



# 春菜



蕨菜

蕨菜焯水断生后，加入山芹、蒜末，用热油大火快炒成蕨菜泥，十分美味。腾冲人还爱做蕨根粉、“老奶蕨菜”等。

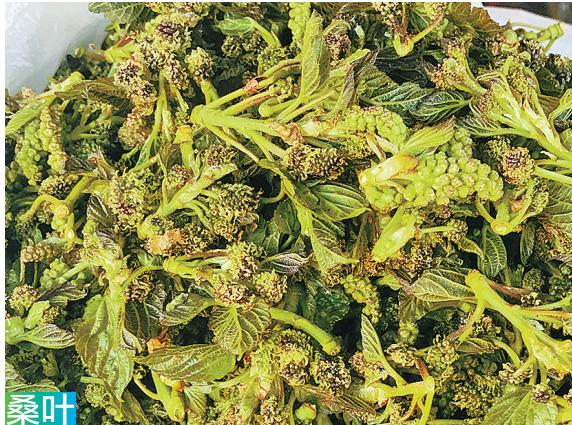


可做水香菜拌水豆豉、水香菜煎鸡蛋、水香菜鸡蛋汤、水香菜炒腊肉等菜肴。



马蹄金

马蹄金形状似马蹄，也像丝线上挂着的铜钱。将洗净的马蹄金切碎，炖猪肉末、炒鸡蛋，不仅美味，而且营养。



鲜嫩的桑叶洗干净后，用开水焯一下，和鸡蛋一起炒制。

俗话说：“春吃野，夏吃苦。”每年的2至4月份，大地回暖，云南山野间生机盎然，各种春菜纷纷上市。春菜上市来“报春”，可到菜市场买一些春菜回家，尝一尝“春天的味道”。

## 春菜悄现菜市

曲靖市主城区西苑农贸市场、何家屯农贸市场等菜市场，已现青蚕豆、小油菜、桑叶等春菜身影，吸引市民争相尝鲜。不过，香椿、棠梨花、金雀花等备受市民青睐的春菜，预计3月中旬才大量上市。

2月17日上午10时，西苑农贸市场一家蔬菜店铺里，成堆的青蚕豆粒粒饱满，7元至10元一公斤。此外，桑叶60元/公斤、油菜花菜薹1元/把，还有藜蒿、蒲公英、荠菜、小野蒜等。店主李女士介绍，目前油菜花菜薹、小油菜等陆续上市，很多人喜欢买回家后做成“冲菜”，用来炒肉、凉拌等。

在何家屯农贸市场，蔬菜区摊位上摆着绿肥尖和荠菜。一位摊主表示，春天是绿肥尖最嫩、口感最好的时候，一些市民喜欢买回家爆炒。

## 赴一场春菜宴

水沟边的水香菜、田埂上的马蹄金、山坡上的蕨菜，还有石头菜、白露花、折耳根……各种春菜“轮番登场”。价廉物美、便于采摘的水香菜备受青睐。

水沟边，水香菜陆续吐出新芽，纤细水嫩的紫色茎秆、椭圆形的青绿叶子，散发着一缕缕清香。掐一把水香菜带回家，和土鸡蛋、水豆豉、腊肉、新鲜猪肉搭配起来，一桌美味的水香菜宴便可以让人们品尝“春天的味道”了。

除了水香菜以外，还有水豆豉拌蕨菜、骨头鲊炒芭蕉心、豆米炒白露花、水腌菜拌打鼓菜……

春天里，到施甸品尝色香味俱全的春菜宴吧。

本报记者 崔敏 蒋琼波  
通讯员 邵宗成 寸待美 陈萍  
徐静 杨丽娟 摄影报道



苦凉包

一般生长在海拔2000米以上的溪谷旁，可煮汤、煎炒、凉拌。在腾冲市芒棒镇，当地人偏爱用其煮汤。



马鹿菜

一般生长在阴凉潮湿的山谷中，可以和洋芋煮着吃。先在锅里放上猪油、浇上水，水开后放入洋芋，起锅前再加入马鹿菜和盐，一股山野清香味便扑鼻而来。



青蚕豆

时下，青蚕豆大量上市，许多顾客会买点回家爆炒或焖饭。



鸡刺根

也叫母鸡刺，味甘、性凉，能活血化瘀、散瘀消肿，可入药。

吉城晚报

开屏新闻App

理想生活 即刻开屏

