



微博昆明同城热搜榜

TOP5

(3月30日16时)

云南一对老夫妻深夜街头饭馆相伴吃饭  
石林糯黑村百年流苏花开成海  
日照金山是大自然的顶级浪漫  
古巷滇声起,戏台守初心  
云南人在吃花这块有多权威

此外,由@春城晚报主持的“来自云南的解暑生津饮,一口润身心”等话题也登上了微博热搜榜。



金雀花、槐花等  
占据摊位的“C位”

## 金雀花、石斛花、苦刺花…… 山肴野蔌入菜篮

春风拂过彩云之南,漫山繁花次第绽放,云南人的餐桌也随之染上花香。3月30日,话题“云南人在吃花这块有多权威”登上微博昆明同城热搜榜,网友纷纷留言:“总要到云南吃一次花吧!”“真的想去看看,品尝一下!”……

### 云南人餐桌上的“春日限定”

花开不仅是眼前风景,更是唤醒味蕾的精准讯号。在云南,“吃花”从来不是一场追求猎奇的表演,而是刻在各族群众血脉里的生存智慧,是千年文化交融的鲜活见证。花开四季,风味万千,云南人吃的不仅是花的鲜美,更是对自然馈赠的至高敬意。

每到春日,农贸市场里食花的热闹便如期上演。30日下午,记者来到篆新农贸市场,只见棠梨花、金雀花、马豆花、石斛花、苦刺花、茉莉花……一筐筐带着露水的鲜花整齐陈列,鲜嫩欲滴,成为抢手的“时令美味”。往来市民、游客精心选购,只为把这份春日限定的鲜味端上餐桌。

“今年已经吃了好几次金雀花煎蛋了,家里的小朋友很喜欢。”一位采购金雀花的市民告诉记者。云南人吃花,讲究本真与随性,没有复杂的烹饪技法,却能将花的鲜美发挥到极致。金雀花自带山野清甜,最经典的做法莫过于金雀花煎鸡蛋;棠梨花花瓣洁白、口感软糯,搭配豆豉爆炒,脆嫩回甘;芭蕉花则需经人工揉搓去苦,取嫩芯与腊肉同炒,香糯入味,中和肉类的油腻……这一道道家常花菜,做法简单,却最能还原食材本真的鲜味,是云南人餐桌上的“春日限定”。

### 建议通过正规农贸市场或商超购买

春日的花香,浸在烟火气里,落在舌尖上,也滋养了文旅经济。近年来,随着“有一种叫云

南的生活”深入人心,“赏花+吃花”已成为春季旅游的核心玩法。从高校食堂的限定玫瑰宴,到高端餐厅推出的百花盛宴,再到各地推出的春花宴体验活动,云南的食花文化正从家庭餐桌走向更广阔的舞台。

食花文化底蕴深厚,但安全始终是不可逾越的底线。云南相关部门提醒市民游客,选购可食用花卉时,应优先选择新鲜饱满、无腐烂、无异味且色泽鲜亮的品种,避免购买花瓣发焉、发黑或有虫蛀痕迹的花卉。建议通过正规农贸市场或商超购买,以更好保障花卉的可食用性与安全性,防止误购观赏性花卉。处理可食用花卉时,需根据品种差异采取不同方式:带有涩味的花卉,应先去除花蕊、花萼等杂质,经沸水焯烫后放入清水中浸泡,待涩味去除后再进行烹饪;无涩味的花卉,只需用清水反复冲洗,去除表面灰尘等杂质即可,无需复杂处理。烹饪可食用花卉时,建议以清炒、煮汤、煎制、凉拌等方式为主,核心原则是“清淡烹饪”,避免使用辛辣厚重的调料,以免掩盖鲜花本身的天然清香。

此外,云南野生花卉种类繁多,许多野生花卉含有毒素,外观与可食用花卉相似,普通人难以区分,随意采摘食用可能导致恶心、呕吐、头晕等中毒症状,严重时甚至危及生命。建议优先选择市场上明确标注“可食用”的花卉,确保食用安全。食用时,根据自身情况适量食用,避免引发身体不适。同时,初次食用某种可食用花卉时,建议少量尝试,观察身体反应,无异常后再正常食用。

云南人的吃花,吃的是时节,赏的是风雅。它让每一口春日滋味都变得有声有色,也让我们在快节奏的生活中,找到了慢下来的理由。

统筹 何晓宇  
本报记者 罗宗伟 摄影报道



T台走秀绽放非遗之光

## 海菜腔、烟盒舞、T台走秀…… 异龙湖畔踏歌行

春风拂过异龙湖,荡起阵阵涟漪。3月末的红河州石屏县,一场以“二月初十来会我·此心安处是石屏”为主题的赛歌赛舞赛装节系列活动,让这座底蕴深厚的小城热闹非凡。

随着篝火晚会的余温渐渐散去,热闹的节庆落下帷幕,但石屏县马拉松驿站非遗市集里依然人头攒动。透过这场深接地气的文化活动,石屏县在活态传承民族文化、拉动地方经济消费以及打造常态化文旅场景上,探索出一条务实且充满活力的融合之路。

### 在湖光山色间留住“文化乡愁”

“以前都是在电视上看非遗表演,今天走在异龙湖边的木栈道上,转角就听到原生态的对唱,这种感觉太震撼了。”来自四川的摄影师陈欢兴奋地举着相机,记录下海菜腔歌手们“隔水相唱”的画面。

文化不是摆在橱窗里的展品,而是生生不息的生活日常。今年的石屏“二月初十”系列活动,最大的特点就是“把舞台还给自然和群众”。活动主办方相关负责人说:“海菜腔和烟盒舞,本身就是老百姓在田间地头、湖面打鱼时抒发情感的表达。我们这次通过湖中对唱、民族‘村秀’,就是想剥离掉过度包装,让古老的非遗重新长在石屏的泥土里,让游客摸得着、听得懂。”

在非遗市集的T台上,从六七岁的孩童到年过半百的绣娘,纷纷穿上自家缝制的民族服饰走秀。没有专业的模特步,却走出了最质朴的文化自信。这种见人、见物、见生活的传承方式,不仅唤醒了当地群众的文化记忆,更让外地游客沉浸式体验“有一种叫云南的生活”。

### 从“赚足吆喝”到“拉动消费”

“这几天嗓子都喊哑了,但心里高兴!我带出来的20多件手工彝绣包和文创挂件,两晚就在非遗市集卖空了一半。”在市集摆摊的本地绣娘李女士一边理货一边笑着说。

一场活动的成功与否,不仅在于声势多浩大,更在于能否真正惠及地方百姓。在此次活动中,石屏县将原生态的文化展演与市集经济紧密结合,把庞大的客流量直接转化为实实在在的消费增量。

夜幕降临,群星演唱会吸引了大量人潮。伴随着茸芭莘那、高洪章等歌手的倾情献唱,舞台周边的市集迎来了消费高峰。游客们一边听歌,一边品尝正宗的石屏烧豆腐,顺手买上几件精美的民族文创伴手礼。

文化搭台,经济唱戏。石屏县正通过“党建引领+非遗+市场产品+就业致富”的模式,将传统的指尖技艺转化为带动群众增收的“指尖经济”。商文旅的深度交融,在这里不再是一句口号,而是小吃摊上此起彼伏的扫码声,是手艺人实实在在鼓起来的钱袋子。

本报记者 罗宗伟 通讯员 徐俊 摄影报道