



仙人掌虽刺多,但浑身是宝。

仙人掌片

可用来炖鸡、榨汁或凉拌

时下,正值春菜大量上市的时节,在会泽县的深山峡谷间,一种独特的“春菜”——仙人掌正以其鲜嫩肥厚的茎片热销市场。昔日只用于防风固沙的植物,如今已成为当地村民致富的“金疙瘩”。

走进会泽县以礼街道温泉村,放眼望去,山坡上并非沃土良田,而是漫山遍野的沙石。在这片干热贫瘠、草都难长旺盛的土地上,一株株排列整齐的仙人掌却顽强生长,绿意盎然。

“掐的就是顶上这两三片嫩茎,太老了口感不好。”清晨的阳光刚刚越过山巅,会泽刺宝(仙人掌)农业专业合作社的仙人掌基地里已开始忙碌起来。合作社负责人李泽带领工人小心翼翼地用手将仙人掌顶端肥厚翠绿的嫩茎取下。

“这些鲜嫩的仙人掌片,经过仔细去刺处理后,将发往昆明或周边城市的农贸市场和餐馆。”李泽介绍道。

在会泽本地饮食文化中,仙人掌入菜并非新鲜事,但以往多由当地村民自采自食。近年来,随着人们对原生态、健康食材的追求,仙人掌这种浑身是宝的植物开始走出深山。

仙人掌不仅富含纤维素、维生素,还具有清热解毒、消肿散结的功效,非常适合在干燥的春季食用。在基地,记者体验了仙人掌嫩片蘸辣椒面的吃法,像吃水果一样,清脆、爽滑,还带有特殊的清香。

仙人掌全身是宝。老片可以炖鸡、榨汁;嫩片可以做凉拌菜,色泽翠绿,口感清爽,带着一丝独特的清香;花朵可以油炸食用,也可以泡水饮用;果子去皮后食用,酥脆、香甜。

“以前大家都不知道这些东西能吃,现在城里人就认这个‘野’味。”李泽介绍,下一步打算在基地建一条生产线,研发仙人掌系列产品,不断延长产业链条。

本报记者 蒋琼波
通讯员 尹永权 杨梅 摄影报道

春日好口福

羊奶果

可用来凉拌、糖渍,做撒撒、酸扒菜

清明时节,昌宁县湾甸乡的空气里透着酸甜味——这里的羊奶果熟了。圆嘟嘟的果子挂满枝头,像一串串红灯笼,当地人用它凉拌、糖渍、做撒撒,把春天吃进了嘴里。

刚摘下的羊奶果,捏一捏,咬上一口,丰盈的汁水瞬间迸溅。酸甜交织间带着一丝清爽的涩味,那是大自然最纯粹的滋味,越品越有韵味。

当地人最懂这颗果子的脾性,将吃法发挥到极致。最经典的是凉拌羊奶果——洗净的果子拌上盐、糊辣椒和芫荽,酸辣裹着果香,开胃又解腻。怕酸的人,一定要试试糖拌羊奶果,白糖中

和了酸涩,只剩清甜回甘,一口一个停不下来。

更具特色的是羊奶果撒撒和羊奶果酸扒菜。羊奶果打成泥替代传统柠檬汁,搭配韭菜、辣椒和

香料,做成喷香的撒撒,蘸上米线,酸甜在口腔里炸开;酸扒菜中加入羊奶果,用果酸替代传统酸汤,煮出的蔬菜清爽解腻,带着山野的清新气息。

在湾甸,每年不吃几次羊奶果,这个春天是不完整的。来湾甸吧,让这口酸爽,唤醒你对春天的所有期待。

本报记者 崔敏
通讯员 杨丽媛 饶万玲 摄影报道



羊奶果的多种吃法



像玛瑙珠子缀在绿叶间

野生羊肚菌

可用来炖汤、蒸蛋或炒着吃

今年昌宁春雨来得早、墒情足、降水均匀,温润气候催生山野美味,各类野生菌较往年提前20天左右破土而出,成为春日山林最鲜美的自然馈赠。

4月7日,市民在昌宁县田园镇西山片区林间发现大片野生羊肚菌。放眼望去,一朵朵羊肚菌顶着标志性的蜂窝状菌盖,错落分布,菌体饱满厚实、色泽鲜亮温润,长势十分喜人。此前,昌宁县职业学校校园内也发现了野生羊肚菌的踪迹。

羊肚菌素有“菌中之王”美誉,富含多种氨基酸与维生素,营养价值极高,堪称“素中之荤”。最常见的吃法是用羊肚菌炖鸡、炖排骨、炖牛羊肉,肉质鲜嫩、汤汁鲜美;也可以用来蒸蛋或者炒着吃,方法多样,鲜味十足。

本报记者 崔敏
通讯员 周应彪 杨晓华 李德权 摄影报道



自然馈赠的美味