

首套滇菜系统教科书即将出版

包括《云南食材学》等 3 本专著现已开启众筹

都市时报全媒体记者 尹安达

记者从云南省餐饮与美食行业协会获悉，由该协会副会长关明执笔的 3 本滇菜教学专著——《云南食材学》《云南民族烹调工艺学》《云南小吃工艺学》，预计于今年 7 月前由云南人民出版社出版。目前，这套填补滇菜烹饪教学体系空白的系列教材已进入众筹阶段，面向社会开放预订。

构建从课堂到市场的完整教学链

作为“动植物王国”和 26 个世居民族的聚居地，云南拥有得天独厚的食材资源与丰富多元的饮食文化，但长期以来，云南烹饪专业教学始终缺乏系统性的本土化教材。此次即将出版的三本专著，分别从食材源头、民族烹调技艺、特色小吃工艺 3 个维度，首次对滇菜体系进行了全景式、科学化的理论梳理，构建起从课堂到市场的完整教学链。

关明介绍，《云南食材学》是整套教学体系的基石。该书立足云南立体气候与富集的生物多样性，联合省内烹饪界、食品科学院及农林科研机构专家共同编著，首次对云南本土食用原料进行系统性分类与科学化解读。全书涵盖野生菌、畜禽、果蔬、调味、药食同源等八大类核心食材，不仅详细阐述了品种分类、生长习性与产地分布，更深度解析营养成分、物理特性、品质标准及贮藏加工工艺。书中专门强化了“食材与烹饪的适配性”这一关键维度，被视为职业院校构建滇菜知识体系的必修课首选教材。

《云南民族烹调工艺学》则聚焦滇菜体系的核心技艺。云南 26 个世居民族的烹饪技艺中蕴藏着丰富的生存智慧与文化密码，本书以民族烹饪技艺为经线，以烹饪工艺流程为纬线，开创性地构建起本土化烹调工艺教学体系。书中重点剖析了

彝族火塘文化、白族三道茶、傣族手抓饭、纳西族三叠水等极具地域特色的烹饪范式，系统讲解民族菜肴的原料预处理、特色刀工、复合调味、火候控制及成型美学，并将民族习俗、文化符号与现代烹饪工艺深度融合。该书由资深烹饪教育专家与民族学学者共同编写，兼具实操性、规范性与文化性，既是职业院校培养本土化技能人才的专业教材，也是餐饮行业挖掘非遗传统、进行菜品创新的实操指南。

《云南小吃工艺学》着眼于连接课堂与市场，聚焦过桥米线、汽锅鸡、鲜花饼、烧饵块等百余种经典与特色小吃，构建了从“传统手工”到“现代工业化生产”的标准化教学模块。书中不仅拆解了原料配方到工艺流程的每一个细节，还设立专门章节讲解关键工艺控制点、风味稳定性标准及工业化生产的质量管控。编写团队汇聚非遗传承人、职业教育名师与食品工程专

家，内容兼具科普性趣味性与专业深度，也是小吃创业者、餐饮企业进行标准化培训与工艺升级的实操手册。

打造可持续使用的云南饮食资料库

值得关注的是，这套教材在数字化应用上实现了突破。每本书均附带二维码，读者扫码即可观看野生菌高清图谱，以及名师示范的刀工、火候等教学视频，并能够进入配套教学 App。该数字平台将实现内容持续更新，使三本专著不再局限于纸质出版，而是成为一个“活”的、可持续使用的云南饮食影像资料库。

据悉，这 3 本书由中华食商学堂编纂，每本首印 2000 册，主要服务于云南 60 多所烹饪专业相关院校，覆盖每年约 5 万名烹饪专业学生。目前众筹工作已启动，感兴趣的商家及读者可直接与关明联系预订。

昆明市 2026 年中医药康养文化活动第二站

首届云南药膳创新大赛昆明站在官渡古镇举行

都市时报全媒体记者 王四和 尹安达

3 月 28 日 昆明市 2026 年中医药康养文化活动暨云南省区域中医药康养中心试点项目第二站·首届云南药膳创新大赛昆明站在官渡古镇启幕。活动以“云药入膳 康养四季”“医养游居 当归春城”为主题，将中医药十二官康养理念与药膳美食、文旅体验深度融合，为市民与游客献上一场专业与趣味兼具的康养盛宴。

本次活动由昆明市卫生健康委员会主办，昆明市中医医院、官渡区人民政府、昆明市餐饮与美食行业协会承办，以中医药康养文化活动十二时辰顺时养生为核心定位，把中医脏腑养生智慧贯穿赛事与文化活动中，让药食同源、顺时康养的理念可感知可体验。

云药入膳显活力

本次药膳大赛严格遵循国家药食同源目录，面向全市相关单位征集作品，设置热食菜品、汤膳礼包、点心糕点、养生饮品四大组别。每支参赛队伍均配备中医师、中药师或营养师，确保药膳配伍贴合十二官养生逻辑、组方科学安全。经报名筛选与专家初评，每组优选 6 个作品晋级决赛。

比赛现场，选手们各展所长，将云南道地药材与民族饮食文化巧妙融合，在规定时间内匠心制作兼具养生功效与风味口感的云药膳作品。评委团由中医药、美食及食品安全三大领域专家组成，从配伍科学性、特色创新

性、安全性、适口性、市场潜力五大维度现场打分。

经过激烈角逐，大赛最终评选出各组别一、二、三等奖及守正创新奖、最具推广价值奖等特色奖项。获奖作品既彰显云药特色，又契合脾胃为“仓廪之官”的养生要义，充分展现“云药膳”的创新实力与转化前景。

同期举办的康养文化活动以十二官康养为脉络，现场精心打造中医药文创市集、名医义诊区，昆明市中医医院 IP 吉祥物也现身现场与市民互动。市民在逛市集、做体验的同时，沉浸式学习中医养生知识，实现“边游、边养、边学”感受中医药十二官的独特魅力。

康养旅居启新程

本次活动以赛促研、以赛促产、以赛促用，是“中医药+文旅+美食”融合创新模式的尝试。通过专业药膳赛事与大众康养文化深度绑定，不仅挖掘了一批兼具云南地域特色与市场潜力的优质药膳产品，更擦亮了“云药膳”特色品牌，助力昆明从“旅游中转站”向“康养目的地”升级。

未来，昆明将以十二官康养为核心脉络，持续打造翠湖、滇池海埂、安宁、洛龙公园、东川、嵩明、石林等十余个特色康养旅居打卡点，一站一特色、一官一康养，串联全域中医药康养体验，让“云药膳”与十二官养生智慧融入日常生活，成为云南健康生活新名片。



活动现场



参赛作品

本组图片 均为供图