

多彩洱源

□ 莫素城

彩云之南的大理，历来是旅游的热门地，尤其到了暑假，洱海周边和大理古城更是游人如织。其实走出热门景点，会发现大理的好去处很多，洱源县就是其中之一。洱源县，顾名思义，是洱海的源头，湖泊河流密布，景色优美，且各具特色，是极佳的小众旅行地。

洱源县有一个叫邓川的小镇，距离洱海环海路仅12公里，开车10分钟可到。这个小镇只有两条长街，常住人口一万多。洱源的奶牛养殖业很发达，其中邓川被誉为“奶源之乡”，也被称为“牛奶小镇”，以丰富的乳制品闻名。街上一家连一家的乳扇作坊最为惹眼，通常是一到两个门面大小，既可见乳扇制作，也有成品售卖。每家作坊都有一个玻璃房陈列区，细竹竿上挂着一片片晾晒的白色乳扇。乳扇为白族传统美食，是“云南十八怪”之一。最常见的吃法是烤乳扇，或是油炸至金黄，撒点白糖，香甜中略带微酸，很是开胃。除了乳扇，作坊还生产制作乳饼、奶酪、沙琪玛这些白族传统美食。受到游客们诸多好评的还有邓川冰鲜牛奶和酸奶，每家作坊都会在

店门口立个冰柜售卖。鲜奶有无糖和加糖两种，无糖的原味冰牛奶滋味浓郁，最上层凝结了厚厚的奶皮，有种天然的清甜。酸奶则口感醇厚，细腻滑嫩，有浓郁的奶香味，大人小孩都喜欢。邓川的奶制品原料好，工艺沿用传统做法，因着这独具特色的美食还上过“舌尖上的中国”纪录片，是名副其实的美食宝藏小镇。

暑假刚好是云南出菌子的时节，邓川老街尽头有一个小型农贸市集，市场门口就有村民清晨采的菌子售卖。常见的是青头菌、牛肝菌，还有当地人最爱吃的见手青。见手青价格不贵，买上一兜，三四十块钱，可到镇上的白族饭店加工。老板娘将菌子细细清洗干净，谨慎地下入开水中焯一遍水，再捞出沥干，然后大火热油，和青椒、大蒜爆炒，加一点点腊肉调味，一盘鲜美肥嫩的正宗小炒见手青就出锅了。真是只有到了云南，才能真正感受到比肉还好吃的菌子是什么味道。

距离邓川十一公里的右所镇下山口，有丰富的地热资源，温泉十分有名。下山口天然温泉十分丰富，街道两旁大大小小的温泉旅馆鳞次栉比，价格亲民，三十元即可购买一张温泉票。下山口的温泉属于碳酸泉，相比

洱源另一个也很有名的温泉小镇——牛街的硫磺泉，气味更小，水质体验感更好。街上的温泉旅馆都有各自的装修风格，一般泡泡池搭了棚子，有水上滑梯供儿童玩耍；还有装修风格各异的小泡池，周围或植几根竹，或栽一丛花，点缀的同时，又成了很好的隔断。镇上有家网红温泉酒店——阡禾温泉，石头砌的小泡池，热气氤氲，对着一地盛开的向日葵，遥望远山，配上一瓶当地的冰牛奶或者冰咖啡，泡上一会儿温泉，可以洗去一整年的辛劳疲惫。下山口离香格里拉不远，当地人讲，以前藏民在冬天常常会全家人一起来这里泡澡，一方面是享受冬日温泉的温暖，另一方面，在他们的信仰中温泉具有神圣的疗愈作用。不同民族共泡一池水，孩子们在水中游乐场玩乐，大人们在旁笑着，努力生活的意义得到了具象呈现。

右所过去二十公里，有一处碧湖，是洱海的源头。此碧湖的名字来源于湖中生长的芡碧花。芡碧花的叶片状如爱心，轻浮于水面，花朵如茶盏般大，在翠绿叶子的簇拥中静静开放，白色的小花瓣交替层叠，中间一圈鹅黄色花蕊，如十五六岁的少女般淡雅秀丽。此碧湖湖泊面积有7.86平方公

里，水域广阔，湖水清澈。天气好时，湖水呈深透的湛蓝色，与蓝天白云相衬，有一种令人心旷神怡的美。湖北岸尽头，是有名的梨园村。梨园村背山面湖，除非坐船，不然只有一条环湖公路可达，是避世隐居的现实版“桃花源”。梨园村内居住着百十户人家，有7000多棵古梨树。据说春天开花时，千树万树，一片洁白。去时正是夏天，高高低低的树上挂着的梨已经成熟，拳头般大，可爱诱人。有些成熟的梨随意掉落在地上，没有人收拾，供野生动物自由食用。我住的民宿院中，也有两棵上百年的老梨树。房东用竹竿特制的采摘工具勾下几个来，个头不大，但是清甜无渣，味道极好。梨园中修有栈道，行走在梨树洒下的树荫间，从湖面吹来的凉风习习，只听得见清脆的鸟鸣，安静又惬意。傍晚，沿着环湖堤坝散步，看村民搬着小凳子临湖垂钓，夕阳自湖面缓缓沉下，霞光一派绚烂，静美惬意。

