美食地理

舌尖上的杉阳

□ 王曦雯

杉阳，这座博南古道上的重镇，千百年间，马帮的铜铃在这里回响，南来北往的客商在此歇脚，不同地域的饮食风味在此碰撞、交融，最终沉淀出杉阳独有的烟火味道。这里的吃食，从不在意繁复的花样，却在“色香味”中藏着巧思，每一道美食都承载着杉阳的历史记忆，散发着浓郁的人间烟火气。

杉阳油粉：流淌在岁月里的家乡味道

油粉是杉阳人刻在骨子里的乡愁。用本地豌豆磨成粉，经传统工序做出的油粉，滑溜溜的像块软玉，透着淡淡的豆香。吃油粉的精髓在佐料——桃醋的酸、辣椒的辣、花椒的麻，再撒上一把炒得香脆的花生面，入口先是油粉的爽滑，紧接着各种佐料的味道依次绽放，酸得开胃，辣得过瘾，麻得恰到好处。杉阳的街头巷尾，一年四季都能看到卖油粉的摊位，是杉阳亘古不变的风景。这一碗油粉，承载着杉阳人对生活的热爱和对家乡的眷恋。

霉豆腐：发酵时光里的独特风味

杉阳人懂发酵的“魔法”，霉豆腐就是最好的证明。选上好的豆腐，经过几道工序发酵后，表面会长出一层细细的白霉，宛如一层轻柔的白纱，这正是霉豆腐独特风味的来源。霉豆腐吃法多样，油炸是常见的一种，热油里滚一圈，外皮变得金黄酥脆，内里却依旧软嫩。初闻时带点淡淡的“怪味”，入口却瞬间被浓郁的豆香包裹，香得醇厚。也可将霉豆腐与嫩豌豆尖等绿色蔬菜一起煮汤，汤汁浓郁醇厚，味道独特可口。这一块块小小的霉豆腐，是杉阳人在漫长岁月里，把普通食材变成美味的智慧，诉说着杉阳的饮食故事。

红糖：甜蜜生活的温暖馈赠

得益于杉阳地处低热河谷地带，光照充足、雨热同季，这里的甘蔗茁壮成长，为制作红糖提供了优质的原料。杉阳红糖采用传统工艺熬制，从甘蔗榨汁到最终成型，每一道工序都饱含着匠人的心血。榨汁后的甘蔗汁，经过过滤、沉淀、熬煮等环节，在炽热的大锅中慢慢浓缩。师傅们凭借丰富的经验，不断搅拌，控制火候，随着水分的蒸发，锅中的甘蔗汁逐渐变得浓稠，颜色也由浅变深，最终熬制成色泽红亮、香甜醇厚的红糖。杉阳红糖口感细腻，甜度适中，无论是直接食用，还是用于烹饪、泡茶，都能为食物增添一份独特的风味。它不仅是一种美食，更是杉阳人甜蜜生活的象征，每一口都承载着人们对美好生活的向往。

黄焖鸡：舌尖上的热辣狂欢

说到杉阳美食，黄焖鸡是绕不开的主角。本地散养的土鸡，肉质特别有嚼劲。做这道菜，讲究的是火候与配料的默契，花椒、草果、干辣椒这些本地香料，先在热油里爆出香味，再将鸡块下锅翻炒至表皮微焦，逼出油脂，最后加水焖煮，待汤汁收得浓稠，鸡肉便吸足了所有滋味。端上桌时，红亮的汤汁裹着鸡块，咬一口，先是辣椒的热辣窜上舌尖，接着是鸡肉的鲜嫩在齿间散开。这股热辣鲜香，早已成了杉阳人招待客人的“硬菜”，一口下去，仿佛能尝到马帮汉子当年歇脚时的豪爽。如今，这道古道美食还走出了大山，位于杉阳镇的远娅食品厂将黄焖鸡做成了真空包装的“秀芹嬢”系列——带骨的香辣、无骨的爽快、辣子鸡的酣畅，让天南地北的人都能尝到来自杉阳的热辣。

