



普洱宁洱 虫宴正当『食』

夏季是昆虫繁殖的高峰季节。这一时节，在普洱市宁洱县的餐桌上，有着最具特色的虫宴。一道道虫子做的美食，在满足市民味蕾的同时，为当地村民带来了不错的经济效益。

宁洱县磨黑镇把边村，紧邻把边江，丰富的热区资源和优良的生态环境，为各类昆虫的繁殖提供了绝佳的条件，当地农家菜馆挖掘食用昆虫的传统特色，推出了各具特色的昆虫美食。把边村村民罗贵燕说，很多游客来她家吃饭，是奔着虫子来的，一年下来她家能有十多万元的餐饮收入。

宁洱当地人食用较为广泛的昆虫有十余种，包括人工养殖的蚕蛹、蚂蚱、小蜜蜂等，也有一些需要到野外捡拾，如知了、摇头虫、蚂蚁蛋等。收集来的虫子，处理干净之后，根据不同形态选择与之相适应的方式烹饪，一般

以油炸、煮汤、舂捣、凉拌为主。

德安乡恩永村村民旃兴介绍，蚕茧丰收时候的双宫茧（一个茧里有两到三个蚕蛹）不能缫丝，收购价格也不高，但是把蚕蛹做成菜，市民很喜欢，价值也就提升了。

中老铁路、昆曼国际大通道、国道213线等交通线路经过宁洱，越来越多的外地游客也来到宁洱，接受甚至喜爱这些特别的美味，“到宁洱品尝特色虫宴”也成了一项特别的旅行体验。

据了解，目前市面上售卖的可食用昆虫，大部分已经实现人工养殖。昆虫是很好的蛋白质来源，但比常见的肉蛋奶所含的蛋白质更易引发过敏，过敏体质的人群要谨慎食用。

本报记者 杨质高
通讯员 陶平 周恕 江晓蕊 李执 摄影报道

玉溪研和 西瓜诱人



个大品质好

炎炎夏日，又到了吃瓜季。玉溪市红塔区研和街道贾井社区的西瓜已经成熟，“吃瓜群众”纷纷而至，在瓜田里摘瓜、拍照。

种植户杨有春告诉记者，2019年，他在贾井社区租下了50多亩土地，种植绣球花、羊肚菌和草莓。今年3月，他引进了麒麟瓜种苗，在大棚里试种。

“基地的土壤是河沙土，这里种出的西瓜口感好、产量高，开园第一天就销售了近1吨。”杨有春介绍，他共试种了4亩地，每亩产量有2.8吨左右。西瓜成熟后，不少人来到基地体验挑选、采摘西瓜的乐趣，西瓜供不应求。

采摘提示：西瓜论个卖，售价为10元/1.5公斤；西瓜地距红塔区中心城区约30分钟车程，导航“红塔区研和街道贾井”（蔬菜基地路）即可到达。

本报记者 李春丽 杨茜 摄影报道

昆明大观公园 碧荷满池



满池荷碧衬花红

昆明大观公园里，微风吹过，荷叶颤动。拱桥湖畔，不少身穿汉服的年轻人正在记录刹那光影。不远处湖面上，一只只小船行开，留下圈圈水纹……放眼望去，蓝天、碧水、粉花、翠叶，与亭台楼榭、拱桥、湖面、游船相映成趣，共同组成了一幅夏日美景图。

本报记者 马雯 文 龙宇丹 摄

安宁宁湖 繁花盛放



千鸟花迎风开

夏日炎炎，安宁市宁湖田园湿地公园的千鸟花、玫瑰等花卉迎风绽放。

赏过千鸟花，沿着蜿蜒的田间小路前行，路旁的荷花亭亭玉立。走过悠悠长廊，偶遇一片色彩斑斓的玫瑰花海，玫瑰在阳光下开得娇艳热烈，像是夏天不小心在田园里打翻了的调色盘。池边，树木苍翠、小鸟啁啾，不少游人在休闲长廊下纳凉休憩。“绿树浓荫夏日长，楼台倒影入池塘”，绵延的花海为炎热的夏日带来了一抹清凉。

本报记者 熊瑛 通讯员 李希晓 摄影报道

有一种叫云南的生活

通知！为感谢新老顾客对小罗的大力支持，现喜搬百富琪A1座18楼27号有时间可到公司免费领取各种礼品，旅游复苏，省内省外国外各种线路品质保证，价格优势！**罗美芹13987602750**