



# 好“吃”入 昭通的春天



## 昭阳菜市场“春味”正浓

记者 罗丹

假日,走进昭阳区源成农贸市场,只见香椿、刺老包、梨花、枸杞尖、春笋等时令山野鲜菜已纷纷上市,带着泥土和草木的清香摆上摊位,不少趁着假日来逛市场的市民争相购买。昭通人一年一度的尝鲜好时节,在浓浓的烟火气中热闹开启。

天气回暖,万物生长。眼下正是山野鲜菜大量上市的季节,鲜嫩的香椿、脆爽的刺老包、带着泥土的春笋、挂着露水的枸杞尖一应俱全。市场里满是假日里的悠闲与生机,摊主们热情招呼,买菜的人们精挑细选,讨价还价此起彼伏,一派热闹祥和的市井景象。

“今早刚采的,你看这叶子多嫩!”一位摊主举着一把紫红色的香椿招揽生意,引得好几位顾客围了过来。据了解,目前香椿、刺老包等春日限定鲜菜价格不低,但市民们的购买热情不减。“一年就一季,再贵也要尝尝鲜。恰逢假期,正好买点回去给家人做道春天的菜肴。”正在挑选刺老包的刘阿姨笑着说。

香椿炒鸡蛋、凉拌刺老包、清炒梨花、腊肉炒春笋……一道道以山野野菜为

主角的昭通特色家常菜,是本地人念念不忘的舌尖美味。这些野菜不仅口感独特,还富含多种维生素和膳食纤维。许多市民表示,春天不吃几顿野菜,总觉得少了点什么。趁着假日,做上一桌“春宴”,家人围坐,便是最踏实的幸福。

“小时候,一到春天就跟着大人上山采蕨菜、挖折耳根。现在虽然不用自己动手了,但每到这个季节,还是习惯来市场买点回去。今天正好休息,便带着孩子一起来,也让他感受一下我们小时候的春天味道。”市民张先生一边挑选春笋一边回忆。对于昭通人来说,这些野菜不仅是餐桌上的美味,更承载着童年的记忆和浓浓的乡愁。

每一口鲜美,都藏着昭通人对春天的期待,也让假日餐桌充满山野风味。这些来自大自然的馈赠,既丰富了市民的假日生活,也增添了昭通春日里的烟火气息。从田间地头到城市菜市,从农家厨房到家庭餐桌,这一口口“春味”,正是乌蒙山区人与自然和谐共生的生动写照,也让每一个寻常假日多了一份来自山野的温柔与满足。

编者按:

春日的乌蒙山,是被野菜香唤醒的。清明前后,假日里的昭通人最爱做的事,便是逛菜市,或径直走进山野,去寻那一口“鲜”。香椿紫红油亮,与鸡蛋同炒最为美味;刺老包带刺带露,凉拌入口微苦回甘;春笋脆嫩、蕨菜滑爽,随手一炒便是山野至味。还有那豌豆腊肉焖饭,揭开锅盖香满屋;一盘清爽冲菜,辛香直冲鼻息,解腻又开胃。金沙江畔的攀枝花,更是以花入馔、以味入心。

这些春食,藏着滇东北最踏实的烟火气。假日里,不妨邀三五亲友,走进昭通的山水间,亲手采摘时令野菜,跟着农家学做地道春宴。从菜市场到灶台,从枝头到舌尖,每一口都是春天的馈赠,每一程都是与风土的邂逅。



## 来巧家吃花

通讯员 余庆德 李仁念

春风拂过金沙江畔,攀枝花仿若点点丹砂,灼灼绽放。在巧家,攀枝花不仅是眼中的风景,更是舌尖上的春日限定。

攀枝花,又名木棉花、英雄花,每年二、三月间,金沙江两岸的攀枝花树便次第开花。高大的树冠上,一朵朵五瓣红花迎着春风昂首怒放,远望如红云缀枝,近看似火焰腾空。花落时,整朵旋转着飘下,掷地有声,颇有英雄气概。巧家人提着竹篮,在树下捡拾落花,只取肥厚的花瓣与鲜嫩的花蕊,将这份春天的馈赠带回家中。

