

游 踪

来大理看“玉带云”



□ 魏向阳 文 / 图

初秋时节，雨后初晴，往往是苍山“玉带云”飘展横亘的时日。

八九月间，正是大理苍山草木繁茂之时，苍翠欲滴的十九峰，常常被一股如丝绦、飘带般的白云即“玉带云”所缠绵萦绕，非常美妙动人。

行走徜徉在苍山洱海之间的大理坝子里，或者漫步游览在洱海之滨的

生态廊道上，抑或乘船泛舟在洱海碧波之中，不经意间仰头西望，往往就能看到雾岚蒸腾的苍山十九峰的半山腰，会出现一朵或数朵轻轻飘动的云朵，这些云朵渐渐汇集、凝聚成团成带，又慢慢向两边拉开，形成一条白绸似的洁白云带，逶迤绵延数十里，横亘、飘系在苍山十九峰蓊郁苍翠的山腰，久久不散，把葳蕤葱郁的百里苍山横腰分隔成上下两截，犹如古时束系

达官显贵腰间的玉带，因而被人们美喻为“玉带云”。民间传说：那是一个偷偷跑到人间的思凡仙女遗留在苍山洱海间的飘带。据说凡是玉带云飘系着的苍山山腰，蕴藏的大理石就量多而且质地上乘，而这些大理石就是那位仙女点化石头形成的“美玉”，因此大理石又有“苍山玉”之称。

玉带云的成因，是每当雨后初晴，洱海周围浓稠的水蒸气沿着苍山徐徐上升，而苍山顶上的冷空气却正好缓缓下降，上升的暖湿气流和下降的冷空气恰好相遇在山腰，就奇妙地凝聚成一条长长的云带。《大理府志》记载：“点苍盛夏之日，常有云彩束山腰，横亘十九峰，约百余里，截然如带，昔人诗云：‘天将玉带封山公’”。明代诗人高可观在《夏山带云》诗中写道“夏秋之交雨乍晴，白云如带岭腰横。”简洁绝妙地描绘了玉带云的美丽奇观。每年玉带云出现次数越多，说明当年愈将风调雨顺、天遂人愿，是五谷丰登、丰收在望的好兆头、好愿景。因而大理一带的白族民众中，自古就流传有“苍山系玉带，饿狗吃白米”的经典农谚。

多年以前，以著名的苍山玉带云景创意和命名，沿着苍山十九峰山腰，顺着玉带云的轨迹规划设计并已成修的“玉带云游路”，真如一股玉带、一条斑斓多姿的彩练，从南到北一路把感通寺、清碧溪、七龙女池、凤眼洞、中和寺等一系列

有名和暂时还无名的苍山风景名胜、古迹景观串联起来，串成一条珍珠串般名副其实 的玉带，把苍山的诸多雄奇、险峻、幽美和壮观的自然景观一连串地展示给人们，使游人能于半天或一天的有限时光里，便能极为轻松自然地欣赏晓色画屏、苍山春雪、云横玉带、凤眼生辉、碧水叠潭、玉局浮云、溪瀑丸石、金霞夕照著名苍山八景，领略苍山大壑松涛、飞瀑流泉、奇峰险谷、曲径通幽、千年古刹、洞天佛地等诸多景观；同时还能于山间俯瞰苍山洱海间满坝子乡村城镇如星罗棋布、阡陌纵横而蓬勃兴旺的田园美景和鸡帆船点点蔚蓝迷人的洱海风光。如果能能见度好，还可极目远眺洱海东岸的鸡足山金顶，向北瞻望数百里之遥的丽江玉龙雪峰……

当然，对于夏秋之交来大理旅游的游客来说，最惬意最美的分享，莫过于在洱海之滨绿中泛黄的满坝子婆娑稻浪间，一阵阵沁人心脾、令人沉醉的稻花芬芳里，以及如诗如画、乡愁满满的青瓦白墙白族民居、花海农场田园风光和生态廊道岸滩湿地中乐不可支之际，须臾间仰头一瞥，好好看看给人们带来吉祥好运、预兆着再次美满丰收，也许此生都难得一见的天然美景——玉带祥云。因为好景不长，玉带云毕竟来无踪去无影，如柳絮梨花，从浓到淡，轻盈潇洒地满山飞散，不知不觉中会悄悄隐去，无影无踪地消逝、远离。

