

文化中国行

27° 黔地 视线

舌尖山野味

贵州日报天眼新闻记者 舒畅



贵阳特色美食街。贵州日报天眼新闻记者 吴蔚 摄

遍野春鲜，能吃的春色

贵州日报天眼新闻记者 舒畅

贵州的山野适合玩一场寻宝游戏，眼疾手快的奖励，就是一顿食材免费的晚餐。

遍地都是大自然的馈赠。蕨菜是山野里较早冒头的野菜，采回来焯水，凉拌也好，炒腊肉也罢，那股子山野的清气便从舌尖直抵心脾。苦蕨在遇见折耳根和藿水时是配角，但做成苦蕨炒肉末就成了主角，但不曾怎样，只要有它参演，就一定是下饭菜。

椿菜不那么乖巧，略具挑战性的味道难以实现人见人爱。配合鸡蛋清炒之后入口，滋味微苦微臭难以言喻，却又特立独行让人难忘——那是只在春天滋生的滋味，是不是像极了某种不愿流俗的生活态度。

但要论贵州野菜的灵魂，非折耳根莫属。这种学名鱼腥草的植物，是贵州人餐桌上的常客，也是外地人闻之色变的“黑暗料理”。它有一股强烈的、说不清道不明的气味，有人说是鱼腥味，有人说是泥土味，贵州人却爱它爱得深沉。春天的折耳根最为鲜嫩，洗净切段，拌上糊辣椒、酱油、醋，便是家家户户都离不开的凉菜。而不少外地朋友和折耳根的剧情是这样的：第一口吃到时难以下咽，第二口便开始觉得有些上头，到了第三口，竟然停不下来。只有通过了折耳根的“魔鬼训练”并对之甘之若饴，大概才真正进入对贵州的沉浸式体验。

清明菜做的清明粿，名字里就是对春天的当仁不让。光绪《黎平府志》中就有关于清明草的记载，谓即“黄草也”，“黄草一名清明草，茎叶俱有绒，白色，顶开细黄花，嫩时采取，并香藤汁和米粉食，呼为黄草饼，味亦甘美”。好些省份都有清明粿，但各地风格又有不同。美食专栏作家周之江说：“老家浙江乡下，也吃类似的食物，呼作青团，较贵州的清明粿文秀些，印象里头个头较小，多为甜馅，蒸熟后可热食亦可冷食，细腻清香，如今也有做成糕点的，更精致了些，淘宝上就能买到，却不及贵州的清明粿厚实诚朴，甚至连挤出汁液染色这种精细的操作都不屑于去弄，直接剁碎了清明菜的茎叶拌到糯米面里就了事，馅料也粗犷扎实，一口下去，结结实实地给你以满足，胃口稍小的朋友，一枚便撑饱了。”

红糖馅的清明粿烫嘴，然而幽默的安顺人却流传着一则“吃清明粿会烫到背”的笑话：一口咬开，红糖流到手背上，不舍得浪费，便拿嘴去舔，一边流一边舔，不知不觉手臂越举越高，糖汁顺着流到背上，于是烫伤了背。

丝娃娃，把春生万物包进饼里

贵州日报天眼新闻记者 姜雨熙

春风轻拂黔中大地，山野新蔬次第登场，贵州经典小吃丝娃娃迎来一年中的鲜美时节。薄如蝉翼的米皮裹住满满青翠，一口咬下脆嫩多汁，恰似将整个明媚春天都妥帖“咬”住，包进嘴里。

走进贵阳市丝娃娃娃娃逸天城国贸店，暖光柔和，桌椅整洁，空气中飘着淡淡的酸汤鲜香。刚一落座，服务员便笑着上前询问：“您好，几位？”点单完毕，热茶很快上桌，杯壁温热，茶香清润。不多时，一整套丝娃娃拼盘稳稳上桌，折耳根、胡萝卜丝、黄瓜丝、苕笋丝、海带丝、藕丝等10余种蔬菜，根据个人喜爱随意搭配，可有多种变化。服务员一边摆放食物一边向游客讲解：之所以叫丝娃娃，是因为将应季蔬菜切成细丝，再用薄如蝉翼的米皮紧紧一卷，外形就像襁褓中的婴儿一般，这道“以丝为馅、以皮为被”的美味，便得名“丝娃娃”。