在巧家县城的农贸市场内,一筐筐火红的花朵透着新鲜,引来不少市民驻足挑选。当地人取出娇嫩的花蕊,撕散漂洗,去除涩味,再搭配豆豉、大蒜、腊肉猛火爆炒。铁锅烧热,将腊肉煸出油脂,放入豆豉与蒜末炆出香气,再倒入花蕊快速翻炒,辅以青椒、淋上香醋,顷刻间,一盘清香爽口、脆嫩鲜香的炒攀枝花便热气腾腾

地出锅了。花蕊入口爽脆,带着山野的气息,腊肉的咸香与豆豉的醇厚恰到好处地衬托出花的本味。

除了爆炒,巧家人还喜欢用攀枝花炖腊肉骨头。将花蕊与猪骨、红枣、枸杞一同放入砂锅,文火慢炖,汤汁渐浓,花香与肉香交融,喝上一碗,清热润肺,暖胃暖心。也有人将攀枝花晒干,煮粥时加入几朵,粥底绵滑,花丝柔韧,是老人孩子都爱的养生吃法。这道药食同源的美味,既可清热开胃,又饱含着当地人招待亲友的深情厚谊。每逢攀枝花开,家家户户的餐桌上都少不了这一抹红。

花影婆娑于街巷,花香四溢在餐桌。从枝头到舌尖,自然之美与乡土之味在此交融。一树火红是春日的盛装,一道佳肴是岁月的温柔。春来巧家,赏枝枝烈焰灼灼,品人间烟火之温暖,在花与味的交融中,真切感受“有一种叫云南的生活”,遇见最热烈、最治愈的春日时光。

## 永善人的春日限定

通讯员 冯忠群

春拂山野添新绿,鲜菜盈润润舌尖。春天,万物焕发生机。人们的餐桌上,香椿、蕨菜、豌豆等各种鲜嫩时蔬次第登场。而在这些春日美食中,最受人们喜爱的,莫过于一碗口感鲜美、营养丰富的豌豆腊肉焖饭。

做这道焖饭,首选永善本地鲜嫩的豌豆、软糯适中的香米,再搭配自家腌制的腊肉,风味才最地道。这种自家腌制的腊肉,经过冬日风干及柴火熏烤,咸香醇厚,是这道焖饭的灵魂所在。

烹饪时,先将肥瘦相间的腊肉切成小丁,入锅慢火煸炒,直至肉丁变得晶莹剔透。接着,倒入新鲜豌豆快速翻炒,让每一颗豌豆都均匀地裹上油脂。随后注入适量山泉水,再将煮至半熟、滤掉米汤的米饭轻轻铺在食材之上,并用筷子在米饭上扎几个小孔,

让蒸汽循环,使米饭充分吸收鲜美的汤汁。

盖上锅盖,静静守候。先用大火烧开后,再转至小火慢焖。待锅中传来“滋滋”的声响,浓郁的香气便顺着锅盖的缝隙慢慢溢出,勾人食欲。揭盖瞬间,腊肉的醇香、豌豆的清甜与米饭的软糯完美交融,香气沁人心脾。

盛上一碗,搭配现挖现拌的折耳根、爽口的冲菜和鲜嫩的水煮时蔬,一口焖饭,一口配菜,口感丰富、营养美味。豌豆的清甜化解了腊肉的油腻,米饭吸饱了汤汁,软糯中带着嚼劲,每一口都是春日的馈赠。一家人围坐桌前,你一勺我一碗,热气腾腾中,满是生活的踏实与温暖。

每一碗豌豆腊肉焖饭,都藏着大地的鲜美,也藏着永善人舌尖上的春天。



## 鲁甸冲菜里的乡愁

通讯员 牛文炬

在群山环抱的鲁甸,四季风物皆有灵韵,而最让人唇齿留香、心头一爽的,莫过于一盘朴素、清爽的冲菜。它没有山珍的名气,不沾宴席的排场,只凭一身清鲜,藏着滇东北高原最纯真的烟火滋味。