大理 掌 故

漫话“兰津渡”

□ 母锡鹏

说到南方丝绸之路，不得不提博南古道。提到博南古道，肯定绕不开“兰津渡”（史称“西南第一桥”）。“兰津渡”一词，最早出自晋常璩的《华阳国志·南中志》：“（汉）孝武时通博南，度兰沧水……行人歌之曰：‘汉德广，开不宾。度博南，越兰津。度兰沧，为他人。’”北魏郦道元的《水经注》也引用了这首民谣，并说：“汉武帝时，通博南山道，渡兰沧津，土地绝远，行者苦之。”

博南古道是以通行马帮为主的山区便道。千百年来，不知有多少马帮从兰津渡过往，现在仍可清晰地看见，在沿途坚硬的岩石便道上留下了一串串深深的马蹄印记。唐代樊绰《蛮书》记载了《河谿贾客谣》：“冬时欲归来，高黎贡白雪。秋夏欲归来，无那穹臄热。春时欲归来，囊中络赂绝。”（歌谣里的“穹臄”是白语，指今腾冲、芒市一带；“络赂”也是白语，指财物）这首歌谣反映了“河谿贾客”（白族先民中的客商）在古道上经商的历史。

兰津渡位于今大理州永平县杉阳镇岩洞村和保山市隆阳区水寨乡平坡村之间。据史载，大约在西汉时，兰津渡“以蔑绳为桥，攀援而渡”。传武侯南征，架木桥以济师。唐代樊绰《蛮书》记载：“两崖高险，水迅激。横巨大竹索为梁，上布赆（盛土的竹器），赆上实板，仍通以竹屋盖桥。”元朝至元时，元将也先不花重修，定名为“霁虹桥”。明成化十一年（公元1475年），改索桥为铁索吊桥。清代至民国间曾多次重修。桥总长106米、净跨60米、宽

3.7米，由18根铁索组成，其中16根为承重底索，2根为扶手链，底索上铺以木板，人马可以安全过往。据考证，霁虹桥是世界上最早的铁索桥。历史上，霁虹桥对西南与外界的交往作出了不可磨灭的贡献。直至20世纪40年代滇缅公路修通，桥上人马才日趋稀少。1986年10月，霁虹桥被洪水冲毁。

历史上，南方丝绸之路是古代中国与西部周边国家陆路往来的对外交通线之一，筑于汉朝，由五尺道、灵关道和永昌道组成。起于今四川省成都市，经云南昭通、贵州威宁和云南曲靖、昆明、楚雄、下关、永平、保山、腾冲，然后入缅甸，到达印度，故又称为“蜀（中国成都）身毒（印度）道”。在印度又与大秦道相连，可通往欧洲，是波斯（伊朗）、身毒及缅甸的商人、僧侣进入中国西南和内地的最早通道之一。中国的丝绸、蜀布、盐、茶叶、瓷器通过此道远销缅甸、印度和中东、欧洲；中国商人经此道再将当地出产的玛瑙、珠宝和象牙等商品贩运回西南和内地，对促进南诏大理国的对外经济文化交流起过重要作用。截至2024年，大理州境内有多段古道保存完好，是寻幽探古的好去处。

兰津渡是中原王朝历史上开发西南夷时期最早，也是唯一有文字记录的专用地名，其历史价值不言而喻。它连接着澜沧江两岸，便利了商贾等行人，为促进中国西南地区与南亚、东南亚的联系，密切各民族与内地的交往起到了重要作用；无论是在政治、经济、文化领域，还是在对外交通领域，兰津渡都为大理乃至云南带来了繁荣发展。

美食 地理

食 菌 记

□ 张美华

县境平均海拔2337米的祥云，国土面积有2425平方公里，地势平坦开阔，是云南四大高原平坝之一，森林覆盖率达65.56%。每年的5月初到9月底，广袤的山林中生长着香蕈、鸡枞、松茸、松露、红葱菌、白葱菌、牛肝菌、青头菌、谷寒菌、干巴菌等可食用的美味野生菌。

