堆”的两汉至魏晋时期的汉式墓葬。这些墓葬普遍出土汉式铜器和锄、刀等铁制工具，用于陪葬的各种陶制明器，以及马、牛、狗、鸡、鸭等畜禽的模型。证明农业有长足发展，同时饲养多种家禽与家畜。另据《华阳国志·蜀志》：在滇北与四川相连地区有石猪坪，“有石猪子母数千头。长老传言：夷昔牧猪于此，一朝猪化为石，迄今夷不敢牧于此。”^[5]从此神话亦可窥知畜牧业的情形。当时养猪仍以野外放牧为主，圈养的情况还不多，但一个猪群有大小数千头，规模十分可观。蜀汉平定云南后，庾亮都督李恢在今曲靖驻军屯垦，农业有较大发展，当地也逐渐成为云南的经济与文化的中心。当时云南饲养牛马比较普遍，牛马成为蜀汉征收出产的重要来源。近年在保山汪官营发掘一座蜀汉砖墓，发现牛、鸡、狗和粮仓的陶质模型，表明在比较偏僻的永昌郡，畜牧业与农业也有所进步，为发展饮食文化奠定了基础。

两晋、南北朝时期，由于内地长期战乱，与云南的联系较为松弛。这一时期云南种植的粮食作物，除稻谷（包括水稻与旱稻）外，还有黍、稷、麻、粱与豆等作物。芋和甘薯驯化成功并得到普遍种植。云南各地还栽种茶、麻、桑等经济作物，因粮食不足，滇南一带经常以桃榔木代粮。桃榔木是一种羽叶棕榈，其皮和树屑富含淀粉，采之“可作饼饵”。高大的桃榔木，一树出面可至百斛。据《华阳国志·南中志》，当地百姓以牛乳混合桃榔面，“资以为粮。”^[6]

8至12世纪，云南地区被南诏、大理国所统治。由于地方政权积极经营，云南尤其是洱海与滇池附近的社会经济获得很大发展。据《南诏德化碑》，唐初洱海一带大量兴修水利以资灌溉，稻田与果园随处可见，丰饶的情形可用“家饶五亩之桑，国贮九年之廩”来形容。南诏精细耕作的农田，据记载在450万亩以上。在今大理和曲靖以南、滇池以西地区，水稻是主要农作物，麻、豆、黍、稷等作物亦有种植。各地饲养的家畜，有牛、羊、马、猪、犬、骡、驴与兔，家禽有鸡、鹅、鸭等。

除粮食作物以外，农业地区还广泛种植葱、韭、蒜、菁等蔬菜，以及桃、梅、李、杏等水果，这些地区沟渠纵横，农田成片，蔬果茂盛，农舍点缀其间，宛然若江南水乡风光。在池塘中还喂养各种鱼类，植种菱、芡等水面作物。如蒙舍川池塘饲养的鲫鱼，大者或达5斤。《蛮书·云南管内物产》言滇中抚仙湖“冬月多鲫鱼，雁、鸭、丰鸡、水扎鸟遍于野中水际。”^[7]热带水果亦受重视，如滇南有荔枝、槟榔、椰子等果品。

南诏王族喜饮茶，所采之茶是野生茶，尚不知炒制之法，饮时将茶叶与椒、姜、桂一起烹煮。南诏还重视生产岩盐。“其盐出处甚多。”据《南诏野史·大蒙国》：南诏初期有盐井40口，以后

又有开辟。对重要盐井，南诏置官进行管理。采盐之法，除仍用“以咸池水沃柴上，以火焚柴成炭，即于炭上掠取盐”的传统方法外，还使用较先进的煎煮法。^[7]

大理国建立后，洱海、滇池等地区的农业，继续向精耕细作的方向发展。《大理行纪》说：洱海点苍山终年积雪，官府引点苍山雪水泻下导为水渠，“功利布散，皆可灌溉。”元代马可波罗言：滇池多蓄大鱼，“诸类皆有，盖世界最良之鱼也。”^[8] 大理、滇中一带遍布水田，山间多有引泉水灌溉的梯田，“山水明秀，亚于江南；麻、麦、蔬、果颇同中国。”^[9]