鲁甸的冲菜,胜在水土,也胜在时节。高原气候清冽干爽,光照充足,青菜长得脆嫩饱满,带着山野间独有的干净与鲜活。无须繁复的工序,只需大火快炒,断生即出锅,趁热封存一夜,自然发酵出那股清爽而略带辛香的独特风味。不油不腻、不咸不重,一切都刚刚好,像极了鲁甸人厚道、朴实、不张扬的性格。

上桌时,一盘青绿浅摊开,色泽鲜亮。用筷子轻轻挑起,入口微凉,鲜爽脆嫩。那股淡淡的冲劲从舌尖缓缓散开,不

烈,不呛,却能瞬间唤醒味蕾,驱散心头的燥热与沉闷。在椒香浓郁的鲁甸,在滋味厚重的滇东北,这一盘冲菜,恰似喧嚣里的一缕清风,繁华中的一抹素净,让人吃得心安,吃得舒坦。

一盘冲菜,藏着鲁甸的晨昏与烟火。它来自农家菜园的晨露,来自灶台上的旺火,来自寻常人家的粗瓷碗,也来自游子念念不忘的家乡味。没有名贵的配料,不靠精巧的摆盘,却能在一口清爽里,品出高原的辽阔、土地的宽厚、日子的简单与安宁。

在鲁甸,不必追寻山珍海味,只需坐下来,静静尝一盘冲菜,便懂了这片土地上最动人的滋味——清淡、纯粹、爽利、绵长。一口入喉,清凉入心,乡愁也随之轻轻安放。这便是鲁甸的味道,朴素却让人一生难忘。



## 镇雄“吃春”记

通讯员 陈鑫

东风拂过乌蒙山,镇雄的春天来了。这里的人们不仅喜欢看花,还喜欢做一件事——“吃春”。

这春味里,总是带着泥土与草木的气息。山风漫过田埂钻进厨房,把山野的嫩和家常的香融在一起,化作一道道美食。这一道道春食,也许不算精致,但镇雄人爱得深沉。

最先唤醒味蕾的,是香椿。紫红油亮的嫩芽刚从枝头摘下,指尖就沾了满手奇香。在镇雄,香椿是春菜里的“顶流”,贵的时候二三十元一斤,即便如此,城里人也总要买上一把尝尝鲜。最地道的吃法是香椿炒腊肉:热油爆香腊肉,待油脂滋滋作响,再放入切碎的香椿大火快炒,香气瞬间迸发。一口下去,香椿的清鲜裹着腊肉的咸香,仿佛把整座山林的春天都吞进了肚子里。

镇雄山里的春天,从来不缺野趣。雨后的坡地上,刺老包顶着嫩尖“出场”,浑身带刺,却藏着最温润的鲜嫩。剥去老皮、焯水去涩,清炒或凉拌,入口微苦,回味清甜。还有刚破土的春笋,白胖脆嫩,油焖、煮汤都鲜美十足。折耳根、野小

蒜、蕨菜……这些带着泥土气息的野菜,随便一拌或是一炒,就是一盘地道的山野佳肴。

镇雄春日的饭香里,少不了声名在外的蚕豆焖饭。田野里的蚕豆刚成熟,人们便提着篮子采摘,一颗颗饱满的豆粒剥入盆中,冷冷作响。锅里炒香腊肉丁、洋芋块,再将蚕豆、大米一同放入,小火慢煨。待香味渐浓,揭开锅盖的瞬间,热气便裹着香气扑面而来。每次吃蚕豆饭,大人小孩都要比平时多吃两碗。

春日里的小吃也藏着巧思。火草粑带着草木的清香,是野菜与糯米的温柔相遇。街头巷尾的三角汤圆,棱角分明,芝麻花生馅香甜浓郁,一碗下肚,从舌尖暖到心底。这些小吃并不昂贵,却藏着镇雄人对生活的热爱。

镇雄的春食,从来不是山珍海味,而是大山的馈赠、家人的手艺。吃春,吃的是清晨菜市上带着露水的野菜,吃的是厨房飘出的烟火气,吃的是家人围坐桌边的融融暖意。它藏着乌蒙山的清冽,裹着滇东北的烟火,一口鲜、一口香、一口暖,将春天的温柔悉数融进寻常日子里。



(本版图片均由AI辅助生成)