1639年农历八月二十日，徐霞客途经祥云古城时，“先是余从途中，见牧童手持一鸡蓂，甚巨而鲜洁，时鸡蓂已过时，盖最后者独出而大也。余市之，至是淪汤为饭，甚适。”从《滇游日记》中这段关于徐霞客买食鸡枞的描述来看，祥云人喜欢吃野生菌，由来已久。鸡枞是公认的美味。祥云很多山林或玉米地里都有鸡枞，其中当数东山的鸡枞最多。鸡枞可炒可炸，还能与鸡肉一起炖煮，味道鲜美，还能晒干，泡发后即可烹煮食用。炸鸡枞油是最普遍的做法。将鸡枞洗净撕成条状，放入干辣椒、蒜片、姜片、花椒一起下油锅，炸至金黄色后出锅，冷却后装入玻璃罐中，吃面条或米线时连油盛上一勺，满口菌香，回味无穷。

香蕈，即香菇。每年五月初，在米甸、东山和普湖等地的密林深处，一朵朵黄黑色的小伞就会开满倒伏的柞木上。在古代，香蕈就是餐桌上的美食。如今，它的食用方式更加多样，有香蕈炖鸡蛋、香蕈炖鸡、香蕈炒火腿等。相较于其他野生菌的丰腴，香蕈稍显单薄细嫩，但滋味更香更浓。由于香蕈香味独特浓郁，人们喜欢把它晒干或烤干，保存起来，炖鸡时放上一小把，整锅鸡汤都因为多了香蕈的加持而增色。

普棚老君山、甸野猫山、水目山都有松茸生长。圆润丰腴的菌柄上戴着一顶棕褐色的绒帽，切开后菌肉却是雪白的，散发着独特的松香。松茸是少数能生食的野生菌之一。顶级的松茸适合吃刺身，雪白的松茸刺身蘸上海鲜酱油和芥末，那鲜美无与伦比。除了吃刺身，长开了的松茸可以炖煮或炒食。松茸非常适合炖鸡，鸡汤与松茸的鲜香充分融合，既美味又营养。炒食松茸少不了新鲜辣椒和大蒜、腊肉、大葱、花椒这些菌类必备的佐料和配菜。松茸还可以烧烤，将松茸直接放在火上烤至成熟。烤时要注意火力的大小不能烧焦，也不能涂抹油脂，保持松茸原汁原味的鲜香。吃时可以蘸椒盐、芥末酱油等。松茸可以生煎，把松茸切成厚片，放在锅中用中至小火慢慢煎至成熟。生煎时锅中油不能多，要两面煎黄，生煎松茸香脆鲜嫩。此外，松茸还可以泡酒。

松露菌也称块菌、猪拱菌。这种黑不溜秋的像一块块土疙瘩一样的野生菌既没有根也没有叶，和松茸、鸡枞这些伞状的菌子大相径庭，是最不像菌子的菌子。松露刺身是最常见的吃法，蘸料是海鲜酱油和芥末，也可以把松露用来装饰、调味或加入食物中，增添香味。松露炖鸡或者炒食也可，还可用来泡酒。

葱菌是牛肝菌的一种，有一股浓

烈的葱香，由此得名。红葱菌身为粉红色，白葱菌肉白色，由于用手一摸就会变青，也称见手青。葱菌常用来炒食，可加青椒、腊肉烩炒，也可加干椒煸炒。将葱菌洗净切片，青椒洗净切片，热锅先用香油将菌片炸至断生后出锅，加少量水焖煮，快透熟时，放入辣椒和少许盐，最后放入蒜片，翻炒几下就可以出锅了。红葱菌、白葱菌可以烤成干片存储，吃的时候泡发即可爆炒，还可以做汤吃，和其他菌子一起搭配做火锅，或者炖人鸡汤、排骨汤中，口感香浓味美。

除了葱菌，还有很多会变色的牛肝菌，像黑羊肝。黑羊肝味道鲜美，是最常见的牛肝菌，可炒食或油炸，可晒干储存，还可入药，有清热解烦、养血等功效。炒黑羊肝最鲜嫩，炸黑羊肝则香味醇厚，丝毫不输油炸鸡枞。

