

“

“你知道云南有十八怪吗？”

说起云南十八怪，

想必很多人都听过，

但是，要说这十八怪具体是哪十八怪，

估计你们都不清楚了吧？

“云南十八怪之一”就是，

蒸汽当柴、草帽当盖、药石当锅

怎么样，知道是什么意思吗？

相传在乾隆年间，乾隆皇帝微服私访至

云南抚仙湖，偶遇一老者以草帽为盖、石锅

为底烹煮出了鲜美味佳的石锅鱼，石锅鱼因

此成为云南的一道名吃。

最近，石锅鱼来到了四平社区，到底有

多好吃？让我们一睹为快。

”

四平社区惊现草帽“神秘客”

传说中的“草帽当锅盖”，感觉吃个饭还长了知识。据说，石锅是从云南深山的麦饭石及奇药精制而成，草帽则是用香茅心和芦苇编织而成，而将鱼放入，只需要高温蒸汽加热四分钟就能吃了。

来这家四平社区紫荆广场店，想要正确的品尝云南蒸汽石锅鱼，那么就需要用四步方法：看、喝、吃、涮。这么做的原因，无非就是让你细细的咀嚼，慢慢地品味，细嚼慢咽。

看 清锅煮鱼

上鱼之前，虽然已是清洁干净的锅底，但餐前服务员还是会进行二次消毒与清洗，在顾客使用的时候还会再进行一次高温蒸汽消毒。洗完锅后就开始上菜啦！现杀的江团鱼洗干净切好，在石锅底部将鱼规整的摆放，铺上独特秘制的汤底，就像做“spa”一样，盖上草帽盖子就可以开蒸。说道这，你可能会问，难道不加一些水做汤或者加一些调料调好的汤汁吗？不用担心，完全不需要加水。你可能还会问，时间只是估算吗？当然不是，当一切准备就绪的时候，服务员会拿给你一个计时器，并根据鱼的大小开始计时，总时间约4-5分钟左右。

刚开始时袅袅蒸汽透过草帽慢慢蒸腾出来，随着时间越来越长，“烟雾”弥漫。170℃的高温蒸汽配合盖上的草帽不仅能锁住蒸熟鱼需要的温度，还透气。这就是“蒸汽柴，草帽盖，低热量，速度快”，四分钟后，服务员打开草帽，一股香气扑面而来，蒸出来的鱼汤味道鲜美爽口，没有一点腥味，汤底雪白雪白。



喝 鲜美鱼汤

在魔都这种阴冷的雨天中，需要一碗热气腾腾的鱼汤，让这个雨季不再寒冷。店里主厨介绍，高温蒸汽可以更好的锁住营养。鱼汤也会久煮不老，更为鲜美。

吃 鲜嫩鱼肉

喝完鱼汤，再吃口鲜嫩的鱼肉，有一种入口即化的感觉。

涮 火锅菜肴

喝好鱼汤，吃好鱼肉，接下来还可以涮火锅菜肴。



【链接】▶

云南十八怪指的是什么？

一、竹筒当锅煮饭卖：煮饭用锅这是千古风俗，但在西双版纳等地区，人们经常可以看到以竹筒代锅煮制的、呈圆柱形、外表裹着一层白色竹瓢、清香宜人的竹筒饭。

二、牛奶做成扇子卖：位于苍山脚下洱海之滨的大理洱源邓川坝子，出产一种用牛奶经过特殊工艺的扇子状的凝乳薄片，当地俗称“乳扇”，是云南千家万户喜爱的食品。

三、过桥米线人人爱：云南过桥米线以米线洁白，配料讲究肉菜兼备搭配相家、油而不腻、美味可口为特点，老幼皆宜。滚烫的鸡汤配之以生肉、生菜和用米浆做成的构成了云南最有名的风味：一种“线”，“过桥米线”。

四、草帽当锅盖：草帽是云南各族尤擅的工艺，四处可见草编的坐椅、草墩及草编的帘子、锅盖帽子。外地人被草编的世界所炫目，将形状类似的草帽当成锅盖误以为怪，当然就怪了。

五、米饭粑粑叫饵块：古代中原就将稻米蒸煮制成饼状的干粮、点心称为“饵”便于携带即食，别有滋味。说起“饵”真有点像鱼饵，但形容成北京的三渣糕更确切（指色和形状）。

六、鸡蛋用草拴着卖：云南山地占百分之九十以上，道路坎坷崎岖，老乡赶街卖鸡蛋，用草裹缠，防止蛋壳破裂，同时方便了出售。

七、三个蚂蚱一碟菜：云南食源在一定历史条件下，人们食苔藓，吃菌类、竹虫、蜂蛹，油炸蚂蚱，看着怪异食起香脆可口。品尝起来并无虫类味道，脆脆的。

八、土锅通洞蒸鸡卖：相传古时候有聪明的厨师为了吹捧县令大人用通洞的土锅蒸出香气馥郁、鲜嫩无比的“汽锅鸡”，并且含有“培养正气”之意，后在民间广为流传，成为滇菜中的一道名品。

九、谈情说爱用歌代：云南少数民族能歌善舞，每逢佳节庆典，歌声是不可少的，年轻人谈情说爱往往也是从对歌开始。

十、竹筒做烟袋：云南竹类资源丰富，竹的利用也广泛，干栏式竹楼、竹椅、竹笠等。尤以竹烟筒最具特色，烟气通过蓄水的竹筒，吸时发出有节奏的咕嘟声，滋润喉咙，有声、有色、有味。

十一、星云湖里鱼分界：在云南江川星云湖与澄江抚仙湖相接处，水虽相连，但两湖的鱼互不来往，东边抚仙湖的青鱼和西边星云湖的黄鱼以“界鱼石”为界，到此就调头。

十二、新娘要把墨镜戴：结婚前一天新娘辞别父母要哭嫁，哭嫁要哭的很厉害，所以在结婚当天眼睛会哭肿，带上墨镜可以遮住哭肿的眼睛。

十三、娃娃出门男人带：在汉族眼里，这是角色颠倒，其实是不懂男女平等。云南山高坡陡，男人背娃娃不仅安全可靠，而且显出男人本色。

十四、四季服装同穿戴：昆明素有“春城”之美誉，年均温度平均为二十一度度和十度之间，“四季乱穿衣”成了昆明的一大特色。在武汉也有这样的季节，可不是“四季乱穿衣”，而是“二、四、八月（阴历）乱穿衣”。

十五、大理石头当画卖：大理石质地细腻，光滑润泽，花纹鲜艳。构图色彩精美的大理石、称为天然石画，有较高的艺术欣赏价值，被当作“石画”出售。

十六、火车没有汽车快：云南在准轨铁路出现前，本世纪初即有米轨铁路，由于峰壑沟洞多，火车盘山而行，有时甚至没有牛车快，时速仅三四十公里左右，云南现存全国唯一一段“寸轨”（七十二厘米）铁路，直到九十年代初还在使用，相形之下速度更慢。汽车在云南运输中大存优势。看起来还真的感觉有些怪，而且可以说是十八怪里的最怪了。

十七、石头生在云天外：在云南，耸峙在高山峻岭的奇峰异石随处可见，千姿百态。

十八、四季鲜花开不败：云南的立体气候和四季充足的阳光，使被称为“植物王国”的云南四季鲜花常开。

本版整理：闫冬