以丰厚的物质产品为基础，南诏、大理国的饮食文化有很大发展。南诏、大理国擅长以各种禽类、鱼类、畜类、蔬菜为原料制作菜肴，以各类粮食、水果制作酒类。南诏还大量饲养鹿等野生动物，取其角、肉供药用及食用。南诏、大理国的厨师，已熟练掌握一些高难度的烹饪方法。如南诏王接待唐朝使者袁滋一行，宴席上有“割牲”（烤小猪）。近代大理白族地区常见的传统菜肴，有一部分即是在南诏、大理国的基础上发展而来。

元朝在云南建立行省，云南开始步入内地化时期。元朝治理云南的一项重大举措，是在农业地区广泛开展军民屯田。见于记载云南行省的屯田共有 483335 亩，是相当可观的数字。元代滇池地区的农业最为发达，人称“墟落之间，牛马成群”，任宦者甚至刈稻饲驹，割肉喂犬。^[10] 意大利旅行家马可波罗说：中庆城（在今昆明市区）颇有米麦，但当地百姓“不以为食，仅食米”，^[8] 可见稻米的产量很大。

明朝建立后，在全国广开屯田，屯田有军屯、民屯与商屯等三种形式。云南的屯田以派驻军队屯田的规模最大，屯田有力地推动了农业发展。《滇志·地理志》载云南府物产，计有稻谷 21 种，糯稻 14 种，另有黍、荞、稗、麦和菽，以及多种蔬菜、水果及药材。尤值一提的是原产美洲的玉米、洋芋传入云南，因其耐旱、高产、适于山地种植而很快推广。在一些地区尤其是山区，玉米、番薯取代稻米成为酿酒的主要原料。据《皇朝职贡图》：哀牢山一带的彝族喜饮酒，待春暖花开，男女相约携酒入山，畅饮歌舞月余之久，“过此则终岁饥寒，惟寻野菜充饥而已。”原本落后的边疆地区也得到开发。如景东府一带，“田旧种秫，今皆为禾稻；”临安府此前百姓采猎为业，明代中后期则道路相连、行人摩肩接踵，农耕于野、商行于路。^[11]

清代云南种植业有很大发展。除玉米、洋芋外，广为种植的耐瘠作物还有荞与高粱。玉米、荞和高粱富含蛋白质，除充食粮外还可烤酒及制粉。畜牧业也达到更大规模。清人檀萃说：云南民俗以牲畜为富，人言牲畜之多，常以“群”为计算单位，一群牲畜至少有数十只，或至数百、上千只。说某人饲养多少大牲畜，常言其人有多少群。养马和牛不但用于役作，也大量屠宰供祀神或食用。牛有黄牛、水牛两种，以黄牛特多。羊有山羊和绵羊，主要供食用，昆明城每日屠羊至数百只，四季如此。^[12]

清代云南普洱茶享誉省内外。清廷在普洱设府，辖今思茅大部分与西双版纳，并在思茅设总茶店经营茶业，攸乐、革登、倚邦、莽枝、曼岗、慢撒成为知名的六大茶山。六大茶山方圆 800 里，入山购、采茶者或达数十万人。六大茶山所产茶集中普洱府，运抵大理下关加工后行销各地。普洱茶有毛尖、芽茶、小满茶、谷花茶、紧闭茶、女儿茶、金月天等诸多品种，生产极盛时，年产量多达 8 万担。中甸、德钦等地的藏族客商，每年派有数百匹驮马的马帮至思茅、普洱驮茶，运达西康、西藏等地销售。

元明清时期，云南的制盐业初步实现了规模化生产。在盛产食盐的地区，云南行省设立盐运司或转运司，产盐地区中尤以大理路、中庆路的产量最大。据《明史·职官四》：明朝在全国设 7 处盐课提举司，其中有 4 处在云南，即黑盐井（楚雄）、白盐井（姚安）、安宁（安宁）、五井（大理）。洪武时，云南的盐课提举司岁办大引盐 17800 余引，岁入太仓盐课银 35000 余两，可见采盐的规模不小。清代云南知名盐井有 26 处，所产盐基本上可满足本省的需要。越南、老挝

