

# 国家历史文化名城会理名小吃知多少

何宗林/收集

四川省凉山州会理县，因其源远流长的悠久历史、积淀厚重的文化底蕴、完整清晰的古城脉络、得天独厚的自然生态资源，经国务院于 2011 年 11 月 8 日正式发布公告，将会理列为国家历史文化名城。

会理县，因“川原并会、政平颂理”而得名，古称会无，继称会川，始建于西汉武帝元鼎六年（公元前 111 年），至今已有 2122 年的设县历史。会理历来是川滇两省交界的军事和经济重镇、西南地区商旅物资的重要集散地，古代南方丝绸之路从县境南北贯通达 100 多公里，途经 44 个乡镇，会理县城是这条古道的重要驿站，素有“川滇锁钥”的美誉。

会理地处西南横断山脉东北部、青藏高原的东南边缘，属半湿润气候区。整个县城外形似船，又名“船城”，素有“小春城”、“攀西明珠”、“川南明珠”之美誉。会理，冬无严寒，夏无酷暑，四季如春，素有“小春城”之美誉。由于独特的气候和丰饶的物产，

是最好的居住地。

会理在天府最南，彩云之北，金沙环绕，玉墟巍峨，山川秀丽风物宜人，蕴藏丰富地肥水美，数千年文明传承，留下历史浓墨重彩的记忆。南方丝路重镇，茶马古道通邑，蜀云滇月于此地风云际会，彝汉风情在这里水乳交融。会理县，古来即有“小成都”美誉，其小吃美食之精美多样，生活之悠闲舒雅适宜人居。今天把会理城乡的美食介绍给大家，为广大美食者提供一份美食地图。会理小吃品种甚多，只能择部分较为有名的加以列出，以供喜爱美食的外地朋友认识、了解。

### (1) 熨斗粑

熨斗粑是会理的名小吃。熨斗粑小巧玲珑，原料是大米浆、鸡蛋和糖汁。在春季，还会加入一些青豆米调味，熨斗粑是用小铜锅在炭火上烙制，片刻之间，金黄出锅，芳香扑鼻。原料与摊糕一样，但加鸡蛋和糖汁加力调铲，以小铜锅(形似旧时熨斗)烙制，遇春天还加入青豆米(片)，一般不加盖，边缘频频加油，翻面再加油，以烙黄为止。特点是香、甜、糕体细、不沾牙。是最好的早餐食品。

## (2)油茶

油茶是金黄如脂的米浆里撒上香脆的馓子，然后舀上花椒油、芝麻油、姜汁调味，香气扑鼻，令人垂涎三尺。用小勺轻轻搅拌送入口中，酥软中略带香麻味的口感及其诱人。米制品，在搅糊时有一定的手艺，注意清稠是首要条件。还要炸好散子(香脆无硬块)，备好作料(花椒油、芝麻面等)然后用铜锅盛入放置有炭火炉的担子上，方才挑入市场出售。有名的油茶，特别注意质量，浆糊还可以调熟鸡蛋，麻味足。会理油茶是独树一帜，云南无此食品，邻县西昌的油茶无会理的细滑、另加酥黄豆等物，反而没有会理的口味适度了。

## (3)稀豆粉

稀豆粉是与油茶的吃法十分相似，将奶黄色的豌豆熬成糊

状，加入馓子，以油辣椒和姜汁调味。奶黄色的汁浆和着油酥酥的馓子，不但香酥可口，而且富含营养价值。豌豆制品，先磨豌豆浆，滤渣以纯汁放锅内煮稠(清稠合度一般能喝)盛入铜锅内出售，调料少不了生姜汁，红油海椒，也要佐入散子，烧饵快或米粉，这种豆粉比云南的过稠和调料少，显示出独特风味。

#### (4)鸡火丝饵快

久负胜名的会理鸡火丝饵快，鸡火丝饵块是用鸡肉、火腿、鲜肉、猪腿骨熬汤，以会理特产的饵块丝、鸡肉丝、火腿丝、鲜肉丝共同烹制，加入少许胡椒粉和红油豆瓣、熟油海椒，特点是汤清、味浓、鲜美爽口。很多人认为是云南传入，其实是集川滇风味融一体的会理独特食品。创制鸡火丝饵快是从以下几方面着手的：(甲)调羹：选鸡、火腿、鲜肉、骨等共煮，清除杂质(清汤)，使汤质清、味浓。(乙)切丝：剔鸡肉及火腿、鲜肉切成均匀的丝条(包括饵快要切成细丝。)(丙)余制：用小铜锅先放入汤，次放入底菜(春季还放青豆米)，再放饵快丝及鸡、火腿、鲜肉丝共同余制，又加盖片时已熟即倒入碗内，要求倾倒时，通过摇动使底菜在底、饵快居中、三丝在上，最后洒上少许胡椒粉面(用竹筒装的细粉抹，有小孔末倒出)味精(当时称味素，饮食行业使用)及油豆办、油海椒就可以食用了。会理鸡火丝饵快，余法与云南一样，云南是用酸菜及肉末余出味道鲜，和会理重味

