

香椿 臭菜 苦子花 金雀花 马桑花 甜菜 棠梨花 攀枝花 粑粑花 老白花 苦刺花 芭蕉花 灰条菜

苦麻菜 芥菜

养心菜 桑花

菜市场里寻找春天的云南味

春日正当“食”。春天一到,在云南人的餐桌上,野菜占据了绝对“C位”。但若亲身感受春天野菜的魅力,那必定要到菜市场了。

跟着记者的脚步,一起去各地农贸市场里找找这口春日限定云南味。

打鼓菜根 野芹菜 鱼眼菜 马鹿菜 粗糠菜 鸡爪菜 蕨菜 白露花 辛夷花 染饭花 树头菜……



杨小飞采摘香椿



焯过水的“花菜”



小野蒜



金雀花



杨格丽卖的是自己采摘的野菜



专门用来做黄花粑粑的染饭花

售卖

玉溪

李棋盛来综合市场
甜菜最贵55元/公斤

说起玉溪火热的菜市场,李棋盛来综合市场必定榜上有名。野菜上市的季节,市场里便会多出很多大大小小售卖野菜的摊位。

2月18日一早,记者来到李棋盛来综合市场。一个摊位前围满了人,记者好奇地凑上前,臭菜、苦子花、金雀花、马桑花、甜菜、棠梨花、攀枝花、粑粑花……各种各样的野菜琳琅满目。询价声、讨价还价声此起彼伏,28岁的王丽娟和家人忙得不亦乐乎。

据了解,这些野菜中,最贵的是甜菜,卖55元/公斤,其次是金雀花,售价30元/公斤。其他的野菜价格低一些,粑粑花15元/公斤,攀枝花、苦子花5元/公斤,臭菜10元3把……王丽娟说,

她从小跟着母亲卖菜,她们和很多采摘野菜的村民有联系。

除了王丽娟家的摊位上在售卖野菜外,市场里还有不少大大小小的摊位上能觅得野菜的踪影。

2月18日一早,江川区烂泥箐村的村民普双所就带着他采摘的棠梨花和蕨菜来售卖。棠梨花卖5元/公斤,蕨菜卖3.5元/公斤。量不多,很受欢迎,摆出来十多分钟便销售一空。

普双所说,每天早上6点,他便赶早去采摘棠梨花,摘完后焯道水,就带上棠梨花出门,8点前赶到菜市。他介绍,过段时间,他还会带来山里的梁王茶、紫椿到市场售卖。

华宁亚玛综合农贸市场
香椿等量少价高

立春之后,华宁县宁州街道马鞍山社区大花水村椿香四溢,漫山遍野的香椿树吐出嫩芽,山地承租种植户杨小飞背着背篓,和合作伙伴一同穿梭于树间,忙着采摘第一茬椿芽。

来到华宁县宁州街道亚玛综合农贸市场,杨小飞放下背篓,刚采摘好的鲜嫩椿芽还来不及摆放,就吸引了市民上前询问。不一会儿,一背篓椿芽以每公斤130元的价格被购买者“抢”空。

杨小飞介绍,2021年,他和朋友到昆明、红河等地游玩,看到多地种植有四季红油香椿,且上

市就被“抢”完,他觉得市场前景广阔。2022年5月,他从外地购买了6000棵四季红油香椿苗在与朋友承租的山地里种植。近日,香椿迎来首个采摘季,第一茬香椿产量有90多公斤,预计一年可采4茬,采摘量有380多公斤,可实现年产值5万元左右。

杨小飞说,现在香椿等野菜数量少、品质高,价钱相对贵些。目前,他种植的香椿主要供应县城餐馆、农贸市场。下一步,他将优化香椿种植技术,扩大种植规模,拓宽销售渠道。

通海农贸市场
一溜“花菜”最显眼

连日来,在通海县城的多个农贸市场里,蔬菜摊位的品种已经换新,脆嫩的蚕豆、绿油油的蒜薹以及老白花、苦刺花、棠梨花、芭蕉花等“花菜”被摆在了最显眼的位置,散发着浓浓的“春味”。

通海商城的商户张凤莲介绍,这段时间上市的“花菜”价格通常在14~20元/公斤不等,较去年同期高出2~4元,约一个星期后,随着数量的增多,价格会有所回落。目前市面上售卖的“花菜”大部分已

经焯过水,食客购买后,只需用清水漂洗几遍,就可按照个人喜好烹饪食用。

“每年春季,我都会来购买苦刺花、棠梨花回去炒着吃。春天,得尝尝春天专属的‘鲜气’才完整。”市民钱女士说。

走访中记者发现,被誉为“餐桌报春花”的香椿量少价高,仅在个别商户摊位上发现有售,价格在100~320元/公斤,预计半个月后会大量上市。

曲靖

市中心城区农贸市场
少量春菜陆续上市

日前,记者走访了曲靖市中心城区的西苑小区、何家屯、张三口等多个农贸市场,发现各大市场已见青蚕豆、小油菜、桑葚叶、养心菜、小野蒜等“春菜”身影,不过数量不多。

“老板,有没有棠梨花、蕨菜卖了?”“还在山上发芽呢,想吃再等几天!”2月17日上午9时,在西苑农贸市场一家蔬菜摊上,老板笑着向市民介绍。菜摊上,比较醒目的时令蔬菜是蚕豆,成堆地摆放,颗粒饱满,价格为4元/两(80元/公斤)。此外,桑葚叶3元/两(60元/公斤)、油菜花2元/把、养心菜5元/两(100元/公斤),还有蒲公英、荠菜等。