杉阳的饮食文化，是一部生动的史书，每一道美食都是其中的精彩篇章。油粉的爽滑、霉豆腐的独特、红糖的甜蜜、黄焖鸡的热辣，它们共同构成了杉阳独特的饮食魅力。这些吃食里，有马帮留下的江湖气，有百姓过日子的巧思，更有这片土地对人们的温柔馈赠。来杉阳走一走尝一尝，或许就能读懂，为什么千百年过去，这里的烟火气总能留住往来的脚步。

大理 文物说

巍山古城东岳宫

东岳宫又名东岳庙，位于巍山古城东门外，始建于明末，由陕西人梁好德捐资修建，清康熙、道光年间有修，咸丰年间毁，光绪年间（1875—1908）重修，并在东岳宫之西建十王殿和太保殿。

东岳宫坐北向南，占地5632平方米，由东、西两条并列的轴线组成，东轴线为山门、大殿，西轴线为十王殿、太保殿。大殿为单檐歇山顶式建筑，面阔三间，举架较高，屋脊高耸，檐下设七踩斗拱，山花和墀头做工精巧。东岳宫格局保存完整，建筑工艺精湛，雕刻精美，具有较高的历史、艺术、科学研究价值。2012年1月，云南省人民政府公布东岳宫为第七批省级文物保护单位。2022年，东岳宫修缮保护后向公众免费开放（逢周一闭宫）。　［饶国生　文／图］

史海钩沉

铺展在苍洱大地上的美丽风景线（二）

2018年7月1日昆楚大铁路开通运营，给沿线各族群众出行带来了革命性变化。

□ 罗正友　文／郭婧　图

从“慢火车”到“高铁时代”的华丽转身

2018年7月1日，昆明与大理间实现了动车直达，滇西由此正式迈入“高铁时代”。动车采用CRH2A型及CRH380A型高速动车组，最高时速达200公里，将昆明至大理的行程时间缩短至2小时，相较于传统列车快了近4小时。

昆楚大铁路（昆明—楚雄—大理）动车的开行，不仅构建了两小时交通圈，还极大提升了旅客的出行体验，引发了出行方式的革命性变化。如今，“说走就走”的旅行成为现实，周末游大理成为上班族的新宠，众多游客选择在周末或节假日乘动车前往。早上，他们还在昆明品尝豆花米线、官渡粑粑等特色小吃，两小时后，已漫步于苍山洱海边，欣赏着大理的湖光山色，品尝着白族酸辣鱼、洱源生皮等独特美味。

昆楚大铁路是中缅国际通道和滇藏铁路的重要组成部分。新线旅客列车设计时速达200公里，全长328公里，沿途设置广通北、楚雄、南华、云南驿、祥云、大理等站点。高铁初运营阶段，铁路部门安排了昆明南至大理的D字头列车21.5对，约每25分钟便有一趟，最短发车间隔仅为12分钟。因此，昆明至大理的列车运行时间从最快5小时21分大幅缩短至1小时52分，显著拉近了两地的时空距离。2025年大理站数据显示，日均开行列车已达59对，暑运期间日均客流量超过6万人次，相比十年前增长了五倍。

大丽铁路（大理至丽江）于2004年开工建设，2010年1月1日正式开通客运业务。它与丽香铁路（丽江至香格里拉）相接，向北延伸至西藏。大丽铁路全长164公里，设大理、上关、鹤庆、仁和、丽江等13站，自南向北沿洱海东岸蜿蜒伸展，穿越横断山脉。沿途苍山巍峨，洱海如镜，玉龙雪山耸立云端，构成一幅幅大自然精心绘制的画卷，令人心旷神怡。列车在山谷间穿梭，时而紧贴峭壁，时而跨越溪流，每个视点都带来新的观景体验，令人目不暇接。

2019年1月5日，大丽铁路完成提速改造，动车组列车正式投入运营。此举标志着昆明至丽江这条知名的“旅游黄金线”步入了“快旅漫游”的新纪元。

清晨7:45，C985次列车自大理启程，9:35即达目的地，仅需1小时50分钟，便轻松实现了两地间的“双城生活”。而Y761次双层旅游列车，则以23.5元的亲民价格，为旅客提供了“躺着观赏洱海”的独特体验。其创新的“一人软包”设计，可容纳三人同行，成为了年轻游客争相打卡的“移动民宿”。