浓有大区别，现在的鸡火丝饵快，加入杂酱肉末，味道又更加鲜美了。此外，会理饵块还可以采用炸、炒、烧来吃。

### (5)羊肉米粉

会理有名的黑山羊体肥膘厚，肉质细嫩，无腥膻味，肉糯嫩爽口，堪称一绝。羊肉米粉是会理人最喜爱的早餐，以会理特产的粗米粉烫制，加上切细的羊肉羊杂，掺上羊肉汤，由食客自己调配调味。羊肉粉碗大汤宽，麻辣香浓，量足味丰。秋冬可以祛湿发汗，春夏又能温补滋阴，老少咸宜，四季皆可。以会理特产黑山羊为原料。主要是羊的头、蹄、肚杂，要求煮熟后要汤白、少腥味、脆。吃时重调料(干海椒面、豆办、花椒面、芫荽等)佐以米粉、烧耳快，风味独具。现今会理城羊肉米粉成为人们最喜爱的美食，无论你走到哪里，都有羊肉米粉店，而且都食客盈门。

### (6) 会理铜火锅

自古以来，会理民间就有用铜锅等铜器烹饪菜肴的习惯。用铜锅煮出来的菜品有一种特殊的清香气，十分香甜可口。铜火锅的造型精美，制作工序复杂，工艺精湛。必须用多次冶炼除去杂质的熟铜制作，基本上都是靠手工锻造敲制而成。据说，一个火锅从下料到制成，要经过数万次的锻打锤击，才能将顽铁烂铜逐渐打造成美轮美奂的工艺品。

铜作为一种人体的微量元素，铜对维护人体健康起着重要作用。人体如缺乏铜，容易发生胆固醇、甘油三脂和尿酸水平的升高，冠心病就与缺铜有关。缺铜将使体内重要的酶活性降低，并可导致骨骼生成障碍，造成骨质疏松。缺铜还可发生脱发症以及白化病等，如常见的白癜风就跟血清中缺少铜离子有关系。铜还以脑铜蛋白的形式存在于中枢神经系统，所以缺铜会影响脑发育，而且铜在人体内不易保留，需经常摄入和补充。铁是人体造血的重要原料，但铁元素要成为红血球中的一部分，必须依靠铜元素的帮忙。奥妙在于血红蛋白中的铁是三价铁离子，而来源于食物中的乃是二价铁离子，二价铁离子要转化成三价铁离子，有赖于含铜的活性物质血浆铜蓝蛋白的氧化作用。如果体内缺铜，血浆铜蓝蛋白的浓度势必降低，从而导致铁难以转化吸收而诱发贫血症。铜元素可抑制癌细胞的生长，诱导癌细胞“自杀”。

火锅的制作方法，一般在冬、春季节煮食铜火锅，用木炭为燃料，以猪排骨、火腿脚、土鸡、山药、苕根、藕根等加汤清炖，待汤浓肉烂后再烫煮萝卜、洋芋等蔬菜。以最正宗的做法做出最特色的红铜火锅：以山药、苕根、藕块、萝卜等耐炖煮的菜打底，中间煮上土鸡鸡肉和火腿脚(俗称“香拐”)、猪排骨、酥肉、五花爆腌肉等，再上面用切片成薄片的豆腐盖上，再把现捏做的精肉丸子均匀铺上，以胡椒、生姜、葱结等调味，盖上锅盖闷煮半个时辰就可以大快朵颐了。煮出来的火锅，汤鲜肉美，菜品入味，热气喧腾，营养丰富。还可边吃边加入时鲜蔬菜涮烫，汤味越炖越鲜。会理民间习俗喜于冬、春季煮食铜火锅，用硬杂木烧制的木炭为燃料，以猪排骨、腊肉、羊肉、牛肉、牛杂、加汤清炖，待汤浓肉熟后在煮藕根、山药，芋头、洋芋等比较耐煮的蔬菜在下面，上面烫煮莴笋、萝卜等蔬菜，最后在上面铺层圆子（也叫肉丸子，鲜肉末加豆腐加适量的蛋清捏合在一起），大家围坐分食，操作简单，方便省事。

火锅汤鲜肉美，菜耙入围，热气喧腾，营养丰富，蘸一蘸用加常豆瓣、辣椒油、火葱末、小米椒和蒜泥拌成的味碟。还可边吃边加入时令鲜蔬菜涮烫，汤味越炖越鲜。大家围锅拥坐，炭火熊熊，品尝此美食乐在其中。

## （7）薄皮儿

薄皮儿是会理民间的一个传统小吃。食用薄皮儿，十分方便。将红黄白绿的各种蔬菜丝搭配入盆，加入各种调料，拌匀，取一张薄面皮摊在手掌，用筷子夹入凉拌丝于面皮中间，然后将皮卷成长筒形，装盘，用筷入口即食。

