

老君山行记

□ 高文

老君山位于滇西四州市交界处，属横断山系云岭主脉，群山绵延数百里，因其岭脊走向围成半环状，恰似一个马蹄形的老君炼丹炉而得名。一年四季，其自然风光因地势、气候变化而气象万千，龙潭湖泊、丹霞地貌、古冰川遗迹、珍稀植物则是常年可见的景色。

去年5月底，剑川县在羊岑乡大佛殿村新修了一条老君山景区的旅游公路，邀请州内相关旅行社负责人前往实地考察剑川片区，我有幸参加了这次老君山之行。

从剑川县城出发的时候，天空就阴沉沉的。果不其然，车子进入羊岑乡境内，细雨就纷纷扬扬，到达大佛殿村旅游接待中心，此时的老君山早已被厚厚的云团笼罩，只剩下山脚下的村庄在浙浙沥沥的雨巾中若隐若现。由于是新修的路，路面平整，但山路弯弯。随着海拔的上升，低海拔的云杉林逐渐退去，一棵棵由高大的云杉、冷杉等组成的针阔混交林出现在视野中。车子在植被茂密、雾气重重的山中大约行驶了9公里，便在公路的尽头停了下来。

下车，赶紧穿上雨衣，弯腰将鞋带系紧，抬头，才发现已经身处密林之中了。环视一周，只见周边植被浓密，一棵棵高大的树木枝繁叶茂，那粗大的树干上爬满了绿色的苔藓，树枝上，低垂着的松萝吸饱了雨水，滴着水珠，犹如珍珠帘子，挂满了树枝。小径两边，满是裹满苔藓的石头，一些树根裸露在石头间，连同树干都长满了厚厚的绿苔，浓浓的苔藓将林间的一切遮掩，

看不清哪是石头、哪是树干。走出栎树林，在一片草甸边缘，继续向上攀爬，终于来到山梁间一个坳口，只见一块旅游标识牌上赫然写着“大垭口、海拔3535米”几个大字。牌子不远处，几棵盛开的白杜鹃花，团团簇簇，一树树的繁花影影绰绰出现在云雾里，吸引着大家的目光。而更加震撼的则是杜鹃树下，绿色的草地上，这些被风抖落的花瓣，挨挨挤挤地铺在地上，成了一张白绿相间的地毯，引得大家纷纷掏出手机拍照。

稍事休息，大家沿着大垭口的山脊继续向上攀爬。山坡不陡，但由于风大、下雨，感觉每向上跨一步都很吃力，所幸只是向上不足百十米，小道便平缓地转向北边。树林间，一大片坡度不小的石滩倾泻在眼前，只见这些大小不一的石块，一个挨着一个，顺着山势，从雨雾间一直延伸到山坳，赤裸裸地将森林一分为二。树林边，一棵早已枯死的大树闯入眼帘，孤零零地直立在石滩边，只剩一根粗大的树干傲然挺立着。枯树下、石滩中间，一条就着石滩间石块整理而成的小路伸进对面的雨雾里。走在湿漉漉的石块上，脚底也能明显地感觉到这些石块的坚硬，这些裸露的石块，虽饱经风霜雨雪，却也棱角分明。

走出石滩，感觉打在身上的雨变小了。继续往上，蜿蜒的小道边，一些乱石相互挤压着堆砌在路边，石头上长满了苔藓，一棵棵高大笔直的冷杉竟长在悬崖下，顶着风雨，耸天傲立，令人敬畏。悬崖下，似乎已经无路可走了，可是走近一看，几根粗壮的大树形似倒伏，却恰成独木桥将小道连接在

一起，那腐朽的“桥”面，给人一种似堕非堕的压迫感，生怕一脚踩上去，这树干就会断裂，于是大家不顾脚下的湿滑，一个跟着一个快步走过，可那桥却在身后完好如初，静穆在雨中，继续接受风吹雨打。

