

# 云南各地杀猪饭 你最爱吃哪里的

出门在外,乡愁指引着我们一次次回眸。凝望家乡,我们想念的不只是家乡的人,还有家乡的美食。在众多滇菜中,与春节关系最密切的滇味,当数杀猪饭。在很多云南人的记忆里,过年在家乡吃杀猪饭,已经成为一种浓浓的乡愁和习俗。各地杀猪饭的形式和做法各有不同,一起来看看。

## 西双版纳

时间:1月左右

**特色:**不能低于八大碗,讲究荤素搭配。常见的菜谱有红旺(生猪血)、小炒、炸排骨、干生凉拌、红烧鱼/包烧鱼、爆炒猪肚,还有最不能少的烤肉。

每年1月,西双版纳各村寨都会大规模杀猪,请吃杀猪饭,招待亲戚以及远客。杀猪饭以流水席的形式呈现,几乎从早晨就开始吃,一直到太阳落山亦不休。

## 保山

时间:12月底至1月

**特色:**除了吃肉喝酒,更多的是娱乐,一群人聚在一起玩砸石头、炸金花等民间游戏。

保山的杀猪饭里一道火烧肉,用酸醋和茼蒿丝一拌,口感酸辣。但最具特色的,要数酸腌菜拌生肉。里脊肉除去皮筋剁成细肉丁,再与腌制好的酸腌菜按一比一的比例搭配,最后加入适量的辣椒粉、花椒粉、味精等搅拌均匀,就可以直接食用。

## 红河

时间:1月左右

**特色:**菜肴丰盛,最具特色的是血旺,没吃过都嫌恶心,吃过的还想再吃。

红河人杀完猪,头道猛菜,就叫血旺或白旺。制作血旺,首先是在盆中放入炒香或烤制的盐巴,然后倒入新鲜猪血,用筷子不停搅拌并加入佐料,凝成的血旺便是哈尼族杀猪饭里最有特色的一道菜。

## 怒江

时间:1月左右

**特色:**怒江小盐井的杀猪饭不会少于八大碗,而且当地人热情好客,杀猪饭菜品独特,虽然不精美,但味香。

怒江最好吃的杀猪饭还得是小盐井杀猪饭。一桌子菜,看上去一点也不精美,但也不影响食欲,因为这些菜容易让你流口水,一看上去就很地道美味。

## 楚雄

时间:1月左右

**特色:**选择高颜值的猪进行宰杀,饭桌上少不了的当家菜“坨坨粉蒸肉”和“凉拌生肝”,选用新鲜的猪肉来做,味道非常鲜美,饭后还能手拉手一起跳三步弦。

杀年猪时,楚雄人要先喝“杀猪酒”,每个参加杀年猪的壮汉都得喝上一口,然后才开始杀猪。当地杀猪饭必吃的菜是“坨坨粉蒸肉”和“凉拌生肝”,尝过的人都说味道真绝!

## 大理

时间:12月底至1月

**特色:**大理白族的杀猪饭有著名的“土八碗”,不过让大家最念念不忘的还是生猪皮。

年猪宰杀后,要先用稻草烧燎猪皮,并用火灰焗透整只猪,然后冲洗干净才开膛。大理杀猪饭里最受欢迎的头道菜——生猪皮,就是来源于此。这个季节到大理游玩,不仅可以一览湖光山色,还能蹭一顿杀猪饭。

## 临沧

时间:12月底至1月

**特色:**临沧的杀猪饭,也可以被称为杀猪酒。

临沧的杀猪饭,酒为主,肉为辅,然后才是饭。杀猪当天,旭日东升,要来一碗“朝阳酒”;酒到微醺,年猪也收拾完了,要来一碗“歇工酒”;夕阳西下,客人到来,这时要来一碗“迎客酒”;饭饱酒足,宿醉回醒,还有一碗“回魂酒”等着你!

## 德宏

时间:12月底至1月

**特色:**这一天,远亲近邻、左邻右舍、相好的小伙伴等都齐聚到主人家,拉家常、叙友情,丰盛的杀猪饭,吃出了乡村氛围、邻里和谐,更吃出了城市里渐行渐远的年味。

对于德宏人来说,杀猪饭比年夜饭还热闹,主人家会提前一两天通知亲朋好友杀猪时间。村寨里轮流吃杀猪饭,吃完一个村寨的,基本就到年底了。

## 曲靖

时间:1月左右

**特色:**宣威杀猪饭是云南杀猪饭的典型代表。在巴拿马万国博览会上,与国酒同时获得金奖的宣威火腿,就起源于杀猪饭。

宣威的猪之所以有名,主要是因为猪养得很讲究,多是放养,以及喂一些洋芋、红薯、包谷等杂粮,所以猪肉味道极为纯正,是真正的绿色原生态食品。宣威火腿在国际上享有盛誉,出口很多国家,所以宣威的杀猪饭赫赫有名。

## 普洱

时间:12月至1月份

**特色:**普洱人天生好客,每年各地杀年猪,都要请客吃杀猪饭。当地有一道菜很绝,用瘦猪肉和鲜猪血以及配料搅拌而成,这道菜能让那些不吃猪血的人都能点头大赞。

普洱的杀猪饭,有一道非常受欢迎且重口味的菜——“红肉”。用煮熟的猪肉拌以生猪血、橄榄树皮、盐、味精、辣椒、花椒等佐料,经搅拌加工而成。“红肉”入口满口鲜红,所以不是所有本地人都敢尝试。此外,还有萝卜煮排骨、腌菜炒肉、葱爆猪肝、毛血旺、水煮白肉片、干笋红烧肉等经典菜肴。

## 丽江

时间:1月左右

**特色:**丽江人吃杀猪饭,想吃猪的哪个部位,都可以让主人切下来烤着吃,吃多了觉得有些上火,还能吃点香煎粉肠降降火。

丽江的杀猪饭中,让吃货们无比期待的就是烤肉。刚切下的五花肉、里脊肉放在松枝炭火上烤,听着烤肉的吱吱声,再来上一口小酒,妥妥的是一种享受。

## 文山

时间:1月左右

**特色:**文山吃杀猪饭很讲究,要等主人家把做好的饭菜祭祀完祖先后,客人才能开始大块吃肉。

杀年猪的传统在文山由来已久,在广大的农村地区,精心喂养的猪仔并非卖钱,只为临近春节时,呼朋唤友,围坐一堂。等主人家用饭菜祭祀完祖先后,客人便能喝酒吃肉聊家常。

## 昭通

时间:12月底至1月

**特色:**在昭通,杀猪是件非常隆重的事,要翻皇历看好日子才动刀。

昭通人吃杀猪饭,先把杀猪匠请到上席入座,再把客人按辈分高低分别安排落座,然后一边吃喝,一边聊家常,庆祝丰裕的一年。

## 玉溪

时间:12月底至1月

**特色:**在玉溪,有一些亲戚你在过年时见不到,但吃杀猪饭时一定会见到。

每年春节前20天,玉溪村里的家家户户就陆续宰杀年猪,置办一顿美味的杀猪饭。它不仅是过年前的一个准备工作,也是亲朋好友、大人小孩欢聚一堂的时刻。

据观云里、人民网、文旅云南、新周刊、无线昆明等



保山:酸腌菜拌生肉



楚雄:坨坨粉蒸肉



大理:生猪皮



红河:血旺

曲靖:  
宣威火腿