制作薄皮儿，就像玩赏爱物。摊主手中的面团粘糊如泥，却又有韧性，手掌一翻一转，面泥一伸一收，似手中玩物，面泥一杵一提，锅底一杵一印，动作有条不紊，面泥掌控自如，娴熟的动作如此反复，小摊上的面皮重叠成柱。为避免风吹变脆，用湿帕子遮盖，保持面皮绵软。

吃会理薄皮儿，如同品味素席。薄皮儿的馅料全用陆地蔬菜或海生植物制作，调料用油也均为植物油，素味清香。将油菜薹、海带、豆芽分别用沸水氽熟装盆备用，萝卜丝、莴笋丝、芫荽（香菜）丝，全用新鲜蔬菜切制。辣椒油、花椒油、酱油、味精、白糖、姜汁、醋、盐，调料齐备，酸、甜、麻、辣、咸，五味俱全。面皮绵软吸汁，素菜脆嫩可口，外软里脆，味道爽口，脾胃舒畅。

会理薄皮儿的馅料，主要为当地时令蔬菜。会理气候温和，物产丰富。冬春时节，蔬菜日晒夜霜，淀粉发生水解作用，多糖转化成单糖，食之鲜嫩回甜。采用平坝羊木村的萝卜长得白嫩嫩、水汪汪的，去皮即可生吃，生津开胃；高山龙滩村的胡萝卜又长又大，红嫩嫩，脆生生；一村一寨的油菜抽薹含苞，或炒或氽，鲜嫩爽口，每家



每户种植的芫荽清香四溢，沁人心脾。

薄皮儿选用的蔬菜，或生切成丝或氽水一焯，不仅食用方便，更重要的是维生素保持较多，营养损失少。尤其是春节食用薄皮儿，消食化腻，开胃健脾，确有药物不可替代的功效。

中医认为，萝卜具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效；海带性味咸寒，通行利水、祛脂降压等功效；芫荽（香菜）性味辛、温，适用于治疗饮食积滞，消化不良等，对某些食物中毒有解毒作用。豆腐干是豆腐的再加工制品，咸香爽口，硬中带韧，久放不坏，既香又鲜，久吃不厌，被誉为“素火腿”。

“薄皮儿”是用上白面粉加少许水和盐搅拌揉捏，放在平底锅中摊薄，烙成圆形皮子。烙熟的圆形薄面皮卷裹馅心，形如卷状，馅料多为蔬菜，它是迎春时节的美味饮食。

“薄皮儿”所用馅心全部为丝状素才。“薄皮儿”无须油炸，包裹成形即可入盘。“薄皮儿”是先将素菜丝和调料拌匀再包裹，成形即可食用，酸、辣、麻、甜、咸，味道俱全。“薄皮儿”是凉拌素食，其蔬菜所含的营养成份较丰富。

会理地处攀西聚宝盆腹地，盛产铜。会理“薄皮儿”尤其独特的工艺是用当地平底铜锅烙制面皮，与其他工艺用铁锅相比传热快，不粘锅，面皮成色白，味清香。

会理薄皮儿，既传承了古代春卷的文化，融合其他民族的饮

食习惯，又发挥本地物产优势，创新了特色小吃。小小薄皮儿，引出大大的饮食文化。

## （8）筒子骨

筒子骨也是会理小吃。筒子骨又称作棒骨。筒子骨是一种中间有洞，可以容纳骨髓的大骨头。比较好的筒骨，应该是后腿的腿骨，因为这里的骨头比较粗。骨中的骨髓含有很多骨胶元，除了可以美容，还可以促进伤口愈合，增强体质。在食物匮乏的年代里基本上被划入鸡肋一类.食之无肉,弃之可惜.只好论堆而沽,供那些久不见油荤的饕餮之徒们聊以解馋,或是伤筋动骨需要补钙的伤残人士用来进补.斗转星移,时代变迁,原先油水不大搞头不丰的各类边角余料—筒子骨。如今它成了餐桌上人们的稀罕之物，原先不入厨房且不起眼的筒子骨亦悄然登上了大雅之堂。会理美食者却另辟小吃食境,并将筒子骨发扬光大，推出了清炖筒子骨，色白诱人，汤鲜味美，喝着极为爽口。现今筒子骨成为会理夜市一道特色美食。

## (9) 抓酥包子

抓酥包子是面粉制品，许多地方都没有这种做法，所以有名。抓酥是用生猪油剁茸加入已发酵的面粉团上，再揉再加油，使整个面团已浸透油质。做包子要注意内馅的调料，一般有笋子肉末、冲菜肉末、洗沙、白糖、枣泥等甜糊(都要重加油)，做好后上笼，必须猛火大气蒸出，方才发泡大，不沾牙。特点是面散酥、油味浓。