所需的一部分食盐，也靠云南省供应。

民国时期，云南大中城市的饮食品业已有相当的规模，昆明出现一些有名的饭店和酒楼，如海棠春、共和春、大同春、得意春、岭南楼、冠生园等。常见的酒席是“一猪八碗席”，高档酒席则有燕菜烧烤席、鱼翅全席、海参全席等，还有四冷荤、四热吃、四海碗、八小碗、四座碗、十二围碟、双手碟、两道席点等各种讲究。历数众多的饭店与酒楼，海棠春酒楼以力量雄厚、承包高档酒席而闻名滇中，1950年初云南和平解放，海棠春为迎接解放军进入昆明承办洗尘宴1000桌，由此可见其经营实力之一斑。

民国时云南的一些食品创出了品牌。如宣威火腿的制作始于明代，民国初年在宣威县有生产厂家100余家，其中以1909年创办的宣和火腿公司最有名。滇式月饼首创于清代光绪年间，因每枚重四两俗称“四两砣”。民国时期，“吉庆祥”制作的火腿滇式月饼享有盛誉。1947年，昆明福照街开设首家三七汽锅鸡店，该肴以云南名药三七配清蒸壮鸡，以鸡块肥嫩、滋补身体为特色，推出后广受各界欢迎。过桥米线首见云南蒙自、建水一带，于民国初年传入昆明，至今云南人仍以蒙自过桥米线为正宗。杨林肥酒以多种珍贵药材配入优质粮食酒而成，光绪六年首创于云南杨林。云南知名的蒸馏酒，除杨林肥酒、昆明玫瑰升酒以外，还有昆明大曲酒、富民谷子酒、鹤庆大麦酒、定远（今牟定）力石酒等。这些蒸馏酒大部分是60度以上的烈性酒，但云南人照饮不误。

六、历史时期云南少数民族的饮食文化

两晋以后及元代之以前，在云南地区影响较大的本地民族是白蛮（今白族的先民）、乌蛮（今彝族的先民）和土僚（今壮族的先民），当时这几个民族的饮食文化风靡了云南的大部分地区，唐代《蛮书》对白蛮、乌蛮和土僚的饮食文化有生动描述。元代云南行省建立后，不少汉族和其他民族的人口进入云南，白蛮、乌蛮和土僚的一些人口被外来移民融合，逐渐形成云南地区饮食文化具有多样性、不统一性的情形，在云南的饮食文化中，地方汉族的文化逐渐占据主导地位。

历代关于白族、彝族、壮族、傣族、纳西族等民族的记载较多，据此可窥知这些民族在不同历史时期的饮食情况与相关风俗。

喜食生肉是白族常见的习俗。据元代《云南志略·诸夷风俗》：白族“食贵生，如猪牛鸡鱼皆生醢之，和以蒜泥而食”；景泰《云南图经志书》、正德《云南志》亦有类似记载。元初赴滇的李京说大理、滇中一带的白族地区多水田，“山水明秀，亚于江南。麻、麦、蔬、果颇同中国”。看来元明清时期白族的饮食已较讲究，基本用料与汉族相同。

彝族内部支系繁多，习俗亦不尽相同。居住平坝地区的彝族，主要从事以种植稻谷为主的农业生产，居住山地的彝族多种植玉米、马铃薯和荞麦，并大量畜养马、羊等大牲畜。彝族饮食最具特色的是“砣砣肉”，即割大块畜肉以大锅烹饪，切大块分食之。清代彝族上层集会，多举办称为“四滴水”的宴席，原料主要有猪、羊、牛、鸡等肉类，鹿、熊等野生动物，尤鱼、海参、海鱼等海鲜，大枣、莲子、皂角米、桂圆等果品，以糯米、玉米、荞麦为主食，烹饪方法有煮、炒、红烧、蒸与炖等，场面宏大可观，加工技术亦较成熟。