洱源县的美景美食还有很多，苍山云弄峰下的大理西湖、海西海、凤羽古镇，当地特色的生皮、酸木瓜煮鱼、豌豆粉、毛驴肉、芋头花、蚕豆夹肉、百合夹肉都让人非常惊喜。多彩洱源，是来了还想再来的地方。

喜洲白族古建筑群



第五批全国重点文物保护单位喜洲，是大理文化的发祥地之一，早在六诏与河蛮并存时就已白族聚居的重要城邑，又是白族典型的商业集镇。

现存的喜洲白族古建筑群，群体格局完整，不同时代的建筑遗存数量之多，堪称白族建筑的自然博物馆，是白族建筑历史发展的缩影和白族建筑艺术的集中体现。这些民居建筑，从平面布局上看，有“一向一坊”“两向两坊”“三坊一照壁”“四合五天井”“五福寿”“六合同春”“走马转角楼”等，布局规整，对称、严谨。白族民居门楼有“三滴水”“大出厦”“小出厦”“无厦”等多种形式，门楼各具特色，极富变化。

【迟晓娟 金镇铎 / 文 赵子忠 / 图】

冬日夜跑

□ 熊子军

仁者乐山，智者乐水。喜欢跑步的我，最喜欢的就是在洱海生态廊道这种山水相依的休闲步道上跑。

前不久，我参加了一次环洱海127公里的团队接力赛，我接的是第六棒，在洱海生态廊道富美邑村段。孟冬时节，这段湖边湿地正是水杉红艳，鸥鹭成群的绝佳打卡时间，但热身备战的我并没有太多时间去欣赏洱海湖畔的落日美景。19时许，随着夜幕的降临，洱海边华灯绽放，整个湖面如同一条灿烂的星河，由北向南缓缓展开。我戴上头灯，接过队友的GPS和接力芯片，深吸一口气，满怀激情地开始了我的夜跑之旅。

也许是等待的时间太长，也可能是感冒初愈，或许久没有长跑锻炼的原因，刚跑出去一公里多，我就开始喘粗气。于是我迅速调整了自己的配速，从每公里5分多钟的配速调整到了6分多钟，不适症状瞬间缓了许多，心里默默地安慰自己——我们团队只是大众跑团，慢慢几分钟影响不大，还是边跑边欣赏洱海生态廊道的夜景更划算。

其实，洱海生态廊道夜跑我自己也跑过几次，只是距离都没有超过10公里，而且都在春、夏、秋三个季节，感觉那三个季节的洱海生态廊道非常的热闹，就算是没人的路段，也有虫鸣蛙叫声此起彼伏。相比之下，这次的冬日夜跑则安静了许多，特别是从富美邑村开始到全民健身中心，全程21公里多，很多路段没有商铺和人家，只有草地和树林在两边静静地聆听着我跑步的脚步声，仿佛每一次呼吸和心跳都在和洱海同频共振，彼此深情地交流着这一年的境遇和故事。

没有月光的夜晚，洱海生态廊道的星空显得更加明亮，它们从西边的苍山之巅缓缓铺展开来，越过生态廊道，飞过洱海上空，直奔海东群山而去，将苍山和洱海笼罩在一起，海天一色，如诗如画，如梦如幻。偶尔有几只候鸟从头顶上飞过，留下一串清脆的鸣叫声，像是在为我加油鼓劲。跑着跑着，洱海的海声，苍山的魅影，湖边的柳树，湿地的水杉，廊道上的小桥流水，还有远处的万家灯火，逐渐吸引了我的目光和注意力，我差点忘记了自己是来跑步比赛的。

一直到最后一个点，看着鸡汤、稀饭、泡面、水果和各种电解质功能饮料，我才发现自己的配速早已从6分多降到7分多。几名跑在我前面的选手淡定地坐在补给点的帐篷里，一边吃着热食，一边欣赏着洱海生态廊道的夜景，别提有多惬意。看到我过来了，还不忘调侃我几句：“兄弟，补充点能量再走吧”“前十名都到半天了，你不用那么急着赶路”“难得来洱海跑一次，欣赏一会美景再走得了”。我喝了半杯电解质功能饮料，吃了半个香蕉，笑了笑幽默地回答道：“我队友还在终点等着我吃海东茄子呢，我先溜了，你们慢慢吃”。

“星光不问赶路人，时光不负有心人。”经过两个多小时的长途奔袭，我终于到达了全民健身中心，迎接我的除了灯光音响和主持人慷慨激昂的解说词外，还有其他五名队员的掌声和欢呼声。虽然我的配速是全队最慢的，但他们并没有嫌弃我，反而一路发语音鼓励我“速度快慢不重要，安全完赛才是第一位”。也许只有跑过马拉松的人才能真正领会这句话的含义，因为在我们大众跑者心里，马拉松的终点不是冲刺，也不是PB什么最好成绩，而是安全完赛，平安回家。