和黑羊肝一样脆嫩的还有被人们称为老虎头、黄瓣头的黄牛肝菌，因为其通体呈黄色而得名。可搭配干椒煸炒或与青椒烩炒，也可油炸，其味道更醇香，口感更脆嫩。

常见的牛肝菌还有白羊肝。白羊肝伞盖是白色的，也可炒食或油炸，味道稍微有些发酸。牛肝菌中还有一种被称为药菌的，其伞盖呈淡黄色，伞柄上有网状的花纹，味道稍淡，口感相对绵软。烹制牛肝菌时，可先用香油炸一下，再加上青椒、大葱烩炒，其味也很鲜美。

青头菌可烤、炒、炖、蒸、溜、拌、烩，或将甲鱼、乌鸡、土鸡等混一起炖汤，其味更鲜，营养更丰富。烤青头菌无须放油，烤熟后只简单撒点粒食盐，就能品尝到最鲜美的菌香；还没完全开放的青头菌最适合煸炒，而长开了的青头菌则适合搭配骨头生烹煮，菌的鲜美和骨头生的麻辣混合在一起，成为最好的下饭神器。晒干的青头菌先用温水浸泡、漂清后，可炒、煮、蒸、炖、油炸、余汤做菜，食味鲜美。

谷寒菌通体呈淡红色，可烤可炒，可煮骨头生，也可晒干。有些地方还喜欢把晒干的谷寒菌与臭豆腐一起腌制，别有一番番滋味。铜绿菌和腐乳菌长相很接近，只是颜色稍寡淡一些，就像生了铜锈，味道也稍次之，偶有涩味。吃法和谷寒菌一般无二。

奶浆菌是菌子中很别致的一种，掰开菌子，会流出乳白色的汁液，故而得名。因其菌盖的颜色呈白色或黄色，又分为白奶浆菌和黄奶浆菌。奶浆菌适合炒食，菌香浓郁。

一众野生食用菌中，干巴菌最为独特。黑色，簇生为一朵形似牡丹的花儿，中间还夹杂着一根根松毛或杂草。把干巴菌撕成拇指盖大小的片状，剔除杂质，清洗干净，可炒食。干巴菌口感不及牛肝菌脆嫩，但菌香浓郁，常用来做配菜炒饭。

除了以上数种可食用的野生菌，祥云的山林间还有很多鲜美的菌子，像虎掌菌、大红菇、小灰菌、皮条菌、扫把菌、荞面菌、老花菌、木碗菌等，每一种菌子都以其独特的外形及味道，在夏秋季的餐桌上绽放异彩。

随手拍



苍洱余晖

拍摄时间：7月17日 拍摄地点：大理市洱海东岸 作者：苏宇承

生活 笔记

一粒咖啡种子的奇遇

□ 杨雄武

一粒来自异域的咖啡种子在渔泡江畔的朱苦拉村发芽，破土的声音打破了山村的寂静，让山林、河流、村民闭上灿烂的眼睛，侧耳细听。这天籁般的声音，宛如一曲优雅动听的歌谣，时而婉转嘹亮，直抵心扉，时而低沉哀婉，令人泪奔。

这株咖啡树在朱苦拉村民的默然注视下，在法兰西传教士田德能的精心呵护里，在热区大地温润雨水的滋润中，不疾不徐地抽枝、长叶、开花、结果。一粒粒犹如红玛瑙似的咖啡豆缀满枝头，点缀于碧绿的枝叶间，令村民们百看不厌，惊喜万分。

朱苦拉咖啡乃田德能神父的同事从越南来看望他时带来的咖啡种繁衍而成。田德能神父将咖啡种植在教堂的后墙下，像呵护自己的孩子一样悉心照料。咖啡树在一点一点地长高。功夫不负有心人，三年后，咖啡树结出了圆润清香的果实。看着眼前鲜红圆润的咖啡豆，田德能神父悲喜交集，激动的泪水挂满脸颊。悲的是远离故土、远离父母、远离兄弟姐妹，喜的是自己种出了咖啡，不但解除了思乡之苦，还可以省去从外地采购咖啡的烦恼……

