

绿了芭蕉 红了花

中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

四、五月算好头鲜，九、十月谷子收获，鲢鱼最为肥美。



云南春米无处不吃花。

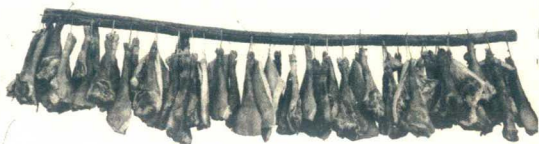


云南传统的烹制菌子的方法，主要就是炒，菌子靠炒。要吃菌子，以炒为主，以煮为辅，即便是煮，煮前略炒。走的是单纯本味路线，配料往往只有一点青辣椒和一点蒜片，辅料就是油和盐。

炒干巴菌的时候，香味特别浓烈，一家炒菌，整栋楼都可以闻到香味，不倾城起码倾楼。



滇西一带，白族人有三条名火腿，一是大理鹤庆圆腿，二是大理云龙诺邓火腿，三是怒江泸水老雷火腿。



敢于胡乱著

蘸水的良苦用意。



青蚕豆米小茴香丸子，油煎

保留着原本的七八装端上饭桌，下手句古诗就突然相当上心头——大珠小

比较野蛮乡土的，要算凉拌鸡块。先火烤熟鸡块骨架，然后撕开，用辣椒、蒜泥、盐巴凉拌。

卤饵丝、炒饵块如果没有点豌豆尖，还是不是昆明口味，都有些疑问，甜咸酱油间没有那点绿意思，绝对不够意思。

CS 湖南科学技术出版社



绿了芭蕉 红了花

敢于胡乱 著

图书在版编目 (CIP) 数据

绿了芭蕉红了花 / 敢于胡乱著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5357-9902-9

I. ①绿… II. ①敢… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第191324号

Lǚ LE BAJIAO HONG LE HUA

绿了芭蕉红了花

著 者: 敢于胡乱

策划推广: 北京全景地理书业有限公司

出 品 人: 陈沂欢

策 划 人: 王瑞智

策划编辑: 马晓茹

责任编辑: 李文瑶

特约编辑: 程忆南 李 佳

装帧设计: 王喜华

制 版: 北京书情文化发展有限公司

出版发行: 湖南科学技术出版社

地 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科0731-84375808

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2018年9月第1版

印 次: 2018年9月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 9.5

字 数: 150千字

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5357-9902-9

定 价: 58.00 元

(版权所有·翻印必究)

自序 云南遇

触摸千奇百怪的云南食材，捷径就是各地菜市场、乡街子。

云南大地各种各样的食材在菜市场表达得更充分也浓烈，逛云南菜市场，特别是横断山区的菜市场，提前要有个心理准备：常规饮食常识，可用无多；通行饮食趣味和审美，会被碾压和颠覆。

一些视角独到的人类学者认为，历史资料中山地民族游耕、渔猎采集、异食异味等记载，正是前人以平原国家标准化饮食为参照，所设计出的无标准无体系的对应饮食文化——无主粮、食材选择极其广泛、生食、竹木炊具食具、过度发酵食物、草木灰代盐、特殊饮俗……游耕和混合生计模式的山民，由此建立和维护群体认同，并在餐桌上树立起难以逾越的边界。

生态多样复杂，动植物资源丰富，食材选择范围的确宽泛；异食异味现象，现在虽然轮廓模糊逐渐淡化，却也还有

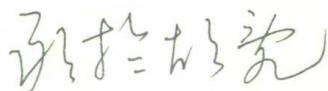
迹可寻。特别是横断山区部分，当地谚语云：“绿色的都是菜，会动的都是肉。”支持这种说法的，还有实在数据：云南食用花卉不完全统计有 303 种、常见野菜 150 多种；西双版纳基诺山的基诺族，采集野菜多达 108 种，经常食用的有 40 种；德宏州的景颇族，采集野菜种类有 92 种；即便非山地民族，采集种类也相当可观，红河河谷中北段的稻作民族花腰傣，野菜采集种类，也达 72 种以上。

除当地熟手和专业人员以外，一般人想要辨识这些当地食材，障碍诸多、难度较大——百濮、百越、氐羌、三苗……各民族大散居、小聚居，插花式分布于地形复杂、气候多样的云南，六大语族相互穿插交织，再加上各民族普遍存在的区域方言，语言就成了大问题，当地人即便会说汉语，但一口方言，也很容易陷入鸡同鸭讲的境地。更何况还有十多个民族跨境而居，散布在东南亚、南亚各国，饮食背景更加扑朔迷离。

横断山最初的意思，就是江山相隔，沟通交流极度不便，植物同物异名、异物同名现象，绝非个别，随时可遇。比如保山、临沧一带称为马路菜的野菜，到了楚雄，这种中文名西垂茉莉的野菜，却叫臭菜，与西双版纳俗称臭菜的羽叶金合欢嫩叶尖，又算异物同名。要知道，云南山区交

通条件大幅改善，不过是近 20 年间发生的事情，当前高速公路七八小时可以到达的德宏芒市、西双版纳景洪，20 世纪 90 年代中期，路上所费时间，起码 3 天以上。

