

## 蜂蛹：蒜山的珍馐土味

在日本，一些山区会将蜂蛹纳入食谱，蒜山正是其中之一。

沿海地区的人们一年四季都可以通过食用海鲜摄取蛋白质，但身居偏远山区，蛋白质就很难获得。过去，村民会寻找野生蜂巢作为食物来源，因为蜂巢里不但有蜂蜜，还有营养丰富的蜂蛹。蜜蜂的幼虫以蜂王浆为食，因此身体里富含构建蛋白质所必需的氨基酸和钙、镁、锌等矿物元素。

如今，蒜山地区人们依然在食用胡蜂、黄蜂和黄胸木蜂等蜜蜂的幼虫及蜂蛹。他们将蜂蛹加酱油和味醂（日本甜料酒）炒熟后作为配菜，或者将大米、调味料及配料混合后煮制成日式菜饭，常见配料包括炸豆腐、香菇、胡萝卜和牛蒡等。另外，蜂蛹还可以直接油炸后蘸酱油吃。

虽然蜂蛹已经不再是家常野味，但在蒜山一些酒馆和餐厅的菜单上依然能找到这种酥脆的美食。