



密蒙花炒腊肉



椿头包煮蚕豆



水豆豉炒蕨菜

龙陵

一盘春菜 一口鲜香



春风一吹，保山市龙陵县的山野便悄然“苏醒”。生机盎然的时节里，大自然馈赠于人的，不止满目青翠，更有那一口鲜嫩的“春天的味道”。龙陵县龙新乡素来传承着“春吃花、夏吃叶”的习俗，每年春天，人们背上竹篓，穿行山林与田地之间，细心寻找藏匿其中的春日馈赠。

山野间寻鲜香

山间小径旁，蕨菜蜷曲的嫩茎悄然探头；林缘坡地上，一簇簇紫红色的椿头包挂满枝头，虽带细刺，却散发独特清香；满墙的炮仗花如一串串待燃的爆竹，似要把整个春天都唤醒……龙陵人最懂这片山水的馈赠，只需一双慧眼、一双巧手，便能将春天“采”回家中。

采完蕨菜，再去寻那“树上的蔬菜”。一簇簇紫色嫩芽格外引人注目，当地人称之为“椿头包”，也叫刺椿头、刺头苞。与常见香椿不同，椿头包的枝叶生有小刺，需用刀小心砍下。它散发着独特清香，在龙陵人眼中是不可多得的山珍。

山野之间，春菜的生长悄无声息。对于有经验的“吃货”而言，这既是一场寻宝游戏，也是一次与春天的对话。记者在当地村民带领下，不仅采到了鲜嫩的蕨菜、椿头包，还有形似刷把的刷把菜、散发着淡淡甜香的密蒙花，以及一串串如鞭炮般橙红的炮仗花，更寻得了香气独特的木姜子和酸甜诱人的羊奶果。

餐桌上品春天

从山野到餐桌，每一种春菜都有其“知音”。当地人用最质朴的烹饪方式，锁住这稍纵即逝的鲜美。村民杨阿姨系上围裙，开始展示她的春菜手艺。

第一道是“椿头包煮蚕豆”。椿头包微苦，蚕豆回甜，二者同煮，汤鲜味美，兼具清热降火之效。

紧接着，“油炸鸡蛋液炮仗花”惊艳登场。橙红色的炮仗花洗净，裹上一层金黄的鸡蛋面糊，轻轻滑入油锅。伴随“滋滋”声响，花朵在热油中迅速膨胀绽放。捞出沥油，宛如一件件精致的艺术品，堪称视觉与味觉的双重盛宴。

热菜热闹，凉菜亦不甘寂寞。“凉拌刷把菜”带有特殊清香，简单的调料更能衬托其本身略带清苦的本味，清爽解腻。

密蒙花又名染饭花，此番吃法别具一格——“密蒙花炒腊肉”，金黄色的密蒙花吸收了腊肉的油脂，花香与肉香交织，色泽金黄诱人。

随后，“水豆豉炒蕨菜”上桌。野生蕨菜焯水去苦，切段，热油中放入蒜片、干辣椒爆香，再倒入蕨菜快速翻炒，最后加入一勺水豆豉，酸辣香气刹那间扑鼻而来。

春日山野的馈赠远不止这些花与菜。刚采回的木姜子与鲜嫩牛肉一同爆炒，木姜子独特的清香沁入肉中，去腥增香，入口辛香开胃，令人食欲大增；当地人先将密蒙花用水煮出金黄汤汁，再用这锅汤焖制铁锅豆焖饭，米饭吸饱了花香的清甜、豆子的软糯与腊肉的咸香，一开锅便满屋飘香。那一颗颗红艳艳的羊奶果，则被做成别具风味的“糊辣子拌羊奶果”，撒上糊辣椒面、盐和少许白糖，酸、辣、咸、甜在口中交织碰撞，一口下去，瞬间唤醒味蕾。

不一会儿，方才的山野野菜便化作一桌丰盛的春日宴。这一桌绿肥红瘦，是舌尖上的享受，也是云南人迎接春天独有的仪式感。

“我们龙陵人每年都要上山下地找春菜，吃了春菜才感觉在过春天。”龙新乡村民尹艳坤笑着说。

一盘春菜，一口鲜香，吃下的是美味，品味的是这个生机勃勃的季节。从山野到餐桌，人们寻找的不仅是这一份独特的味道，更是人与自然之间那份质朴的连接。

本报记者 崔敏 通讯员 李娅妮 乐莹 黄丽华 摄影报道



糊辣子拌羊奶果



油炸鸡蛋液炮仗花



豆焖饭

通海 青豆粑粑里的家乡味

清明时节，风物寄情。在玉溪市通海县，清明的滋味藏在软糯香甜的青豆粑粑里。那抹清新的豆香，牵起儿时的鲜活记忆，更裹着浓浓的家乡情。

在通海人口中，蚕豆粑粑还有一个亲切的名字——青豆粑粑，也称豆米粑粑。食材看似简单，风味却别具一格。需挑选新鲜采摘、鲜嫩适中的蚕豆，细心剥去内外两层

壳，挤出莹润饱满的青绿豆米，每一步都体现着对食材的讲究。

洗净的豆米入蒸笼，大火蒸至软烂，再拌入白糖调制成馅。外皮选用发酵好的吊浆面，口感更加润滑绵密。将香甜软糯的馅心包入面皮，精心捏揉成型，随后入锅小火慢煎，适时翻面。煎好的青豆粑粑使外皮金黄酥脆，内里依旧软糯如初。几分钟后，热气腾腾的青豆

粑粑便可出锅。一口咬下，豆香与甜香在口中交融，瞬间唤醒通海人刻在骨子里的童年记忆。

这块青豆粑粑，不仅是春季的时令美味，更是通海人舌尖上的乡愁，是跨越时光、始终温暖的家乡印记。

本报记者 李春丽
通讯员 朱雁飞 吴文汝
罗垚 张瑞晋 摄影报道



风味别具一格