非标准无体系的山地饮食文化、跨境而居的少数民族、采集广泛、缺乏参照、语言障碍、同物异名、异物同名……这些向度不同、深浅不一的因素，交织纠缠，云南的菜市场，足以让一个偶然闯入者，在打开一个新世界、灵光闪现前，出现无助感。不过坚持不懈地追寻，另一种直觉一定油然而生：这可能是世界上陆生食材最富集的所在。



2018 年 7 月，于云南昆明

目 录

有关菌子·····	001
松茸的云南语境·····	020
了不起的见手青·····	025
菌子的两种重口味·····	030
野生菌皇后鸡枞·····	033
释放干巴菌·····	037
全菌宴闲话·····	041
春来云南重吃花·····	047
说说芭蕉叶·····	054
绿了芭蕉红了花·····	057
芋头花三弄·····	061
遇见核桃花·····	066
尖·····	069
金琐莓和黑琐莓·····	077
木瓜、番木瓜和柈柈·····	084

水果也是菜	087
香橼	093
野生杨梅	096
本地鳙鱼	099
芹菜鲫鱼	103
蛙中隐士和泼皮小弟	107
酸辣泥鳅	110
鱼肉劲道	115
羊肉薄荷和茶叶	119
臭参排骨土黄天	124
羊肉散说	128
干巴此物	132
彝家坨坨肉	140
油底肉	143
云南火腿地图	147

鸡零牛碎·····	169
云肥肠·····	172
蜂蛹·····	176
蚂蚁也是菜·····	179
蚕豆是个高手·····	183
青豆米·····	189
从豌豆尖到干兰片·····	193
苞谷粑粑和苞谷老酱·····	198
打个蘸水·····	203
剁好再炒·····	208
万能松毛·····	211
饵块饵丝·····	215
血辣子·····	218
期待饵块·····	222
维西茺米粑粑·····	227

苦味自知	231
猛菜一二三	239
牛肉面	245
乳饼乳扇	248
云南式火锅	255
云南式泡菜	258
下酒菜	262
好吃不过杀猪饭	266
好吃不过霜冻菜	272
腊月腊味	276
说说咖啡	281
云南水酒	284
木瓜水和柠檬水	289

有关菌子

太熟悉的东西，有时候反而还不太好说。

称呼菌类，不管野生的还是人工培植的，云南口语中，通常只有一个字眼，那就是“菌”，昆明话发音“介”，音尾较长还捎带拐弯：野生菌直接叫作“菌”，“菌”前面冠以品种，比如“干巴菌”；人工培植的，统称“人工菌”，并很少论及品种。如果感到“菌”字发音不畅，那么会在“菌”后面加上个“子”，叫作“菌子”，书写的时候，一般也照此办理。但凡说到“菌”或者“菌子”，言下之意，就是指“食用野生菌”。对于有毒不能吃的野生菌，“菌”前加个“毒”字，通称“毒菌”。这些年“人工菌”渐渐多起来，作为区分和对应，又嫌“食用野生菌”冗长麻烦，口语和书写中，“野生菌”一词出现较多。至于“蘑菇”或者“菇”，属于“外来”词汇，如非万不得已，不会使用。

和我相仿，不少云南人，仅仅把野生菌看作一种寻常时



2.
1.
3.
4. 5.

1. 富民黄鸡枞
2. 野生香菇
3. 大果黄鸡枞
4. 石屏黄鸡枞
5. 黑鸡枞





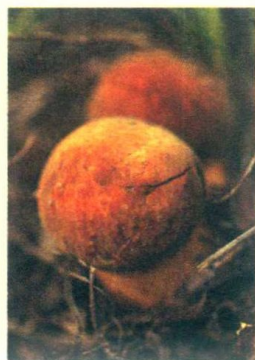
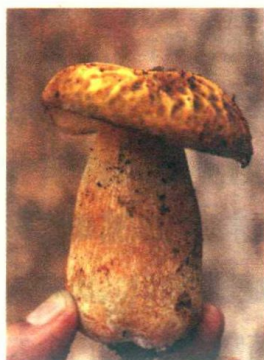
6. 未采摘的白牛肝

7. 白牛肝

8. 刚采摘的黄赖头

9. 黄赖头 (黄牛肝)

6.
7. 8. 9.



令菜，并不认为那是多了不起的“山珍”，只有在需要向朋友推荐云南菜的时候，才会突然想起来，野生菌是个不错的选择，值得花些心思一说。当然一旦到了推荐的层面，至少属于准正式“对外宣传”，“地方主义”思潮必然抬头，口风一变，煞有介事极尽溢美，但凡遇到不屑或者不敬，翻脸的意思都有。

这得益于野生菌的早期教育。至少早在幼儿时期，很多云南人，已经开始在餐桌上接触野生菌。一些好味道、高营养、高安全级别的野生菌比如鸡枞等，早早就进入儿童食谱，如果没有菌肉，汤总会有一口。即便有一定风险的见手青，在孩子反复央求的情况下，大人也会大着胆子容许耐不住香味诱惑的孩子，分享少许。每年六月到十一月，将近半年时间的一个菌季下来，这种早期教育的成果，已经相当稳固。

