

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 荞菜  
 养心菜 桑花  
 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……

# 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”。但若要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。



## 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，

#### 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

#### 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

### 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。

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。

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，萬菜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。

杨桂丽告诉记者：“(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。”

旁边的摊主高建表示：“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、脾，爽口下饭。”正在挑选的王女士说，“香椿煎鸡蛋、凉拌猪肝、白露花煮干腌菜豆米汤，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/公斤的价格卖咳地佬，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，嗓子不舒服时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，新鲜的白露花有些涩味，在开水里煮十多分钟，漂洗十多次后就会变得鲜甜、脆嫩，白露花炒豆米、白露花凉拌水豆鼓、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

## 制作

### 野菜可以这么吃

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。

统筹 杨茜 本报记者 李春丽 崔敏 蒋琼波 刘文波 杨维琦  
 通讯员 张鑫 周雪丽 佟微 赵明波 常尧 李永松 李翠媛 杨丽娟 赵海乐 段巧晓华 段洪亮 周应彪 徐静 杨秀舒 摄影报道