穿过山腰小道，便进入一个山谷，向两边张望，雾气流动，隐隐约约间，只感觉周边密林丛生，万山沟壑。而眼前，一条干枯的河床上，裸露出大大小小的石头，这些石头，大的有一人多高，耸立在河床中；小的则如拳头，光滑、散乱地分布在河床里。虽说已是雨季，此时却一点水也没有，可是从这些被冲刷过的石头上，我也能明显地感觉到山间发大水时的景象。河床边上，一条中间铺着石头、两边用枯木作路沿的小道继续向前伸展着，这些石头和粗大的木头将路与两边的荆棘丛分开，保证了一年四季路的畅通。

行走在峡谷，雾气涌动，能见度不足几米，可是每走一步，收获的都是满满的惊喜。目光所及之处，一棵棵高大的杜鹃树上开满了白色的花朵，一簇簇硕大的花朵在枝头恣意绽放；那一树树的花，缠绕着雾霭，在雨滴的敲打下，摇曳着白色花朵。小心抵近，细看，才发现一些杜鹃花已经有些焦边了。由于海拔、气候等原因，每年老君山上，杜鹃花绽放时间也会有所提前或推后；从山脚到山间，再到山顶，呈现在视野的是一部分杜鹃花已将要凋谢，可一部分杜鹃花却还打着花苞。今年，至少在这个峡谷，我们来得有些晚了，这些白色的杜鹃花至少已经开了一个月，期间也许还被狂风吹过，可是它们就是这样笑着

人生，一切风轻云淡，依旧将自己不同阶段的美留在人间。

继续向上，一片冷杉林出现在眼前，可雨点却变得急促了起来，敲打在树冠上，大家只好在林间小道上稍作休息，顺便恢复下体力。小道两边，一棵棵冷杉，顶风冒雨，耸天傲立，苍翠欲滴。一会儿后，雨丝毫没有要停的迹象，大家只好走出冷杉林，聚集在前边“Y”字形路口。通过路口边一块牌子上的标识，我知道此处叫巨岩峰，海拔3804米，从巨岩峰到老君山姊妹潭还有1公里左右的山路。负责此次徒步的向导介绍：“从巨岩峰到姊妹潭有两条路，一条相对平缓，一条相对陡峭，但较之前的路，则陡峭了许多。由于下雨，能见度低，就建议大家不上了。”于是，团队就沿着来时的路，原路下山了。

下山时，大家的速度快了不少，不一会儿就到了大垭口。或许是我专注于下山的脚步，或许是海拔的原因，此时站在垭口的草甸上，才发现山间的云层变薄了许多，雨也不知什么时候停了，穿在身上的塑料雨衣反而使身体有了闷热的感觉，于是赶紧脱去，装进旅行包。回望身后，怪石嶙峋，一树树，一片片，雪白的杜鹃花开在山坡处、悬崖边，斑斑点点，犹如雪后的山峦。

离开密林，坐车回到大佛殿村，抬头仰望，云开雾散，老君山那群峰叠翠的山峦便显露了出来。下午，在大佛殿村徜徉，然后静静地驻足，向着身后的老君山望去，回味上午的这场视觉与心灵的盛宴，一份难得的宁静与平和便在心中升起。

景风阁古建筑群



景风阁古建筑群坐落子剑川县景风公园内，由景风阁、灵宝塔、财神殿、福星门、大成殿、启圣宫和关岳庙7个文物本体建筑组成，是第七批全国重点文物保护单位。

景风阁是景风阁古建筑群的核心建筑，始建于元代，原为转经阁。清代，随着儒家文化传入了剑川以及在剑川的兴盛，改建为魁星阁。民国时期，剑川文化名人赵藩在此倡议，在景风阁内供奉乡贤牌位，以景仰先贤遗风之意，故称“景风阁”。景风阁为三层八角飞檐楼阁，其造型精巧玲珑，尽显剑川木雕匠人的精致匠心。

灵宝塔始建于明代，在清代经过了重修。塔高15米，为方形九层密檐石塔，塔基雕有须弥座，塔九层上方分别雕有十六应真、四大天王、四大金刚、八部天龙等。灵宝塔上的石雕技艺是清代剑川石雕匠人的杰出代表。

