

有一种叫云南的生活

# 春日滋味

阳春三月，万物勃发，在保山施甸、龙陵，一场春雨过后，桑叶桑花从老桑树桩中萌发开来，田野上的黄花开始绽放，桑叶的鲜嫩清香、桑花的清甜爽脆和黄花粑粑诱惑着喜好“吃春”的味蕾。

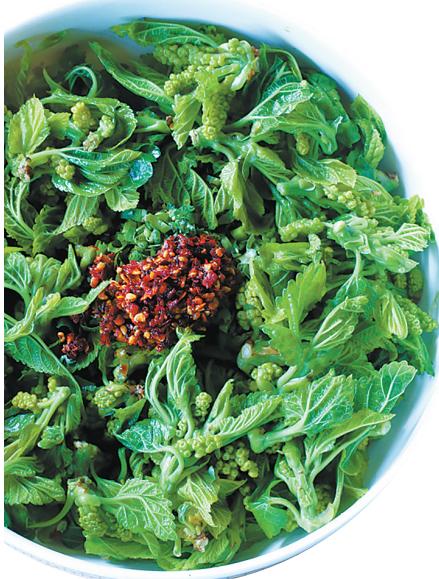


全桑宴

## 施甸全桑宴

在施甸县，素有春日采桑叶、吃桑花的习俗。每至这一时节，爱吃的施甸人把简单的凉拌桑尖、桑花等吃法演绎成了全桑宴：桑叶炖鸡、桑叶肉卷、桑尖炸排骨、桑叶丝拌肉、酥桑尖、桑叶鸡蛋饼、油炸蚕蛹和桑花汤，色香味俱佳。

最好吃的，当数桑叶炖鸡了。把鸡清理干净后，放入料酒、酱油、葱、姜、胡椒面搓揉充分，再把洗净的桑叶塞进鸡肚子，腌制一小时，放入锅里慢火炖3小时左右，热气腾腾的桑叶炖鸡便做好了，炖出来的鸡不仅味道鲜美，鸡肉中还透着淡淡的桑叶清香，好吃不腻。



凉拌桑花

凉拌桑花，做起来简单，味道清甜不涩，深受大家的欢迎。桑花焯水后，迅速放到凉水中，再用清水漂洗，加入酱油、麸醋、芫荽、辣椒、花椒、盐，搅拌均匀即可食用。

桑叶丝拌瘦肉，完美地保留了桑叶的清香，制作起来也很简单。瘦肉切碎炒熟备用，把桑叶焯水后，切成丝，加入炒熟的瘦肉，倒入酱油、麸醋，加入芫荽、辣椒、花椒、盐，搅拌均匀即可食用。

桑叶肉卷营养丰富，是桑叶宴不可缺少的大菜。桑叶洗净备用，把肥瘦相间的猪腿肉剁碎，加入适量的胡椒、草果面、盐，搅拌均匀。再用洗净的桑叶把剁碎的肉卷起来，放到锅里蒸半小时即可。

酥桑尖是道诱人的菜肴，往装有面粉的盆中打入几个鸡蛋，放入适量盐巴、豌豆粉、草果粉搅拌均匀，把提前洗净的桑尖倒入碗中搅拌均匀，使蛋液均匀地包裹在每一根桑尖表面。油温七成热，放入桑尖，炸至金黄即可。

同样诱惑味蕾的还有桑尖炸排骨，排骨洗干净沥干水分后，放入胡椒粉、盐、葱和姜腌制半小时。锅中倒入适量油，加热至七成，放入排骨炸至微黄即可捞出。趁油热，倒入洗净的桑尖，再倒入排骨一起炸至排骨金黄，便可起锅了。

一桌没有汤的宴席是不完美的，吃完蒸炸凉拌，再来口桑花汤，口感清新美。

本报记者 崔敏  
通讯员 陆应仙 毛忠芹 杨玲 摄影报道



全家出动，采摘黄花。

## 龙陵黄花粑粑

对于龙陵人来说，黄花粑粑是春的味道。

春暖花开之际，龙陵广袤的田野上，连片的淡黄色小花就会盛开，这种小花被当地人叫作黄花。每到这一时节，当地的老老少少都会来采摘，带着满满的收获回家。

黄花学名鼠曲草，又称绒毛草、黄蒿、面蒿、水菊、清明花、粑粑花、棉花草等，味甘性平，具有降血压、治疗消化性溃疡以及祛痰、镇咳、镇痛的功效。黄花中含有丰富的蛋白质、脂肪、粗纤维、矿质元素及氨基酸，具有很高的食用性。

制作黄花粑粑的过程不算复杂。将采摘回来的黄花洗净后，放在石臼窝里舂碎，让其味道充分释放。然后是和糯米面，将舂碎的黄花揉进和好的糯米面里，捏成面

团。下一步是装馅料，馅料主要用红糖和苏子做成，将红糖切碎、苏子炒香，充分拌匀后，放在捏好的糯米面圆球内心里，黄花团子离“出炉”也就不远了。最后一步是煎黄花粑粑，待油锅里的油热，将黄花团子捏成小圆饼放入锅里，一面煎黄就换另一面，香气弥漫开来，黄花粑粑也就煎熟了。

黄花粑粑既是孩子们的最爱，也是上了年纪的人的养心美食。取一个炸好的黄花粑粑，一口咬下去，香糯可口，甜蜜的滋味溢满心间。

“本是山中一蒿草，落入人间和面烧。手捏圆圆青青色，入口软糯多馅包。”快来尝一尝龙陵春天的美味。

本报记者 崔敏  
通讯员 杨璐 摄影报道



开屏新闻客户端

扫码体验“有一种叫云南的生活”



煎至金黄，即可出锅。