

保山 山蕨菜陆续大量上市

阳春三月，滇西漫山满沟的野菜相继吐露出了新芽。3月16日，记者发现保山城区各大菜市场上野菜已陆续上市，先期领衔的野菜主要有山蕨菜和苦圈圈等，其中以销售山蕨菜的菜贩为多，一个市场里，卖苦圈圈的有1到2家，而卖山蕨菜的菜贩多达五六家。

在隆阳区明强街汇金湾农贸市场，菜贩王大姐的摊位上摆满了新鲜的山蕨菜。据王大姐介绍，最近几天山蕨菜陆续大量上市，零售价为10元/公斤左右，目前她一天可卖出15公斤左右。苦圈圈市场价在4元/公斤左右，卖苦圈圈的李大姐一天才卖出不到3公斤，主要还是市民购买。

在杏花农贸市场，记者看到的情况与汇金湾相似，也有几户菜贩在销售苦圈圈和山蕨菜。据卖菜的刘师傅介绍，目前上市的野菜就只有这两种，而保山人最喜欢吃的刺包包、白花还要等一段时间才会上市。

价格 山蕨菜10元/公斤左右
苦圈圈4元/公斤左右

曲靖 大部分野菜价格略涨

近日，记者走访了曲靖几大蔬菜市场，发现野菜已经大量上市，市民踊跃购买纷纷尝鲜。在何家屯农贸市场，许多菜摊上已经摆满了各种野菜，诸如香椿、蕨菜、野生折耳根、棠梨花、臭菜、金雀花、苦刺花、芦笋、小野蒜、茉莉花、灰灰菜等等。现场，一位菜摊老板表示，大部分野菜价格略有上涨，但蕨菜、苦刺花、棠梨花、灰灰菜的价格较往年波动不大。买菜的张女士表示，最近他们家里已尝鲜凉拌松树尖、香椿炒鸡蛋、香椿炒火腿等。

价格 芦笋3元/两
棠梨花8元/公斤
香椿15-20元/公斤
野生折耳根20元/公斤
臭菜60元/公斤
金雀花、茉莉花50元/公斤
灰灰菜5元/公斤

玉溪 金雀花最贵120元/公斤

在玉溪的农贸市场摊位最显眼的位置，摆放着香椿、金雀花、臭菜、棠梨花等各种野菜。在紫艺农贸市场，香椿、臭菜被捆成小捆售卖。香椿一捆有大人手腕粗，5元两捆、10元3捆不等。棠梨花较其他野菜来说，做法麻烦，但价格实惠，售价在14元/公斤。目前，最贵的野菜当属金雀花，120元/公斤，这个价格让不少市民望而止步。一位摊贩告诉记者，现在已经到了野菜大量上市的时候，这段时间，野菜的价格最便宜，口感最好。

价格 棠梨花14元/公斤
金雀花120元/公斤

红河 小伙专卖野菜

近日，保山小伙左春华在蒙自市桥头综合农贸市场的小摊点生意非常不错。

半个月来，左春华的摊点上有10多种野菜，包括常见的香椿、蒲公英、枸杞叶，不过，很多却是其他地方很少见到的，像金雀花、折耳根、刺脑包、鸡屎臭药花、甜菜叶、酸汤杆等。在市场里，记者还看到了春天里最常见的面蒿，这种黄色的野花，在这段时间的田野里开得最多。

野菜上市

又是一年野菜香
正是尝鲜好时节

春风十里，又是云南人大饱口福的时候了，山茅野菜上市啦！

各色春花盛开的季节，连同那些衬托花朵的绿叶、嫩芽，在人们对美食无限的想象力与创造力面前，悉数上了餐桌。热气腾腾的生活里，晒花、晒山茅野菜，品尝春天的芬芳色彩，勾起那一抹乡愁。

吃花蕊的攀枝花、根叶均能食用的蒲公英，还有黄果芽……这个春天，即使不能呼朋唤友去踏青，但3月的馈赠足以让云南人的厨房充满了春天的味道。



野菜飘香



苦圈圈

刺脑包



香椿

大理 白杜鹃花豆米汤上场

“枸杞尖、树头菜、香椿、马桑花、蕨菜、青刺尖。这几天客人不多，我们每天只进五六七个品种的野菜，数量也不多。”大理瑞龙风味庄餐厅经理乔燕妮说，往年这个时候，每天都要进10多个品种的野菜。这几天，菜市场上的野菜品种很多，金雀花、杜鹃花、棠梨花、灰挑菜等等。每年春天，苍山杜鹃花开的时候，大理最著名的一道野菜，就是白杜鹃花。人们把杜鹃花从山上采下来，除去花蕊，用清水煮沸、漂洗，然后浸泡在冷水中。吃的时候，从冷水里捞起来，与青豆米同煮，一盆翠白相间的白杜鹃豆米汤便跃然眼前。

丽江 车前草蒲公英最多

近日，丽江市各区县的菜市场内，车前草、蒲公英、锯锯菜、金雀花、攀枝花、槐花、斑鸠菜、黄果芽等野菜，又在这一个春天来到了集市，供人挑选。记者发现，各大农贸市场出现频率最多的是车前草、蒲公英、锯锯菜、金雀花，除了金雀花稍微贵点，其余20元/公斤就能买。“现在的人喜欢吃这些草草，说吃了健康，每天不到中午就能卖完，锯锯菜卖得最快。”丽江吉祥市场杨大妈的摊位，因果蔬都采于自家园子，颇受欢迎，野菜上市的季节，杨大妈总会在显眼的位置上摆好新鲜野菜。“野菜不愁卖，价格也好。”

尝鲜提示

如何从野味变成美味

“大多数野菜，在烹饪前进行焯水，焯水，其实是为了安全。在吃野菜、尝百花的这事上，炒、煮、煎、拌等烹饪方式都可以用上。”对野菜情有独钟的丽江市民何先生向记者介绍说。

攀枝花做法

攀枝花花瓣可以做药材，具有清热利湿、解毒止血的功效，花蕊可以做菜。攀枝花性凉味甘、淡，是初春前后不可多得的美食。挑选用来入厨的攀枝花，含苞待放的角苞最佳。攀枝花分离：剥去裹着花蕊的外层花瓣，留下花蕊，将花蕊头顶的花粉去掉，拔掉蕊芯。烹饪时，一般将处理好的花蕊过水焯一会儿，拿出沥水备用。锅内放少许油，将切好的腊肉放入翻炒，倒入蒜苗，倒入花蕊，同时将水豆豉放进锅中，翻炒，一道美味的应景腊肉攀枝花就出锅了。除了炒食，凉拌攀枝花也是不错的佳肴。

苦刺花做法

择菜洗净，放入沸水中浸泡后捞出，再放入清水中浸泡1~2天，花苞内的黄色花蕊就会脱离出来，苦味也就褪去，除去苦涩味后，取出挤干水分。炒肉做法：腊肉用温水洗净，剁碎。炒锅上火，注入猪油，烧至七成热，下豆豉炒酥，加肉末炒散，放苦刺花炒透，加盐、味精、胡椒、辣椒油，簸锅数次，下腌菜，炒匀后一盘可口的豆豉腊肉苦刺花就可开吃。炒蛋做法：苦刺花漂洗数道后凉干待用，鸡蛋加盐搅拌打匀倒入油锅中，待变色成形后倒入苦刺花炒熟，添加调料即成。此外，苦刺花还可以凉拌吃。

本报记者 木晓雯 崔敏 蒋琼波 李春丽 秦蒙琳 任锐刚
通讯员 李志旭 周志鸿 摄影报道