福星门、大成殿还有启圣宫是文庙的主体建筑，其建筑始建于元代，原为崇仁寺，清代的时候改建为学宫，后为文庙。整个建筑坐西朝东，建于一中轴线上，现在的文庙建筑群掩映在景风公园内的苍松翠柏当中。

[张丽萍 段淑琛 赵军 段晓松 文 / 图]



游客在祥云县云南驿古驿道上游览，体验马帮文化。(摄于2月3日)

云南驿是西汉云南县和魏晋云南郡故地，也是最早叫云南的地方，因元、明、清设置“云南驿”而得名。2010年，云南驿被住建部和国家文物局命名为第五批中国历史文化名村。2013年，被国务院公布为第七批全国重点文物保护单位。

[通讯员 李树华 摄]

彝乡腊肉鸡

□ 熊子军 文 / 图

彝乡美食和彝家汉子一样“粗犷豪放”，且种类繁多，四川大凉山有坨坨肉，贵州毕节有手抓羊排，云南红河有烧黄鳝、楚雄有羊汤锅，而深居南诏故都的巍山“腊逻巴”则以腊肉鸡最具特色。

腊肉鸡是巍山彝族人逢年过节和日常接待贵宾的招牌菜。过去由于没有冰箱和冷藏设备，定居在大山深处的彝族

人为了保存好来之不易的肉食，就慢慢形成了杀年猪、腌腊肉的习俗。土鸡则是每家每户常年饲养的家禽，成本不高，随吃随杀，腊肉和土鸡的完美结合，成全了巍山彝族人热情好客的待客之道。

高端的食材，住住不用太高超的烹饪技巧。巍山彝族腊肉鸡的做法和配料其实很简单，选一只成年开叫的大公鸡，只要保证是放养一年以上的本地土鸡即可。杀鸡前需要准备半碗大米，最

好掺和上一部分糯米，杀鸡的时候将鸡骨和小米均匀地淋合在一起，让它们碗里自然凝结成一块完整的“鸡血米”，留在碗里备用。再选一块肥瘦相间的上等腊肉，先用柴火烧去皮上残留的毛桩、杂物和尘埃，趁热将其放入温水中擦洗干净。然后将腊肉切成片，放入铁锅中爆炒，炒出腊肉里多余的油脂，再放上两三个草果增香。最后将事先宰割好的土鸡放入锅中爆炒十几分钟，等鸡肉表面变得金黄滚烫、无腥味了，就可以加入清水大火煮煮，大约一个小时就可以出锅享用这道彝家美食了。唯一需要注意的是鸡肝、鸡杂和事先准备好的彝家特色“鸡血米”，不能参与爆炒过程，一定要等鸡汤烧开后倒入锅中一起烹煮，这样做的目的是保留住鸡汤的原始鲜味。

在巍山，彝族人的腊肉鸡不只是一种美食，更有许多饮食文化和中华传统美德在里面。比如鸡头和鸡脚要给辈分最大、年纪最长的男性老者吃，吃完还要请他看鸡头骨和鸡脚骨，俗称看“鸡卦”，目的是占卜一下最近的功过得失和未来。聪明的老者，一般吃了主人敬上的鸡头和鸡脚后，象征性地看看鸡卦，然后说一些吉利的话，用来祝福在场的主人家和亲朋好友，以此来回馈热情好客的主人。而智慧的长者则会借助鸡头骨和鸡脚骨的卦象，对家族里出现的隐患作一些提醒和预警，让家族里的年轻人知敬畏，懂收敛。鸡肝则给最老的女性长者，她们年岁大了，牙口不