“面皮要轻拿，卷的时候底部先折一下，汤汁才不容易漏。把喜欢吃的菜品放在中间，从旁边卷紧实，最后浇上汤汁。”贵阳市民谢月心正耐心地教外地朋友如何吃丝娃娃。

用餐途中，服务员不时巡台，轻声询问，加酸汤、添小

菜，贴心又标准化的服务，让食客也倍感松弛和暖心。在市井小巷的小店，又有另一番热闹烟火气。“今天有春季限定野菜丝娃娃，春笋、蕨菜、折耳根叶、野葱、香椿都是刚到的鲜货。”经营了8年小店的小叔丝娃娃老板罗亮，在店门前招呼客人。

长桌上，各色时蔬一字排开，青翠鲜亮。“你看这蕨菜多嫩，卷在里面最香。”“我每次都要多放折耳根，这才是贵州春天的味道。”食客在交流经验之际，摊开面皮，夹一筷子脆嫩春笋，再添上卷曲清香的蕨菜，放上几根嫩白爽口的折耳根，搭配红色萝卜丝、绿色黄瓜丝、黄色土豆丝，色彩层层叠叠。包裹好，一勺秘制酸汤顺着面皮内侧缓缓浇下，汤汁顺着缝隙渗入菜丝，香气瞬间漫开，让人食欲大开。

一口咬下，米皮软糯弹牙，蔬菜鲜脆多汁，酸汤鲜爽开胃，满口都是春日的新鲜与生机。“每日早上6点就去菜场，专挑时鲜蔬菜口感才清甜，小店吃的就是个食材新鲜。”罗亮说。

从连锁门店的规范服务，到市井小店的时令食材、烟火匠心，丝娃娃以一张薄饼包裹山野春光，在这一卷一咬间，将贵州的生动与鲜活，留在食客心间。



贵阳小吃丝娃娃。贵州日报天眼新闻记者 吴蔚 摄

贵州的春天，可看可居，亦可食用。

4月，春笋进城，现身集市有着打眼的褐色外壳。3月里的一场细雨过后，贵州山野间的草木便争相吐露新芽。美食专栏作家周之江这么描述贵州春天的野菜：“比如春笋，连壳带泥挖得来，洗剥干净，余一道水便能烹制，可油焖，可与蹄髈同炖，可拿雪里蕻清炒，可配红烧肉共煮……总之无所不宜，怎么烧来都好吃，鲜甜甘美，尤其根部略老的部分，不要轻易舍弃，尽量地多留一点，纤维虽稍粗，甜味却更足，嚼下去，满嘴甜汁，顺着喉咙往下滑，所谓清福，都在这一口里面。”

野菜，是贵州人打开春天的方式。拥有100多万座山头的这片土地，境内不同地区海拔悬殊，地形复杂，多变的气候孕育了丰富的野菜资源，再加之环境污染相对较少，这里成了网友口中的“野菜宇宙”。

遍布山野美景的贵州是户外天堂，难以计数的徒步团，在春日里都会变成“采摘野菜团”。徒步一天下来，除了满肺的新鲜空气，满眼的春山美景，满心的蓬勃生机，大概率还有背包里的一大把野菜。

蕨菜最容易被发现，毕竟“发型”不一般——刚冒出土的嫩茎毛茸茸的，像刚烫了发，蜷曲着。也像半握的拳头，一副要在春天里大

干一场的架势；折耳根声名远播，原因在于它让贵州人欲罢不能，却又每每让外地人望而却步。它们在春天里生长，每一根都脆嫩骄傲，很有种“你爱我或者不爱，我都在生长”的野性；还有遍地都是的苦蕨，和凉拌折耳根是“天作之合”，如果切成细碎颗粒跟肉末混炒，清苦中掺杂肉香，更是下饭神器；至于柴胡、“鸭脚板”等野菜，只要眼睛尖，下手快，也都能为家里的餐桌增添一道免费的时令野菜——所以，如果你在春天的贵州行走乡野，还能辨识各种野菜，你家里的餐桌上或将有一顿食材免费的晚餐。