收获的喜悦，也给田德能神父带来了更大的希望。他从收获的咖啡豆中精心挑选出种子，在第一棵咖啡树周围又种下了24棵。从这24棵咖啡树上跌落种子，在朱苦拉村下面的斜坡上不断滚落、繁衍，咖啡树慢慢长成枝繁叶茂的咖啡林，碧绿的枝叶将朱苦拉村掩映在绿色的希望里。而这13亩咖啡林属于云南小粒波邦（旁）蒂（铁）皮卡品种，堪称中国咖啡“活化石”。

寒来暑往，花谢花开，弹指一挥间，一百多年过去了。

“一个远古浪漫的村庄，一个传教士带来信仰，一棵咖啡树也在慢慢成长，一个传奇也在慢慢成长，一个传奇也在酝酿，一个世纪它被人遗忘。一座教堂还在守望，一生的心愿，一生的信仰，成了满山咖啡飘香，朱苦拉，朱苦拉，有心栽花花不开，朱苦拉，朱苦拉，无心插柳柳成荫。或许它知道或许它不知道，世间万物就这么奇妙，或许它明了或许它不明了，只有那位老人还哼着它的歌谣。”透过孩子们稚嫩纯真的歌声，我们眼前仿佛出现了这样的画面：满头银发的田德能神父，身着黑色长袍，端坐在教堂前的树荫下，桌上放着散发着热气的咖啡，浓浓的香味随风慢慢飘散……

咖啡的香味犹如沉静的湖面投进了一块巨石，一圈圈的涟漪，呈不规则状在朱苦拉村周围一圈圈扩散开来，走进繁华的都市，踏进简陋的乡村，融入寻常百姓的日常生 活。只不过，这里的乡亲们精致炫白的瓷器和汤匙，只有被人间烟火熏得黑亮的土巴碗和茶壶。大家把鲜香的咖啡粉倾倒入幽黑的茶壶，以红艳艳的柴火烹煮咖啡，铺以敞口幽黑的大碗，待碗中散发着暗红色的浓香咖啡液温度适宜时，端起轻啜一小口，初时有淡淡的苦涩，继而散发出醇厚浓的浓香，最后化为神清气爽之享受。渐渐地，乡亲们淡忘了伴随数年的茶饮，爱上了来自异国他乡的咖啡香味。

1985年，从越南归来的越侨洗锦华夫妇在离朱苦拉200多公里外的宾川县太和华侨农场柳家湾华侨社区二队的桉树林间开了一间名为“合意来小卖部”的杂货铺，以经营早点为主。店主洗锦华自幼在越南的咖啡一条街长大，回到祖国母亲的怀抱，身心愉悦，时不时也弄点咖啡品尝品尝。他的许多朋友依然保留着喝咖啡的嗜好，时常到他的早点铺喝咖啡，他就慢慢地尝试着售卖咖啡。渐渐地，杂货铺热销的不是杂货和早点，而是风靡一时的咖啡。

一时间，二队西南角桉树林中的空地上，门庭若市，宾客络绎不绝，成为宾川独具特色的一道亮丽风景。

成群结队的客人或乘车，或骑着摩托，或蹬上自行车，又或者悠闲地走过村庄，来到桉树林里，依自己的口味和喜好，点几杯温热的或冰爽 的咖啡，小聚闲聊。不知不觉，柔和温馨的月光洒满桉树林，一阵微风吹过，婆娑的树影里，一排排桌椅旁，坐满了各式各样的客人，其乐融融的人们敞开心怀，丢掉矜持与羞涩，品尝不一样的味道，感受别样的情怀，享受从未有过的人生，体验一把小资情调。

皓月当空，喝了咖啡与酒而微熏的人们静静地坐着，悠闲地享受这难得的悠闲时光，或许在静悄悄地想自己的心事，又或许在心里规划美好的未来，或许在慢慢排解心中的烦恼，或许沉醉在惬意的咖啡浓香里。

光阴荏苒，冬去春来。如今，朱苦拉咖啡已是宾川一张响当当的亮丽名片，回忆的是心酸 的过往，展望的是朱苦拉咖啡的无限商机，承载的是中外友人的情谊。

一杯香味浓郁的咖啡，醉了宾川山水间的土著居民，醉了华夏儿女，也醉了五湖四海的兄弟。