好，鸡肝里没有筋骨，最适合她们咀嚼和消化吸收。鸡腿肉最多，也最有营养，一般都会夹给家族里最小的儿童。这三个行为充分体现了彝族人尊老爱幼的饮食文化和传统美德。

家族里还有一些中年人，他们承担着繁重的体力劳动，需要摄入大量的蛋白质、脂肪和钙类，所以大块的鸡胸肉一般都会分给他们。而鸡翅膀则分给家族里未婚的年轻女性，意为展翅高飞。剩下的鸡爪一般都分给年轻人做生意，抓经济、抓收入对年轻人来说，老爸才告诉我，他说：“过去由于生活艰苦，我们彝族人只有逢年过节和家里来客人的时候才杀鸡，一只鸡最多也就四五斤，如果没有一个好的饮食习惯，不懂得尊老爱幼和科学分配，就会浪费美食，所以才慢慢地衍生出这么多吃鸡肉的规矩。”

如今，物质生活条件好了，我也成为了一名父亲，不用再为一只鸡的肉如何合理分配而发愁了，但祖辈留下来的美食文化和优良传统不能丢，每次做腊肉鸡的时候，我还是会给女儿讲讲我们彝族人的饮食文化和传统习俗。

又是一年葛根会

□ 严镇威

正月初五，是大理的葛根会。

时光荏苒，已经很多年没去赶葛根会了。今年葛根会这天中午，我满怀兴致来到古城北门外崇圣寺南侧的三文笔村，重访了葛根会。

该会相传始于唐代，一说源于南诏王公贵族的踏青活动，一说源于南诏的佛事活动。民国《大理县志稿》载：“初五日，城西北三里三塔寺游人如蚁。留连胜境，倘伴登眺，襟抱豁然，有卖春酒、烧猪肉、生螺黄、生螺狮（狮）、凉米线，供人啖吹醉饱与薄片葛根者，故俗称葛根会云。”

每年这天，大理三文笔村都要举办这个独有的节会，其活动以交易葛根和游览崇圣寺风光为主。是日，从该村通向三塔街道两侧都是卖葛根和各种食物的摊子，凡赶会的各族群众都会购买葛根。人们逛街市、品葛根，成群结队地游览三塔景区，直到下午方才各自回家，好不惬意。

已扩大许多的三文笔村，新建的民居林立，村容一新，今非昔比。蓝天白云下，临近的崇圣寺三塔雄伟壮丽，村中道路车水马龙，沿路两侧摆满货摊，一直延伸至村中心的大青树旁，赶会的人流熙熙攘攘，那悠扬而洋溢着传统韵味的白曲对唱，引来围观者阵阵喝彩与欢笑。

热情的摊主在砧板上以熟练的刀法将葛根切成薄片，请往来的游人品尝。有的摊位还放了一碗土碱供人取

用，葛根蘸了土碱吃来苦中有甜，回味无穷。赶会者边逛边尝，遇到中意的，就买些带走。

街市上还有凉米线、豌豆粉、卷粉、烧饵块、破酥粑粑和炖梅、雕梅、腌木瓜、腌梨等风味小吃及水果制品售卖，赶会者累了、饿了，便买一份喜爱的食物品尝，颇具地方特色。

我被有趣的街景所吸引。品葛根是一大乐趣，看芸芸众生品尝葛根的表情、神态也是一种乐趣，我拍下了一个个难得的镜头。

葛根是大自然的馈赠，有“长在南方方的土人参”之说，通常食用根部，因其含有大豆黄酮、淀粉、葛根素等，既能健胃消食、清热解暑，又有解酒功效。

大理盛产葛根，自古就有食用葛根的习惯，熟悉葛根的药食、保健、养生功能。葛根会不仅相传已有一千多年的历史，至今仍长盛不衰，而且日期定在正月初五，有其特殊意义。过年，人们饮食中荤腥较多，摄入大量的高脂肪、高蛋白食物，吃得太过油腻上火，用葛根对肠胃适当清理，有利于身体健康，这是大理饮食文化的巧妙之处。

办葛根会除了新春怡情，更具有养生保健的科学意义，是大理特有的一个节日。2010年6月，葛根会被大理市人民政府列入了第二批市级非物质文化遗产代表性项目保护名录。

不知不觉间一个多小时已过，我离开三文笔村，进入赶葛根会的下个流程，游览了崇圣寺三塔景区。