北方有把各种菜包在里头的春饼，贵州有包着各种蔬菜丝儿的“丝娃娃”。“丝娃娃”学名春卷，一个春字，仿佛把春天的万物生长都席卷其中。它哪里是小吃，阵仗简直大极了——十几个小碟子里，海带丝、胡萝卜丝、黄瓜丝、折耳根、豆芽、蕨菜……五颜六色，琳琅满目，像极了春天的调色盘。食客取一张薄如蝉翼的春卷皮摊在掌心，随心所欲地夹取各色菜丝包进去，手法好的能包出鼓鼓囊囊的一个大“襁褓”，再浇上一勺酸酸辣辣的蘸水，一口塞进嘴里，脆的、嫩的、酸的、辣的、香的，所有的味道在口腔里炸开，层次分明又和谐统一。

吃完野菜和丝娃娃，别忘了来一杯贵州的春茶。贵州有好茶，养在深山人渐识。都匀毛尖、湄潭翠芽、石阡苔茶……随便拎出一个来，都是茶中上品。春天的茶园里，采茶姑娘的手指在茶垄间翻飞，掐下的是最嫩的“一芽一叶”。回到家中，铁锅杀青、揉捻、烘干，一道道工序下来，茶叶卷曲如螺，白毫显露。

泡上一杯贵州春茶，热水冲下去的瞬间，茶香便弥漫开来。那是春天的味道——清冽、鲜活、悠远。第一泡入口，微微的苦涩过后是绵长的回甘，像极了贵州山间的晨雾，淡泊悠远，久久不散。春天的茶园之行，都匀茶山的云雾孕育的茶和手艺，仅仅是品茶就很值得，都匀毛尖茶制作技艺作为“中国传统制茶技艺及其相关习俗”的重要组成部分，2022年入选人类非物质文化遗产代表作名录；而黔北小城湄潭的清丽和抗战时“文军西征”的历史遗迹，都足够值得在贵州来一场春茶之旅。

贵州的舌尖山野味，每一种都是这片土地无声的书写与表白。它们诉说着山的巍峨、水的清澈、人的质朴，也诉说着贵州人对生活的热爱和对自然的敬畏。



黔东南 酸汤鱼

千年酸香迎接万物复苏

走进黔东南的春天，空气里弥漫着酸汤的独特香气。现杀的稻花鲤、屋后竹林现挖的春笋片，以及一把刚从田坎上摘来的野芹菜、野茼蒿，就是春日里最酣畅淋漓的开胃方式。

贵州日报天眼新闻记者 吴蔚 摄

铜仁 社饭

专属春日的乡愁滋味

社饭源于古代“春社日”祭祀传统。据光绪《铜仁府志》记载，人们在立春后第五个戊日，会到山野间采摘鲜嫩的蒿菜、野葱，搭配腊肉、豆干等制成社饭。这是铜仁人与春天的约定。

图源网络

黔西南 刷把头

百年匠心里的春之鲜美

兴义刷把头始创于清同治年间，蒸熟后浸黄油亮，外皮薄而透明。当地人将春笋与瘦肉一同制成馅，笋丁的脆嫩与肉末的鲜香完美融合，咬开薄皮，汁水四溢，满口都是山与田、竹与肉共同谱写的春之序曲。

贵州日报天眼新闻记者 吴蔚 摄

遵义 羊肉粉

香飘三百年春日食俗

遵义羊肉粉距今已有300余年历史，选用黔北麻羊熬制的原汤，搭配羊肉片、米粉。春来遵义，将刚从山坡上采来的野葱、蒜苗切碎撒进汤里，既能祛除湿寒，又让味蕾尝到春天的消息。

