

保山昌宁更戛春日限定“土味”美食撩动味蕾

油菜花做的凉拌酸扒菜 让人百吃不厌

一色菜花十里黄，好风斜日送微香。关于春天的烂漫，不只是漫山遍野的新绿，还有满地金黄的油菜花海。在保山市昌宁县，油菜花不仅是用来赏的，还可以吃。一起来看看用油菜花做出来的凉拌酸扒菜吧。

在昌宁更戛，大家每年都会用油菜花腌制成菜花腌菜：将采摘好的菜花反复淘洗，去除灰尘和飞虫后放在通风向阳处晾晒，去除三分之一左右的水分后放入无油无水的桶内，再加入适量温米汤后密封放至阴凉处自然发酵，五六天后菜花腌菜就腌制好了。

腌制好的菜花腌菜可以用来拌树毛、拌白露花、拌豆芽、拌猪皮。

酸香的菜花腌菜几乎可以说是“万物皆可拌”，但喜吃酸辣的更戛人，更喜欢吃凉拌酸扒菜。

酸扒菜很多人都吃过，凉拌酸扒菜你吃过吗？这是一道更戛人自己研制的家乡菜，制作凉拌酸扒菜要选取新鲜的青菜菜，不能全是骨朵，也不能开得太散，这样做出来的凉拌酸扒菜吃起来才清脆可口。

采摘回来的油菜花青菜菜用清水洗净后晾干水分备用，然后把菜花腌菜的水放在锅中煮两三分钟，等汤冒热气时放入洗好的青菜菜，等青菜颜色变黄，菜秆软烂就可以盛出来晾凉。

等青菜菜晾凉后，把菜秆撕开便于入味，再放入炭火烧的糊辣子，适量的盐、酱油、味精、花椒、茺荬、蒜末以及小米辣搅拌均匀可以了。

青菜菜的吃法众多，但制作简单、风味独特的凉拌酸扒菜最得更戛人的心，凉拌酸扒菜现在已经是当地家家户户餐桌上一份必不可少的家常菜，让人百吃不厌，也成了更戛人味蕾上一段特殊的乡愁记忆。

恰逢春日，油菜花开，今年的春日限定不如就来点特别的，一起去尝尝更戛的凉拌酸扒菜吧。

据保山文旅、保山发布



凉拌酸扒菜



新鲜油菜花



酸扒菜拌肉 本版图片 网络截图

提醒！不随意采食出售购买难以识别的野菜野花

冬去春来，草长莺飞，时令野菜悄然上市。市民素来喜食野菜野花，农贸市场里的野菜品种繁多，有香椿、棠梨花、金雀花、臭菜、棕包、茉莉花、水蕨菜等，但大家对于野菜野花的食用方法各不相同，野菜虽好吃，但有些野菜与有毒植物外表相似，一旦采摘、食用不当，极易引起中毒，严重的危及生命。2月28日，安宁发布了2024年预防食用野菜野花中毒预警公告。

公告明确，不要盲目迷信某些野菜野花的“养生”“药用”“治疗”功效。有些野菜

具有一定的药用价值或本身就是中药材，食用后会有类似药物的作用，所以应注重食物多样性和膳食平衡，不宜多吃或单一类型大量食用。比如：车前草食用过量可能引起抽搐，蒲公英、鱼腥草食用过量可能引起胃寒者胃痛，马齿苋食用过量可能引起低血糖症状。

不随意采食、出售、购买难以识别的野菜野花。很多野菜野花具有毒性，并且容易混在可食用的野菜中。不随意采食、出售、购买不熟悉或难以识别、来源不明、

异味很重、已霉烂、生长在喷洒农药、施以化肥的庄稼地里的野菜野花。不生食野菜野花，食用野菜需要经浸泡、蒸煮、烹调等方式处理后，再进行食用。

餐饮经营单位要严把野菜野花采购关。餐饮经营单位要严格采购、严格加工，做好留样备查。

野菜生产经营者应严把原料关，严禁生产经营有毒有害来源不明的野菜，同时应保证原料新鲜安全，采用合理的贮藏条件、加工及烹调工艺。野菜生产企业应保

证产品符合相关食品安全标准要求并出厂检验合格。

食用野菜野花后如果出现皮肤瘙痒、过敏、胸闷、呕吐、腹胀腹泻，或是口吐白沫、呼吸困难等中毒症状应立即到附近医院就诊，哺乳期妇女出现上述症状，应暂停哺乳，以保护婴儿健康。消费者如果是在外就餐食用野菜野花后出现中毒症状，应尽快就医，除保留病历和化验报告等相关资料外，还应及时拨打市场监管部门投诉举报电话12315。

据魅力安宁