铁路的拓展，使大理旅游从单一的“点状游”升级为多元的“线状游”。以大理站为枢纽，向东乘坐动车2小时可达昆明，享受春城的四季如春；向西2小时可抵保山，探索高黎贡山的奥秘；向北2小时至丽江，感受玉龙雪山脚下的纳西族文化；向南2小时达临沧，品味千年茶马古道的韵味。据大理大学区域经济研究所报告，高铁的开通助力大理从单一的旅游城市向综合旅游经济体转型，推动了会议会展、文化创意、健康养生等新兴产业的蓬勃发展。

此外，大理还开通了至吉隆坡、曼谷等国际航线，与铁路网络共同构建“空铁联运”体系。游客可从东南亚直飞大理，再借由铁路畅游滇西，真正实现了“一场旅行，遍览云南”的美好愿景。

大　理　美

鹤庆荷花惹人醉

近日，鹤庆坝区的荷花迎来盛花期，万亩荷塘中，荷叶层层叠叠，如绿浪翻涌，洁白、粉红的荷花点缀其间，微风拂过，送来缕缕清香，尽显“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的诗情画意。

在鹤庆，进入7月中下旬，便是赏荷的最佳时期。走进辛屯镇的莲藕种植基地，荷叶铺展开来，像一块巨大的绿毯，洁白的荷花从这片绿海中探出，有的花瓣层层舒展，大方展露金黄的花蕊，合着待放的花骨朵，在清新的空气里愈发楚楚动人。　［通讯员　寸春蕾　摄］

生活笔记

野生菌的那些事儿

□ 李雪

明朝的大旅行家徐霞客先生在滇西一带探寻山川河流、人文风俗，曾两次来到祥云。在《徐霞客游记》里有对“云南”的一些记录，因为“云南”本来就是如今祥云的地名。据《徐霞客游记·滇游日记十二》记载：“……又北一里，即洱海卫城西南隅。从西城外行半里，过西门，余昔所投宿处也。又随城而北半里，转东半里，抵北门外，乃觅店而饭。先是余从途中，见牧童手持一鸡菱，甚巨而鲜洁，时鸡菱已过时，盖最后者独出而大也。余市之，至是瀹汤为饭，甚适。”徐先生从牧童的手里买来一支巨大的鸡枞，到饭店煮成汤泡饭吃，非常爽口，可见，一生在旅行的徐霞客先生也在祥云吃过野生菌。

鸡枞，在古代的文字里写作“鸡菱”，这是一种长得又高又挺拔的菌子，大多数是白色的杆和伞盖，杆子一般很细，看上去很傲气的样子，用来煮汤，放进腊肉、葱、大蒜，味道十分鲜美。鸡枞其实在整个滇西很多，但是要有徐霞客先生碰到“甚巨”的好运气那也不多，就是很大的一朵，被牧童举着来市场上售卖，真的是难得的好菌子。

夏季、秋季，在祥云吃野生菌是很平常的。小时候我只认识两种野生菌，一是青头菌，杆子不高，伞盖是青铜色的，跟着爱吃菌子的姨嬢（妈妈的妹妹）去320国道边，卖菌子的人一长溜摆着摊，因为其他菌子不认识也不敢要，只奔向有青头菌的摊位，挑挑拣拣讲好价就可以背回家了。在小天井里，最爱吃野生菌的姨嬢小心翼翼地清理菌子上的杂草、泥土，准备清洗，我被安排捡好小葱、大蒜和地里刚摘的青椒，妈妈取好一小块腊肉，切成薄片准备下锅。青头菌就像一群调皮的小娃娃，在水里滑来滑去，被全部捞出水来放进小筲箕里沥水，大家在天井里洗洗涮涮，好不热闹！在土灶里烧起柴火，炼油、炒腊肉，“滋啦啦”放进洗好的菌子，大蒜、青椒、花椒，各种配料纷纷下锅，反复翻炒，倒进锅里一碗或一碗半水，盖好锅盖，添点木柴催火，锅里的各种食料发出沸腾的声音，香味从锅盖的缝隙里急匆匆地钻出来，整个厨房热气、香气、火气、人气弥漫开来，蒸腾着夏日的美味。一碗青头菌汤，泡进一碗米饭，那简直是世间难寻的鲜美！