摊主何大姐介绍,目前,野菜还没有大量上市,香椿、棠梨花等基本看不到,曲靖本地的蔬菜较多的是油菜花和小油菜,很多人喜欢买回家做成“冲菜”,用来炒肉、凉拌等。

在城东片区的何家屯农贸市场,蔬菜区摊位上正售卖着本地的绿肥尖和荠菜。一个摊主表示,当前是绿肥尖最嫩、口感最好的时候。

当前,曲靖各大农贸市场已“春意”初显,不过备受市民青睐的香椿、棠梨花、金雀花、刺脑包等春季菜品难觅踪影,很多菜贩表示,受少雨干燥气候影响,春菜大量上市还要再等一段时间,预计将在3月中旬迎来“春菜盛宴”。

大理

宾川金牛商业城农贸市场
野菜被摆在醒目位置

一早,记者在大理宾川金牛商业城农贸市场看到,灰条菜、苦麻菜、荠菜、水芹菜等刚上市的野菜已经被摆在醒目位置,市民争相挑选购买,都想尝尝“春天的味道”。

“这是薄荷,这是灰条菜,这是水芹菜……都是春天的菜。灰条菜2.5元/公斤,萵菜3元一把,2元一把也卖,销量很好。”谈到野菜,摊主们兴致勃勃。

杨佳丽告诉记者:“这(水芹菜)是我在河里、水塘边找的。我家挖的一个水塘边出了一些,又去家附近的河边摘了一些。”

一旁的摊主高建表示:“我卖的灰条菜是在我家田里摘的,卖2元/公斤。”

摊主孔树芬开心地说:“这个是荠菜,葡萄田里采的,3元/公斤,生意时好时坏。”

保山

龙陵农贸市场
野菜野果纷纷上市

走进龙陵县城的各大农贸市场,已有野菜、野果的身影。虽然量不多,但是品种多。

来自龙山镇大坪子的老人闫永会,每隔几天就带着一些“山味”到集市上卖。闫永会说,染饭花1元/把,清明花6元/公斤,老品种葛根14元/公斤,牛膝根、打鼓菜根都是15元/把,价格不高,来卖一次有100多元的收入。

野芹菜、鱼眼菜、马鹿菜、粗糠菜、鸡爪菜、蕨菜、白露花等非常新鲜,多个市民围在摊前挑选。“每年我都要吃上好几顿白露花,用它来炖猪肝鲊,爽口下饭。”正在挑选的王女士说,“香椿煎鸡蛋、凉拌刷把菜、椿头煮蚕干腌菜豆米汤,我们全家都喜欢。”

来自象达的赵玲顺2月5日在菜市场里租了个摊位,主要卖香蕈、羊肚菌和各种野果膏。赵玲顺介绍,香蕈50元/公斤、羊肚菌110元/公斤,目前每天销量不大。

水果区,廖完珍老人正以6元/公斤的价格卖地佬,不少市民等着付钱。“咳地佬长在深山密林的大树上,味道微苦回甘,嗓子不舒服含上一点就会舒服很多,用来做咳地佬膏、泡酒或直接生吃都不错。”经常买咳地佬的李自富一边挑选一边告诉记者。

施甸农贸市场
白露花做成饼售卖

在保山市施甸县城的农贸市场,白露花、辛夷花、金雀花、桑花、金芭蕉花,从四面八方聚拢而来,散发着阵阵清香,市民纷纷驻足咨询、购买。

家住施甸县由旺镇王家寨的黄永翠,带着村里最先开放的白露花来到了市场。“昨天去地里割草,见一棵白露花开了,就去摘回来,分拣、清洗、漂洗后捏成圆饼状,一部分留在家里吃,一部分拿来卖,这两天价格比较好,10元3饼。”对于吃白露花,黄永翠非常有经验,新鲜的花有些许涩味,在开水里煮十多分钟,漂洗十多次后就会变得香甜、脆嫩,白露花炒豆米、白露花凉拌水豆豉、白露花煮排骨汤是常规吃法。

在施甸,各种野菜已经上市,地埂边的茴香根是煮汤的上好食材,枸杞尖、水香菜一袋新绿,无论是煮汤还是煎、炒、拌、炖,都能给人带来滋润的味蕾享受。

施甸县甸阳镇下同邑村的徐永菊带来了菜园里的枸杞尖。“去年玉米收起后,我剪了野生的枸杞枝条扦插到菜园里,这两天刚好发芽。”徐永菊说,5天左右可采摘一次,一次能采摘到一两公斤,这两天枸杞尖12元/公斤。