为数不多的坝子以外，云南绝大部分区域属于山区。山区的野生菌早期教育，往往不会只局限于餐桌，扩大到清理、分拣、清洗，最直观深入的学习，就是上山去捡菌。以我为例，学习捡菌的年龄，在五六岁；所谓老师，不过是我比我大不了几岁的“大娃娃”。三两次下来，有些实物收获以外，常见的几种食用野生菌，也略微可以辨识。还有一点，对于菌子的多发地点也就是菌山、菌窝子，会有一个大

概的认识。

好啦，说到这里，“菌”和“菌子”都已经单独出现，耐心看到这里的，想必多少也进入了“情况”，接下来的叙述，就不在“野生菌”了，干脆成“菌”或者“菌子”，意思都是指“食用野生菌”。

把吃菌、捡菌获得的经验和见识，上升到知识层面，于我来说，已经是多年后的事情。如果缺乏吃菌、捡菌这类“药引子”，后面的事情，断不会去留心深究。严肃科学些说，菌子属于大型真菌，冒出地面的所谓“菌子”，其实只是地下菌丝网络的“子实体”，甚至可以看作育儿袋。冒出地面的目的只有一个，“子实体”成熟后，制造散发出微小轻灵可以随风飞扬的“孢子”，像蒲公英那样，把势力范围扩大到更远的地方去。地下的菌丝网络，常年隐忍存活于地下，等待条件时机合适的时候，再度制造“子实体”，所以，往往每年菌季，菌子都会在同一地点出现，成为捡菌人眼中的菌窝子。看来“朝菌不知晦朔”那种话，说得不算准确，只见树木不见森林，没有透过现象看本质。

菌子不能自己制造合成养分，只能靠寄生和腐生吸收，可以算作“吃货”。有的很“残忍”，“吃”的动物还是活的，比如虫草。大多数菌子素食，“吃”植物，比如松茸，还

死活通吃，既从松树的根系周边获得“食物”，又从松树的腐枝烂叶中吸取“营养”。有的专吃枯木，比如木耳、金耳、白参。跨界的当然有，比如鸡枞，这种菌子的某几个品种，和白蚁一种亚种的关系密切，通常出现在地下白蚁窝上。至于具体吃什么、怎么吃，埋藏得太深，对我来说还是未知领域。捡菌挖鸡枞的，可以“刨根”但不会去“问底”，往往会留有余地，以便来年还有收获。我听说因为头年的窝子来年捡不到鸡枞，恼羞成怒的捡菌人，迁怒于地下的蚁窝，刨出来吊起用植物枝条抽打泄愤。另类分子，自然也会出现，像石耳，离开朽木，危生高崖，卓尔不群，俨然高人隐士。不过深究一下，就会发现那些高崖多半是砂岩，高崖上面植被茂密，养分通过雨水经由岩缝渗透过来，“高人隐士”只是比寻常木耳多一点洁癖和孤僻。

参考菌子对“食物”的不同选择，可以作为找到菌子的有效路径。大体来说，大多数菌子的生存空间，诸如青头菌、牛肝菌、干巴菌、鸡油菌、谷熟菌、灰菌等，一般在松树林、栗树林以及松栗混交林中，与这些树木根系有外生菌根关系，一般并不出在山大林密险要处，疏可跑马、稍微晒得到些太阳、有树阴遮挡、地面有杂草有苔藓有落叶松针的山坡林地，最有可能成为菌窝子。松茸特别些，一般

生在深山松林或针阔混交林地面，通常要几十年上百年树林中，才有可能出现，一样与松树外生菌根有关系。鸡枞一般生在平缓开阔处，苞谷（玉米）地边都会出现。早年昆明有个传说，说某人坐火车进昆明站前，晃眼见路边似乎有朵鸡枞，下车后顺铁路一路找回去，居然找到一窝几公斤。这事情汪曾祺说过，我也深信不疑，二十多年前，昆明小城一座，出火车站不远，就有野地、苞谷地等鸡枞多发地。

除地点以外，还有时令。一个菌季当中，通常牛肝菌中的见手青最早出现，接下来是青头菌。等九月份鸡枞、鸡油菌、谷熟菌、灰菌旺生，见手青已经落潮。羊肚菌多半出在滇西北，一月份就有，稍后还有高山大白菌。

地点时间初步确定下来，就要讲技术，还要讲靠经验积累出来的直觉。有年在昆明、楚雄、玉溪三地交界的禄脬南山上，我们上山捡菌的一伙席草地围坐，正为先前收获的青头菌和见手青心醉的时候，从远处走来个斜挎背篓的老奶奶，就从离我屁股底下不到半米的草丛中，撬出一朵说大不大说小不小的干巴菌，搞得整个小山头一下就鸦雀无声。看来捡名贵菌子，还真是专业人员的事业，人家捡菌还靠鼻子，靠感觉，不单用眼睛。最主要的，恐怕还有对林地的熟悉程度，比如我上下哈巴雪山多次，发现能够找到金耳