稻谷成熟之前，有一种茶色的野生菌叫“早谷菌”，即使炒熟了也是脆生生的很有嚼劲。收稻谷的时候，还经常可以吃到“谷熟菌”。我一直认为，那是因为田里稻谷熟了，野生菌也和稻谷一起赶时令。谷熟菌是橙色的，菌杆和伞盖都长得很硬气，没有绵软的感觉，伞盖外面略带滑腻感，伞盖内里的褶皱特别像传统油纸伞收折起来的形状，半收半折，很有趣。

一位擅长美食的朋友说：“炒菌子时，鲜花椒叶更好，大蒜必不可少。辣椒在锅里干焯至糊，加香油，加腊肉至香，入菌子爆炒，加青椒加葱。若不喜欢葱椒，可入袋可捞。”你看，其实只要有了好食材，谁都可以变成大厨！

大概是因为我生活的那个区域野生菌的品种不多，所以小时候吃的菌子品种相对少，当然也有可能是因为父母长辈掌握的菌类品种不多，所以就选择自己有把握的去吃，而其他各色的杂菌都是不敢轻易尝试的，因此也从来没有出现过野生菌中毒的事情。生活的区域发生变化后，我也开始认识了很多的菌种，如老虎头、黑羊肝、黄羊肝、羊肚菌、牛肝菌、见手青、猪拱菌、早谷菌、谷熟菌、铜绿菌、奶浆菌等等，越来越多的品种被端上餐桌，进入口中，好吃的野生菌一直是祥云美食的一大亮点。

想吃菌子，来啊！祥云大片的山林等待着你，于是，只要夏天的雷声轰隆隆响过之后，野生菌开始在山坡上、松树下悄悄冒出头来，周末、假期，清晨、傍晚，到处是爬山找菌子的人群，或三三两两或独自作战，像徐霞客先生一样用脚步丈量大地，一步一步走过大大小小的山林，巴不得把2425平方公里的土地翻个遍，可没有经验的人有时候去几天都不一定找得到一朵可以吃的野生菌，烈日炎炎下长途跋涉十分辛苦。

不过，不要着急，菌子最多的地方其实也好找，就在祥云村村寨寨的各个农贸市场，想要什么菌都能找到，还有县城、乡镇街头星罗棋布的菌子火锅店，都在等着你的光临。

《弥渡风景名胜诗文选辑》出版发行

本报讯（通讯员　白成瑾）近日，《弥渡风景名胜诗文选辑》由云南人民出版社出版发行。

按照弥渡县委、县政府确立的“弥渡坝子就是一个大景区”的理念和把“文化资源挖掘起来”的要求，自2021年下半年开始，编撰部门对自古以来产生于弥渡各风景名胜区以及重要遗址遗迹中的诗文、楹联进行系统性、抢救性的搜集和整理。该书累计收录弥渡县辖区内的旅游景区以及历史遗址遗迹200多个，部分遗址遗迹如今已被纳入旅游景区的景观景点予以保护和开发利用。选录作品最早产生于唐代，作品涉及各个时期的政治、经济、文化、教育、军事、宗教以及社会生活、民俗风情等若干文学表达领域。选文作者，有的曾经是途经弥渡的官员和文人，有的则是以到弥渡为官、从教、访友等身份出现的，还有的是土生土长的弥渡人，他们有的考取举人进士之后常年在外为官，有的终生扎根弥渡乡间传道授业，有的则寄情山水以隐士身份自居。

入编的诗文是先辈留下的重要文化遗产，这些作品不仅最能反映弥渡历史面貌、体现弥渡文化特色，而且也保存了大量的政治、经济、社会、文化信息。该书的出版发行，不仅有利于赓续弥渡地方历史文脉，而且也可为探寻与解读弥渡历史文化进程，以文塑旅、以旅彰文，推动优秀传统文化创造性转化、创新性发展，推动弥渡文旅产业发展和乡村振兴。