采摘

香椿是这样来到市场的



因树较高,香椿被称作“最难采摘的野菜”。

要品尝春天的味道,椿芽是必不可少的一道美食。眼下,玉溪市红塔区洛河乡跨喜村2100亩香椿已进入采收期,香椿地里,村民们正忙着采收,他们要趁行情好,给香椿卖个好价钱。

跨喜村地处深山,这里的红油香椿种植历史悠久,加上高海拔、温差大等地理和气候条件,这里产出的香椿色泽红亮、椿味浓郁。2月15日,跨喜村村民普长和与妻子起了个大早,他们带着工具,走了20多分钟的山路,来到香椿地采摘香椿芽。

因树较高,香椿被称作“最难采摘的野菜”。为了采摘香椿芽,一把弯刀和长约四米的竹竿组成“椿刀”。弯刀轻轻一勾、一拉,香椿芽便如“鸡毛毽”一般应声落地。但一些高大树干上的椿芽,“椿刀”仍旧采不到,为此,普长和还练就了一身爬树的本领。今年70岁的他攀爬椿树采摘椿芽时依旧身手矫健。

普长和说,往年的椿芽都是2月才开始采,一直持续到4月底,今年天气干燥,去年年底椿树就冒出了第一茬椿芽。椿芽一冒头,“嗅”到商机的客商们纷纷来到跨喜村,罗辉宏便是其中的一位。2月15日上午8时,罗辉宏同往日一样准时来到

跨喜村,他找了一个村民进出必经的位置,等着收购村民新采摘的香椿芽。

罗辉宏说,今年的香椿上市比较早,他去年11月底就到跨喜村收购香椿。“香椿芽的价格随时都在变化,刚上市那会儿,每公斤的收购价在30元左右,后来慢慢上涨,这一季香椿的最高收购价是每公斤180元。”

跨喜村山清水秀,这里的土地大多是坡地。香椿种在山地里,十分容易管理,2017年,香椿在跨喜村实现了规模化种植。

为了打造好“跨喜香椿”品牌,2021年,跨喜村村委会和红塔区彝姆吉农业专业合作社共同新建了一座120立方米的冷库,用于冷链物流;2022年双方合作销售可微信扫码识别的“跨喜香椿”优质鲜椿51吨,产值108万元。截至2022年,跨喜村共有364户农户种植香椿,种植面积达2100亩。

“跨喜香椿品质好,主要销往上海、青岛等大城市。香椿种植产业可以有效利用低效率的坡地和荒地。”跨喜村委员会副主任柏如燕说,下一步,他们将继续提升香椿品质,打造好“跨喜香椿”品牌,壮大香椿产业,让老百姓增收致富。

制作

野菜可以这么吃

大自然无私的馈赠,为昌宁市民带来了一场美食盛宴。这些生长在山间地头的野菜,绿色健康、味道独特、营养丰富,还有一定的药用保健作用,深受市民青睐,大家对野菜的食用方法也各不相同。

在众多野菜中,生长最“积极”的,要数蕨菜。春风一来,在地下攥好小拳头的蕨菜便纷纷舒展身子,破土而出。昌宁县田园镇文昌社区居民张成英,是腌制各种特色菜品的高手,尤其擅长腌蕨菜。腌好的各色菜品在红房子农贸市场摆摊售卖。“今年的蕨菜进入正月就开始上市了,刚开始的时候是12元/公斤,这两天降到10元/公斤,再过几天还会降。最近几天,我每天可以卖50多碗腌蕨菜,每碗卖5元。”张成英一边给顾客装蕨菜,一边介绍。

除了可以到市场购买,勤劳的昌宁人也喜欢上山打蕨菜,焯水漂洗后一部分炒着吃、拌着吃,吃不完的则加工成干菜,或腌渍发酵成酸蕨菜,都是美味。

这两天,昌宁抢鲜上市的还有野生蘑菇,由于刚刚上市,数量稀少、价格不菲。“刚上市,价格很高,50元/公斤,我们到市场上刚摆出来就被抢完了。”昌宁县田园镇新华社区红纸房村民小组村民余翠芬介绍。

树头菜也很抢手,它可以炒腊肉、炒鸡蛋,还可以焯水后凉拌,清香可口、营养丰富,是名副其实的“山野菜之王”。菜虽然好吃,但拿到这一盘美味是真的不容易,它长在高山上,树干挺拔,树身上满是尖刺,这让采摘和清洗都比较困难,但这难不倒心灵手巧的昌宁人。这小小的一把树头菜价格也不便宜,售价在20~40元/公斤,但丝毫不影响市民购买尝鲜的热情。

有炒有拌,再来一个马鹿菜汤。马鹿菜,带淡淡的苦味,据说有清热解毒的功效,无论城里人还是农村人都非常喜欢吃。马鹿菜一般生长在水分充足的深山里,马鹿菜要吃嫩叶,因此只有开春这段时间的马鹿菜最嫩,最受欢迎。马鹿菜煮豆米、煮腊肉都是昌宁人的最爱。