图源网络

贵阳 肠旺面

一碗热气腾腾的“常旺”期盼

在贵阳，春天的复苏是从一碗热气腾腾的肠旺面开始的。这碗始于晚清的“常旺”，因谐音“常旺”，被赋予了常吃常旺、旺福旺运的美好寓意。

图源网络

安顺 裹卷

一张糯米皮卷起春日浪漫

春天念“春卷”是中国人的浪漫，在安顺，这份浪漫化作了更精巧的“裹卷”。以薄如蝉翼的米皮为皮，包裹豆芽、海带丝、折耳根、腌制萝卜等时蔬，浇上秘制的辣椒酱，酸辣清爽的口感，满是春山新雨的滋味。

图源网络

品一口春日滋味

贵州日报天眼新闻记者 曹雯 整理

将春光泡进茶杯，揉进茶点

贵州日报天眼新闻记者 陈江南

春风送暖，茶香袅袅，700万贵州茶园生机蓬勃。在铜仁市石阡县龙塘镇连绵的茶山上，晨雾尚未散尽，茶农的指尖已在芽叶间灵巧翻飞。“今年开春早，芽头饱满得很！”石阡县黔丰农业发展有限公司厂长柴林捧起一把刚采收的茶青，清冽茶香裹着春意扑面而来。

这样的春日图景，在贵州各地同步上演——六盘水市六枝特区郎岱镇的千亩茶田泛着翡翠般的光泽；毕节七星关区各大茶园每日采收的茶青量超2000斤；黔南都匀毛尖的炒茶师傅们守着近300摄氏度的炒锅，忙碌不停。

数据显示，2025年，贵州省茶叶产量达32.69万吨，位居全国第五。茶产业成为23个主产县的农业主导产业，带动近300万茶农，将山间的“绿叶子”变成了口袋里的“金叶子”。

随着茶产业不断向深加工领域延伸，这抹春天的动人滋味也悄然突破传统边界。它从一杯清茶走向时尚的新式茶饮，并衍生出丰富多彩的茶系产品，风靡省内外，成为“黔茶出山”的一张亮丽名片。

打开外卖平台，搜索贵州本土品牌“去茶山”，店内以“贵州铜仁抹茶爆爆珠”“千禧贵州绿茶”等为代表的茶饮品类颇受青睐，单月销量持续攀升。

“去年，我们使用了约12吨贵州绿茶、45吨铜仁抹茶。”贵阳茶山上餐饮管理有限公司品牌经理赵钰表示，“这些持续且稳定的直接采购，有力支持了上游农户，助力黔货品牌走出大山。”在她看来，一杯茶所承载的远不

止于滋味，它更像一粒种子，能在人们心中种下对这片土地的向往。

这股“抹茶风”同样席卷了零售市场。4月，步入一大型超市，货架仿佛被绿色浸染，10余款涵盖饮品、烘焙及零食的抹茶风味新品集中上市，拉开了该超市“抹茶季”的序幕。这些茶点产品不仅在线下满足了消费者对季节性风味的追求，更在线上引发了全网热卖。

社交媒体上，不少网友评论的“看见贵州铜仁，我就知道这波稳了”引发热议。以茶色浓郁、色泽翠绿著称的铜仁抹茶，适合与芝士、奶、巧克力等风味融合，成为大众化抹茶商品的基底。

“这不只是简单添加抹茶粉，而是重构了春季饮食场景。”在铜仁市江口县贵茶产业园的十万级净化车间，来自梵净山茶区的优质鲜叶经过蒸汽杀青、石磨碾磨等21道工序，最终被研磨成细度达千目的抹茶粉，酝酿着一场场青绿的蜕变。

去年7月，贵茶集团推出了旗下专注抹茶食品的品牌“吾茶白”，首批面向市场的3大系列共12款产品，包括抹茶曲奇、抹茶果子、抹茶巧克力、抹茶零食等产品，为抹茶爱好者送上了全新的味蕾惊喜。

茶香自来。当春茶的清冽邂逅抹茶的细腻，当新式茶饮的活力碰撞传统茶点的雅致……在贵州，将春天的气息泡进茶杯、揉进茶点，是一种对春日美好的致敬，即使春光易逝，但这一口鲜活的绿意，却能在唇齿间把春光留得更久远。



六盘水市六枝特区郎岱镇的千亩茶田。资料图片