彝族喜饮“竿竿酒”（咂酒）。其法以酒药与小红米封于瓮中候熟。饮时先数主客人数多少，以长节竹筒插入瓮中，客人皆围坐酒坛，轮次而起扶筒咂饮，同时不断增水，“味尽方止。”凉山彝族饮“竿竿酒”，还将一量酒标杆插入坛中，每一饮则检查酒面下降程度，以知饮酒的多寡，以后复添水至原处，另人饮酒开始，颇具游戏趣味。

傣族主食米饭，喜食生冷食物，习惯喝茶、饮酒和嚼槟榔。马可波罗说今德宏一带的傣族“食一切肉，不问生熟，习以熟肉共米而食。”明初《百夷传》记傣族宴饮，“沽茶及萎叶槟榔啖之，

次具饭，次进酒饌”；食物或喜冷而少热，多以蛇、田鼠等小动物和各种昆虫为原料制作菜肴。明代傣族的饮食逐渐精细化，据万历时《西南夷风土记》：“（傣族）饮食，蒸、煮、炙、爆，多与中国同，亦清洁可食。”

宋代云南少数民族地区，采茶、饮茶已较常见。据《续资治通鉴》：南宋时随贩马商人至泸州交易的大理国诸族，带去的货物中就有茶叶。居滇东北一带的土僚蛮，“常以采荔枝、贩茶为业”。在南部傣族地区，五日或十日一集，届时“以毡、布、茶、盐互相贸易”。^[9]明代中期，傣族聚居的湾甸州以产细茶闻名，清代西双版纳一带有傣族为主经营的六大茶山，所产普洱茶远近闻名，行销省内外。

纳西族的主食为荞麦、稗和稻米。据《云南志略·诸夷风俗》：元代纳西族贫富分化明显，贫困者“一岁之粮，圆根已半实粮也，贫家食盐外，不知别味”；富贵人家则“每岁冬月，宰杀牛羊，竞相请客”。丽江纳西族实行一夫一妻制，婚姻听从父母，“婚配必通媒妁”，举行婚礼时必以牛、羊、猪、酒聘娶。

唐代僻远的少数民族地区，种植业不甚发达，但畜养牛、羊等大牲畜十分普遍。据《蛮书·名类》：居铁桥等滇西北地带的纳西族，“土多牛羊，一家即有羊群，”“男女皆披羊皮。”今云南会泽至贵州威宁一带的东爨乌蛮，“土多牛马，无布帛，男女悉披牛羊皮。”这些地区的少数民族多以牛羊肉烹饪菜肴，杂以野菜，烹饪方法主要是烹煮，肉熟切块上桌。

宋代云南养羊极为普遍。据《云南志略·诸夷风俗》：傣族地区“少马多羊”，纳西族地区“多羊、马及麝香、名铁”。由于畜牧业发达，祭祀和宴会时山区民族均大量宰杀牛羊，在一些地区成为时尚。如彝族地区祭祀时，亲戚毕至，“宰杀牛羊动以千数，少者不下数百。”纳西族凡有家产者，“每岁冬月宰杀牛羊，竞相邀客，请无虚日；一客不至，则为深耻。”

壮族的主食是大米和玉米，喜食腌制及生冷食品，元明清时期，农业地区壮族的饮食习惯与汉族逐渐接近。居住山区的壮族，明代仍较贫困，据《炎微纪闻》卷4：山区壮族“冬编鹅毛，杂木叶为衣，转饭掬水而食。衡板为阁，上以栖止，下畜牛羊猪犬，谓之麻栏”。

