

2026年
8月16日

玩樂

編輯：曾浩榮 設計：崔竣明

文：譚曼熙 圖：譚曼熙、受訪者供圖、資料圖片

22°C的夏天，10元（人民幣，下同）能買一把玫瑰，在鮮花自由與涼爽天氣的雙重「加持」下，雲南昆明斗南在今年夏天成了「避暑遊」的熱門地。在這裏，遊客們會情不自禁地放慢腳步，徜徉於花海之間，信步於滇池湖畔，遠望靜泊的漁船、古村與天際，來一場「慢充式旅行」，個中愜意自在的滋味令人回味無窮。

鮮花與遊客在斗南花市自成風景。



遊客扶老攜幼，享受漫遊之樂。



遊客在寫有「斗南」的花牆前打卡拍照。

「鮮花自由」遇上22°C涼夏 斗南慢遊正當時

隨着遊客們的旅遊方式從「特種兵」轉向「鬆弛慢遊」，由斗南花市拓展開來的休閒之旅備受青睞。

位於雲南省昆明市呈貢區斗南街道的「斗南花花世界」，是亞洲第一、全球第二的世界級鮮切花交易中心，也是享譽

全球的「亞洲花都」，連續逾二十年領跑全國花卉交易市場，鮮花遠銷五十多個國家和地區，穩居全球花卉產業的重要席位。它最吸引普通遊客的，是「像賣菜一樣賣花」的交易方式，以及10元能買到一大把玫瑰花的高性價比。

來自湖北的吳女士懷抱鮮花，欣喜地說：「我們原來打算在昆明玩兩天，斗南花市預算了兩個小時，來到這裏發現，又美又涼爽，周圍還有很多地方可以遊玩，我們決定在這裏停下來，休閒幾天。」

特意跟着家人從廣東遠道而來的陳女士說，一踏入斗南花卉市場，濃郁

又清爽的花香瞬間裹挾而來，此起彼伏的人聲、輕柔的花藝修剪聲、細碎的拍照聲交織在一起，熱鬧又治愈，滿眼盛放的鮮花，瞬間就沉醉其中。

「快看，10元三個鮮花現編的花！」從香港赴昆明研學同學追不及待地買了各色的花環，做好的花環清新精緻，帶着淡淡的花香，女孩們紛紛戴在頭頂，潔白細碎的小花襯得人溫柔又靈動。大家互相看着彼此的裝扮，笑着打趣、拍照留念，歡聲笑語迴蕩在花海之間。

情侶浪漫「出片」

不遠處，一對年輕的情侶格外亮眼，這是特意從成都趕來打卡的陳小姐和她的男朋友。兩人十指緊扣，穿梭在各個攤位之間。「這裏的花又多又便宜，景色還超級『出片』，不枉我們專門從成都跑一趟，太值得了！」陳小姐含笑說道，眉眼間滿是雀躍。

在鮮花攤位旁，一位氣質溫婉的女士正駐足觀賞，看得格外認真細

緻，她是從香港遠道而來的吳女士。不同於其他遊客的打卡閒逛，她俯身細細觀察每一種花卉的形態、花色，仔細辨認不同的花材品種，還輕聲向攤主詢問各類鮮花的花期、養護方法和售價價格。「香港的鮮花價格偏高，斗南的花卉品類太齊全了，從常見的大眾花材到小眾稀有品種都有，價格也特別親民，能一次過見識這麼多鮮花，真的大開眼界。」

每一天，「斗南花花世界」裏鮮花和遊客都自成風景，據工作人員介紹，暑期是接待遊客的高峰期，單日接待遊客的數量或達到4萬至5萬人次，去年全年遊客數量達到1,500萬人次。

非遺瓦貓帶回家

除了花市，呈貢當地還有不少特色風景，來自湖北的吳女士一家逛完花市後，又逛了古風市集，品嚐了荷花長街宴，挑選了非遺瓦貓（雲南傳統民居屋脊上的鎮宅招財神獸）作伴手禮，度過了輕鬆愉快的一天。

站在千畝荷塘邊，沒有趕場的催促，沒有固定的打卡時限，這一刻，你是否更加體會到旅程的美好與愜意呢？



非遺瓦貓。

一名女孩手捧鮮花拍照留念。



斗南花市的鮮花性價比高，外地按支賣的玫瑰花，在此地十幾元人民幣一把。

舌尖浪漫 百花皆可入菜

來到雲南的遊客，大多對鮮花餅印象深刻，殊不知雲南食花文化源遠流長。一桌鹹鮮熱炒、清潤燉湯，將山野繁化作盤中珍饈，如今，在亞洲最大的斗南花市便可一站式體驗這份獨特風味。玫瑰、茉莉、石斛花、木棉花、芭蕉花、洱海海菜花等諸多可食用鮮花，皆可入菜。

人氣前菜當屬薄蕲酥炸鮮

花，可食用花卉花瓣裹上薄漿入鍋油炸，出鍋依舊保留花瓣形態與色彩，入口酥脆，裹挾着花朵獨有的清甜香氣；玫瑰馥郁，南瓜花清甜，風味絕妙。肉食菜式更見巧思。芭蕉花燜紅燒肉，花瓣微灑化解肥肉油膩；宣威雲腿爆炒海菜花，鹹香襯出海菜花獨有的湖水清甜，十分下飯。湯品溫潤養生，木棉花燉牛肉暖身滋

補，茉莉普洱茶雞別具一格，茶香花香浸透雞肉，滋味淡雅悠長。

「斗南花花世界」樓上就有主打鮮花創意滇菜的水上食肆，逛完花市便可順路打卡。不必走遍雲南，在這裏就能一過性品嚐十多款特色花饌。賞花亦食花，這才是春城獨有的花式浪漫。

百花入菜，在斗南可吃到地道鮮花宴。



花與茶入菜也別具一格。



雲南食花文化源遠流長，將山野繁化作盤中珍饈。

「亞洲花都」傳奇緣起一株劍蘭

斗南花市有「亞洲花都」的美譽，這裏百花雲集、香氣四溢。早年的斗南，只是滇池岸邊一個樸實的農業村落，村民日日種菜耕田，靠良田糊口，和繁榮似錦的花卉產業完全不沾邊。

上世紀八十年代，當地人眼光獨到，看準鮮切花的市場潛力，特意從廣東帶回劍蘭種球，在自家菜園嘗試種植。第一批劍蘭順利開花後，村民凌晨踩着單車進城擺賣，收入遠比種菜豐厚得多。消息很快傳遍全村，村民紛紛放下菜種、改種鮮花，從零散試種到大片花田，路邊自發形成的簡易花街，慢慢攆起了斗南花卉產業的雛形。

既是打卡勝地 更是世界級花市

經過數十年的慢慢積累與升級，斗南早已完成「華麗逆襲」，既是人氣滿滿的文旅打卡地，也是實力過硬的世界級花卉交



國風活動受到遊客喜愛。



斗南花卉市場裏的花卉品類豐富。

易市場。如今這裏年度遊客總量高達1,500萬人次，熱潮常年不減。外銷版圖更是越做越大，鮮花遠銷全球57個國家和地區，其中2024年開通、經哈薩克斯坦發往俄羅斯的中亞貨運線路，出貨量已經穩居所有出口線路首位，成為核心外銷通道。