

开屏热搜放大镜  
微博昆明同城热搜榜  
TOP5  
(3月10日12时55分)

云南人春天的快乐从吃花开始  
在云南看花是情调吃花是日常  
来一趟云南谁不是满载而归  
打开云南的春日调色盘  
昆明植物园蔷薇园春日花海美出圈

此外，由@春城晚报主持的“云南新增2所本科层次职业院校”等话题也获得了网友热切关注，话题热度仍在攀升中。

## 放心消费嘉年华 公益活动即将启幕

在2026年“3·15”国际消费者权益日来临之际，由云南省市场监督管理局、云南省消费者协会牵头，联合省级有关部门及昆明市相关单位共同主办的首届“3·15放心消费嘉年华”公益活动，将于3月13日至15日在昆明举办。

本次活动紧扣全国消费维权工作部署，以“品质消费·悦享生活”为主题，依托中国消费者协会、浙江省消保委杭州主会场资源优势，与宁夏、成都、大连等多地同步启动。活动秉持“政府护航、部门联动、企业共举、全民参与”原则，聚焦打造消费新场景、共筑消费新生态，联动线上线下商圈与电商平台，通过“数实融合”，全面推介云南本土优质商品与服务，让品质消费理念惠及千家万户。

活动现场设置七大特色体验板块，兼具展销、互动与惠民功能。“云咖茶韵、品味春城”集中展销云南咖啡、茶叶等优品，通过拉花教学、盲盒竞猜等活动传递春城饮品魅力；“云品优选、地道云南”聚焦本土农产品与地理标志产品，以试吃、知识问答抽奖等形式展现云品品质；“云岭好物、地州风采”荟萃各州（市）农副产品，同步推介“有一种叫云南的生活”文旅线路，实现好物与风光双向赋能；“云动未来、健康生活”展销运动服饰、大健康产品，倡导健康生活方式；“云智生活、科技赋能”汇聚华为、大疆等品牌，展示前沿数码产品，并推出以旧换新、5G套餐优惠等服务，开设AI绘画、VR云旅游等科技体验；“云焕新家、绿色消费”展销节能家电、环保家装产品，推广适老化、儿童房改造套餐，践行绿色消费理念；“云岭助农、品质乡村”搭建脱贫地区农副产品展销平台，同步展示乡村文旅资源，通过“以展促游、以展助农”助力乡村振兴。

首届“3·15放心消费嘉年华”公益活动，是践行消费维权责任、推动消费提质升级的重要举措。活动将以更透明的消费环境、更安全的消费保障、更富创意的消费体验，搭建起消费者与经营者的沟通桥梁。诚邀广大消费者亲身体验，悦享品质生活；热忱欢迎经营者积极参与，诚信履职，共同营造安全放心的消费环境，为云南消费市场高质量发展注入新动能。

本报记者 王磊

# 将春天端上餐桌 让鲜花绽放舌尖



独具韵味的“春花宴席”

3月10日，“云南人春天的快乐从吃花开始”冲上微博昆明同城热搜榜。热搜里，楚雄州武定县连日来开启“赏花+吃花”的双重春日体验：在武定县山野间10余种山花次第绽放，人们循着花香采摘新鲜花瓣，或清炒、或油炸、或蒸煮、或入汤，将漫山春光端上餐桌，打造出独具韵味的“春花宴席”，吸引市民游客前来赏风光、品鲜花美味，把春天吃进嘴里，彰显云南春日独有的仪式感。

### 春日特色 把漫山遍野的鲜花端上餐桌

“我们武定人吃花，是刻在骨子里的春日习俗。”3月10日，家住武定县的市民刘先生告诉记者，每到早春二月，核桃花、橘子花、攀枝花等山花便漫山遍野绽放，成为当地人采食的佳品，二月至五月是吃花的黄金期。