在云南地区，称以粮食为原料酿成的低度原汁酒为“辣白酒”，其味类似浙江黄酒。少数民族酿造的这一类酒，出名的有彝族的辣白酒，纳西族的窖酒，哈尼族的紫米酒，普米族和纳西族的酥理玛酒，藏族的青稞酒以及苗族的米酒等。酿造优质原汁酒，关键在于有上好酒曲。在少数民族中，最早流行口嚼米以酿酒。居住在怒江峡谷地带的傈僳族，擅长以龙胆草制作酒曲，其法是将龙胆草春碎捏成团，在甑子中蒸后放在竹筐中发酵，遂成酒曲。彝族地区可制作酒曲的植物，还有黄芩、柴胡、茜草、一把香、兰勾、土瓜、草乌等12种，制作酒曲的方法与傈僳族相同。^[13]以蒸馏法制造的酒统称“烧酒”。烧酒起源于唐代，以后逐渐传入边疆地区，明代云南少数民族已掌握蒸馏烧酒的技术，并制作出一些品质优良的蒸馏烧酒。据清人檀萃说，产自昆明的南田酒，出自武定的花桐酒和大理的鹤庆酒，皆名震一时，“其味较之汾酒尤醇厚。”产自嵩明县杨林湖畔的杨林肥酒尤为有名。杨林肥酒以党参、拐枣、陈皮、桂圆、大枣等10余味中药配制入酒，并加入适量的蜂蜜、蔗糖等调味，具有清亮绵甜、健胃润脾的特点，首创于光绪六年，清末以来享誉西南各省，1922年在巴黎名优酒展览会上荣获银奖。

云南各民族很早便知以药物入酒，制成饮后可保健或治病的药酒。知名者如文山的三七酒、哀牢山出产的茯苓酒，滇西北一带制作的虫草酒以及滇东北出产的天麻酒等。一些地方制作药酒还讲究药物配伍与口感，如前已述及的杨林肥酒。唐代云南制作药酒的记载，如《蛮书·云南管内物产》：滇西北丽水山谷出产濩歌诺木，大者粗如手臂，小者细如三指，割之色如黄蘗。男女有久患腰脚病者，“浸酒服之，立见效验。”丽江诸族与大理一带的白族，遂伐濩歌诺木依寸截之，留以备。另据宋代《云南买马记》：四川商人杨佐等至大理国联系买马，大理国上层待杨佐等

甚厚，椎羊刺豕以款待，“夜饮藤觥酒。”藤觥酒是一种药酒，以藤觥入酒酿造而成。

综上所述，云南饮食文化历史悠久，内涵丰富且特色鲜明，在我国饮食文化中独树一帜。另一方面，云南饮食文化的发育程度较低，尚未形成同行认可的滇式菜系。由于缺乏统一风格与成熟内核，目前云南饮食文化面临外来饮食文化的严重挑战。关于云南饮食文化的发掘整理与应用开发问题，因篇幅所限，拟另撰文叙述。

参考文献

- [1] 方铁. 南北方古代民族融合途径及融合方式之比较 [J]. 烟台大学学报, 2006, (1).
- [2] 方铁, 古永继. 西南通史 [M]. 郑州: 中州古籍出版社, 2003. 515.
- [3] 李曦. 中国烹饪概论 [M]. 北京: 旅游教育出版社, 2000.
- [4] 方铁, 方慧. 中国西南边疆开发史 [M]. 昆明: 云南人民出版社, 1997.
- [5] 常璩. 华阳国志卷 3 [M].
- [6] 常璩. 华阳国志卷 4 [M].
- [7] 樊绰. 蛮书卷 7.
- [8] 马可波罗行纪第 121 章 [M].
- [9] 李京. 云南志略·诸夷风俗 [M].
- [10] 张洪. 南夷书 [M].
- [11] 天启滇志卷 3 地理志·风俗 [M].
- [12] 檀萃. 滇海虞衡志 [M].
- [13] 方铁. 古代南方民族的酒饮习俗 [J]. 民族艺术研究, 2004, (6).

Diet Culture and Historical Development in Yunnan

FANG Tie

(Center for Studies of Chinese Southwest's Borderland Ethnic Minorities of Yunnan University, Yunnan,
Kunming, 650091)

Abstract: Yunnan's diet culture has a long history, richly colorful contents and extremely bright characteristics.

So, it holds an important status in Chinese regional diet culture. Moreover, Yunnan's diet culture also has some weaknesses as low growth degree, lack of mature essence and uniform style. In long-term development, historical development and national constitution are two important factors for Yunnan's diet culture. This article elaborated influence of Yunnan's historical development and some relevant problems on Yunnan's diet culture.

Key words: Yunnan, diet culture, historical development

收稿日期: 2005-09-30

作者简况: 方铁(1949-), 男, 云南大学西南边疆少数民族研究中心教授, 博士生导师。

(责任编辑: 绍平)