

燕窝果 热情果 老虎果 豆米粑粑 米凉虾

春天昆明菜市里的**显眼包**

都市时报全媒体记者 李北

都说认识一座城市,最接地气的方式就是清晨去那里的市场买菜。有趣的人生,一半是蔬果,一半是烟火。合二为一,就能感受到从舌尖到精神的愉悦和满足。外地游客初到昆明,都要到当地的菜市场走一走,瞧一瞧陌生又新奇的蔬菜水果,问一问口感和吃法,感受十足烟火气。

水果篇

羊奶果、燕窝果、鸡蛋果、热情果、老虎果、红果参,大部分“没见过更没吃过”

昨天上午11点,记者来到篆新农贸市场,市场里的人群熙熙攘攘,一大半都是来自外地的游客。摊位上摆放的水果种类琳琅满目,对游客来说,一大部分“没见过更没吃过”。羊奶果、燕窝果、鸡蛋果、热情果、老虎果、红果参等品类繁多,有些连记者也是第一次见到。向摊主询问后,才得知这些“有趣果子”的名字。

羊奶果的长相“神似”小番茄,表面却“赖赖”的,多了一些白色小斑点。一口咬下去,果汁便喷涌而出,味道清甜,但略有生涩感。摊主介绍,吃之前用手捏一捏,越软越甜,3—4月份正是上市的季节,价格也很亲民,10元钱一盒,有20多个。

价格偏高的老虎果也是外地游客询问的“高频”选手。老虎果的外形奇特,有点类似葡萄,售价100元/公斤。可以像吃葡萄一样把单果掰下来,去掉果皮吃果肉,但口感没有那么好。黄金果和热情果外形有点相似,都呈金黄色,口感糯甜,售价80元/公斤。但热情果内部有籽,有点像百香果,又香又甜。据介绍,老虎果、黄金果和热情果外地游客询问的很多,但因价格偏高,购买的较少,有些只是买一个尝尝鲜。相对平价一点的燕窝果,外形好看,口感纯甜,富含丰富的维生素和花青素,还具有排毒养颜、补血补铁的功效,更受顾客的青睐。

除此之外,此前昆明市场新鲜上市的红果参,很多昆明本地人都表示没吃过。这种外形呈紫黑色的浆果比蓝莓略大,口感脆甜。因外形相似,同样也有高含量的花青素,甚至有市民把它叫做“蓝莓的平替”。但其实红果参还是一种中药材,可止咳化痰,增强免疫力,有很高的药用价值。记者注意到,市场有不少游客品尝购买红果参,还有人留了店家的联系方式,想后期继续购买。

蔬菜篇

香椿、茉莉花、海菜花、百合、苦刺花、棠梨花、刺老芽都是春天热门春菜

与水果区毗邻,昆明市场的蔬菜摊同样五彩斑斓。阳春三月,菜摊上少不了贩卖“春天的浪漫”。

春天吃花,在昆明也是必有的仪式感。香椿、茉莉花、海菜花、百合、苦刺花、棠梨花、刺老芽都是这个季节热门的春菜。在昆明,花的价值远远不是只有观赏那么简单。“茉莉花可以泡水喝,还可以炒肉炒鸡蛋。”一名卖春菜的摊主介绍说。金雀花炒蛋和香椿煎蛋也是这个季节昆明餐桌上常见的美食。海菜花也是很有代表性的食用花,做汤居多,其味鲜爽甘香,也有明目养肝、止咳化痰的功效。刺老芽则可以油炸、凉拌,也可以清炒和做汤,做法很多,味道清新可口。来自南京的孙先生对记者说:“这几天在昆明吃到了很多鲜花做的菜,很有创意,味道也很好,但是花的名字都记不得了。今天来市场里看看都有哪些方便保存的,想带回去一些给家人尝尝。”

除了可以当菜吃的鲜花,野生菌也是昆明市场里最吸睛的宠儿。每年一到4、5月份,野生菌就将陆续上市。届时,无论是当地人还是省外游



售卖傣味烧茄子和春菜的摊位

本版图片 都市时报全媒体记者 李北

客,都会在野生菌摊位前驻足。现阶段,昆明市场上市的野生菌还不多,有商户已经有羊肚菌在售卖,价格在100—180元/公斤。再过一个月左右,鸡枞、牛肝菌、青头菌等都会现身,清炒和煮火锅味道都非常鲜美。商户介绍,针对前来购买的省外游客,他们也会告知烹饪方法和注意事项,提醒部分野生菌有毒,食用时要注意。

小吃篇

傣味烧茄子、甜白酒、米凉虾、橄榄汁、五彩糯米饭……让外地人“无法想象”

昆明的市场,各种特色小吃也是少不了的。

傣味烧茄子和各种春菜是当地人夏季最爱的凉菜,酸辣可口,解暑开胃。作为当地甜白酒顶流的陈绍松甜白酒绝对是市场里排队最多的店铺,已经成为外地游客必打卡的宝藏小店。十几元的价格就可以买一大瓶甜白酒,非常实惠。还有鲜榨的甘蔗汁、橄榄汁,在吃过酸酸辣辣的小吃后来上一杯,解渴又过瘾。没有一只虾的甜品“米凉虾”,也是让外地游客

十分好奇,乍一听,还以为是一道用虾制作的菜。同样,五彩糯米饭和蚕豆和糯米制作的粑粑“青蛙爬石板”也因好看的外表、有趣的名字吸引了不少游客。水果拌辣椒的吃法更是让外地朋友惊呼“无法想象”。

此外,为方便外地游客购买和带走,基本上所有的商户都提供邮寄服务,十分方便。还有让北方游客表示惊讶的玉米豆子剥粒卖、小葱香菜一根卖,连肉类都可以根据做法切好的“名场面”。南京游客孙先生表示“既能买又能吃,一路逛下来,饱眼福、过嘴瘾。这样的菜市场形式真的很好,我们那边很少见。市场卫生保持得也很好,我看到打扫卫生的工作人员随时在清理。”

奇特的蔬果和美味的小吃,昆明的菜市场,让幸福感拉满,让人大开眼界的同时也能满足味蕾。在这里,边走边吃才是正确的打开方式。新奇的蔬果和美食,能带你发现最生活化的新世界,也能带你发现更多的“人间值得”。



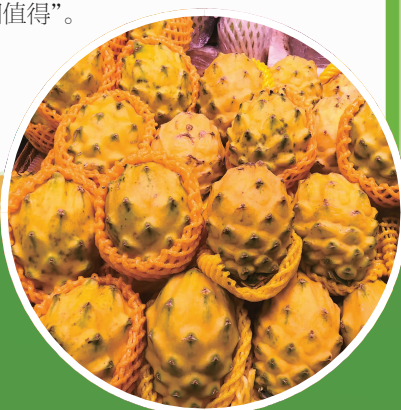
茉莉花



黄金果



红果参



燕窝果