清晨时分，村民们结伴上山，采摘最新鲜的花苞与花瓣，经焯水、漂洗等传统工序去涩保鲜后，再以清炒、油炸、蒸煮、入汤等技法精心烹制。棠梨花炒腊肉清香脆嫩、金雀花煎蛋甜醇厚、攀枝花花蜜甘甜爽口，搭配花汤、花酿、花制小吃，一桌色香味俱全的“春花宴席”便做成了，这既是大自然的慷慨馈赠，也是武定人迎接春天的浪漫表达。

刘先生介绍，游客到武定游玩时，可前往己衣大裂谷周边的农家乐、餐厅，品尝核桃花、金雀花等食材制成的正宗特色菜品。其中，攀枝花是武定最具代表性的食用花卉，其花蕊可炒可炖，与豆豉、蒜苗、青椒、腊肉同炒皆风味十足；晒干的花蕊可泡水饮用，也可加入猪脚、鸡汤炖煮，兼具清涼解毒、调理肠胃的功效。

如今，新鲜攀枝花在市场上可卖到30至50元一公斤，不仅扮靓了山野，更鼓起了村民的“钱袋子”，让鲜花经济成为当地春日增收的新亮点。

### 鲜味十足 云南人春日里的“吃花地图”

从武定的“春花宴席”，到大理、玉溪的特色花香，云南人用多种可食用花卉，绘就了一幅色香味俱全的春日“吃花地图”。赏花、采花、吃花、售花，形成集生态观光、民俗体验、特色餐饮、乡村增收于一体的鲜花经济，让春日馈赠转化为发展活力。

在云南，每一处都有专属的鲜花风味。在大理，当地人将花食文化融入日常，海菜花搭配芋头熬煮成汤，清鲜甘甜、温润爽口，是洱海畔标志性春日美味；棠梨花焯水去涩后凉拌或炒腊肉，苦尽甘来、解腻下饭；石榴花与腊肉同炒，色泽鲜亮、口感脆嫩，将苍山洱海的清新气息锁进滋味里。

在玉溪，有“以花入馔”的习俗，苦刺花、棠梨花、金雀花是春日餐桌常客，棠梨花经多道工序处理后，素炒、烧汤皆鲜香回甘，自带山野清欢；金雀花煎蛋金黄软嫩，花香与蛋香交融，是最接地气的田园风味。当地餐馆还推出鲜花过桥米线、花制小吃，让鲜花风味融入滇中经典美食。

昆明的花食则透着精致巧思，安宁八街的食用玫瑰被精心制成玫瑰酱、鲜花饼，花香浓郁且甜而不腻；篆新农贸市场内，金雀花、茉莉花、石斛花等时令花材琳琅满目，商户还会贴心地为顾客提前做好浸泡、漂洗等预处理，让春日食材食用更便捷。

### > 温馨提示

#### 选择食用鲜花 需注意安全

云南省市场监管局食品安全抽检处之前发布过鲜花食用贴心提示，提醒广大消费者谨慎选择食用鲜花，严守食品安全底线，避免误食中毒、过敏等风险。

首先要做到不认不买，严控原料范围，食用鲜花必须选用国家卫生健康委员会批准的食品原料花卉，且食品安全指标符合相关标准；民间经验认定的可食用花，若缺乏安全研究数据，需谨慎选购，不认识的鲜花坚决不采买。其次区分用途，正规渠道选购，严格分清观赏花与食用花，花卉市场观赏花、公园及路边野花严禁食用，务必通过正规商家购买。

同时要辨别属性，适配自身体质，鲜花寒温性不同、功效各异，部分含致敏成分，儿童、孕妇等特殊人群需格外留意，结合体质谨慎挑选。此外，鲜花易腐难存，建议少量购买，避光低温储存并尽快食用；烹饪以清淡为主，保留原味的同时，科学加工保障食用安全。

统筹 何晓宇

本报记者 张田睿 文  
通讯员 武学成 余林强 摄