



各种各样香料是云南美食的“秘密武器”

云南人离不开『灵魂蘸水』

这也蘸，那也蘸，无蘸不饱饭

蘸料，在云南俗称蘸水。云南人爱说“无蘸不饱饭”，吃个水果蘸一蘸，涮个火锅蘸一蘸，涮个火锅蘸一蘸，烧个豆腐蘸一蘸……没有蘸一蘸的食物，在云南都是“没有灵魂”的。

今天让我们一起走进云南蘸水的多彩世界，探索那些让人垂涎欲滴的独特风味。

卤腐派蘸水

在滇中、滇东南一带，以卤腐为王，有蘸水的地方都少不了它。

云南卤腐分油卤腐和素卤腐两种，油卤腐以路南（现改名为石林县）和牟定的为好，素卤腐则以七甸的最有名。

卤腐蘸水以调料丰富著称，先用卤腐汁水打底，再加上基本的蒜油、小米辣、葱花、芫荽、折耳根，有时还会加点油辣豆豉、花椒面、芝麻酱。这样一碗口感丰富，味道厚重的蘸水，瞬间让所有食材的滋味都更上一层楼。

糊辣派蘸水

地处高寒山区的滇东北，对糊辣蘸水的感情，胜过鱼儿对水。

干辣椒放到炭火上翻烤，待辣椒将糊未糊时，椒香味呛开来，直接搓碎，配芫荽、葱姜末、花椒，加酱油就行。

在这个基础上，各家又有各家的升级配方，只要季节合适，木姜花、木姜子、豆豉尽管往里放，再舀两勺自家特制的豆油，浇点麻油，撒点炒香的芝麻粒，绝对是香辣带劲，配一碗水煮苦菜，一天吃三顿都行。

生猛派蘸水

到滇西，就要看历史悠久的大理、保山了，蘸水的风味可是相当生猛。最为典型的是一道云南猛

菜——大理生皮。想吃到好吃的生皮，除了猪肉本身要新鲜优质，搭配的蘸水更是画龙点睛。

生皮的蘸水，只用梅子老醋混上野花椒、糊辣子、麻籽、蒜末、姜末、芫荽、白糖，蘸过蘸水的生肉片吃到嘴里没有腥味，只有鲜嫩可口和满口溢香。

油辣派蘸水

这个派别以“香艳”著称，可能是云南分布最广的，尤其是昆明周边地区较集中，基本上家家必备，而且基本都是自己做的。

干辣椒舂成或粗或细的辣椒面，淋上几勺火候和油温掌握得恰到好处的热油，迅速搅拌，辣椒的香味四散开来，油辣子就做成了。有的还会加花生碎、芝麻粒提香。吃的时候，加上葱花、蒜泥、姜末、酱油、醋一拌，简直绝了。

干蘸派蘸水

说起这个派别，在云南大小烧烤摊上，它经常和卤腐派“出双入对”，点完菜朝老板喊一句“潮料”或“干料”，就对上了暗号。当然，两种一起吃的占多数，有的人甚至一块烧豆腐都要分成两口蘸。

干料看着简单，就是直接把辣椒面和胡椒、盐巴、花椒面混在一起，但正因为简单，好吃才难得，其中的重点在于各种香料配比和谐。

除了上面的几大门派，滇南一带傣族地区盛行的蘸水，在云南甚至国内都是一绝，花样繁多、以鲜为美，兼具蘸水和菜肴的功能，常见的有柠檬蘸水、腌菜膏、荆芥蘸水、撒撇、树番茄蘸水、百香果蘸水等几种。

云南蘸水能这么丰富，得益于云南美食的“秘密武器”——香料。云南得天独厚的自然条件，孕育了丰富的香料植物，云南香料植物多达400余种，全球90%的香料植物都可以在云南露天生长，是名副其实

的“香料王国”。云南不仅有八角、甘草等中国传统的香料植物，也有草八角、野拔子、吉龙草等特有香料植物，丘北辣椒、怒江草果等香料及其制成的系列产品，更是销往全国各地，并远销东南亚、欧美等多个国家和地区，成为云南高原特色农产品出口的新名片。

而今，云南的蘸水已经到了“万物皆可蘸”的地步，烧烤、火锅、水果……千山万水，不如一碗云南蘸水。一碟蘸水不仅是云南菜的灵魂，也让云南人的生活越来越“香”。

据中国南亚博览会 EXPO、云南共青团、昆明文旅、云南发布等

树番茄蘸水



撒撇



柠檬蘸水



荆芥蘸水



干料



油辣子



糊辣蘸水是水煮苦菜的最佳搭档
昆明文旅 图



百香果蘸水 本版图片除署名外 网络截图