剑湖：黑鸢舞动

近日，在剑湖湿地，一只黑鸢在上空飞翔。

黑鸢（拉丁学名：Milvus migrans），是国家二级保护动物，别名黑耳鸢、黑耳鹰，俗称俄老刁、老鹰、老鸢等，在隼形目鹰科鸢属中尽显猛禽英姿。黑鸢体长约60厘米，上体黑褐，羽干纹与浅棕褐羽缘交织，下体棕褐纵纹密布；初级飞羽基部的白色于翅下幻化成醒目斑块，浅状凹尾别具一格，雌雄难辨。其虹膜暗褐，嘴若玄铁，蜡膜与下嘴基部的黄绿色相映成趣，脚趾黄或黄绿色，利爪如漆。

剑湖湿地，这片云南剑川的自然瑰宝，孕育着无尽生命奇迹。黑鸢与鸛、普通鵟、乌雕等珍稀猛禽与水鸟、鱼类、昆虫，共谱和谐生态乐章，剑湖缤纷多彩的生态圈令人心醉神迷。

【通讯员 李志军 杨杰斌 摄影报道】



万里瞻天晚霞美

11月15日傍晚，巍山古城和晚霞相映成景，拱辰楼在晚霞中美不胜收。拱辰楼原为蒙化卫城的北门城楼，始建于明洪武二十三年（1390年），原为三层，南明永历二年（1648年）维修时改为二层。

【通讯员 熊子军 摄】

大理沙坝鱼

□ 罗帮义

在大理这片充满魅力的土地上，有一种美食令人难以忘怀，那便是大理沙坝鱼。它不仅是一道令人垂涎欲滴的佳肴，更是一段承载着地方文化与经济发展传奇故事。

沙坝酸辣鱼，是沙坝鱼中的经典之作。这道菜的酸辣口感恰到好处，酸得开胃，辣得过瘾。那浓郁的汤汁，是用当地特制的酱料和新鲜的食材精心熬制而成。汤汁中融入了番茄的酸甜、辣椒的火辣、姜蒜的辛香，以及各种独特的香料，共同营造出一种层次丰富、令人陶醉的味道。鱼肉在这样的汤汁中炖煮，充分吸收了其中的精华，变得鲜嫩多汁，入口即化。每一口

鱼肉都带着酸辣的刺激和鲜美的滋味，让人欲罢不能。

而这独特的口感，或许要归功于苍山泉水的神奇作用。沙坝地区得天独厚，拥有着来自苍山的清澈泉水。这些泉水水质纯净，富含多种矿物质，为沙坝鱼增添了一份独特的鲜味。即使使用相同的配料，在其他地方也难以复制出沙坝鱼的那种独特口感。正是这独一无二的源泉，成就了沙坝鱼的美味传奇。

回顾沙坝鱼的发展历程，它从过去320国道大理温泉段至大波普的寥寥几家餐馆，发展到如今的上百家餐厅，形成了令人瞩目的规模。曾经，这里只是路边的几家小店，为过往的行人提供一份简单的美食。然而，随着时间的推

移，沙坝鱼的美味口碑逐渐传播开来，吸引了越来越多的食客慕名而来。

起初，沙坝鱼的店家们凭借着传统的烹饪技艺和对食材的严格挑选，用心经营着自己的小店。他们坚持使用新鲜的活鱼，搭配当地的特色调料，为顾客带来最地道的味道。随着生意的日渐红火，更多的村民看到了商机，纷纷加入到沙坝鱼的经营行列中来。

逐渐地，沙坝鱼形成了一条繁荣的“美食街”。街道两旁，一家家沙坝鱼餐厅鳞次栉比，热闹非凡。每到饭点，餐厅里座无虚席，人们从四面八方赶来，只为品尝这一口正宗的沙坝鱼。沙坝鱼的名声越来越响亮，不仅吸引了大理本地的食客，还吸引了来自全国各地的游客。

沙坝鱼产业的发展，给当地带来了巨大的经济效益。村民们的生活水平得到了显著提高，曾经贫困的村庄焕发出了新的生机与活力。许多家庭通过经营沙坝鱼餐厅，盖起了新房，购买了汽车，过上了富裕的生活。同时，沙坝鱼的繁荣也带动了相关产业的发展，如渔业养殖、蔬菜种植、调料加工等，为当地创造了更多的就业机会。

除了经济上的繁荣，沙坝鱼还成为了大理的一张饮食文化名片。它代表着大理独特的饮食文化，向外界展示了大理人民对美食的热爱和追求，每一道沙坝鱼，都蕴含着大理人民的热情好客和对生活的热爱。在这里，人们不仅能品尝到美味的食物，还能感受到浓厚的地方风情。