

生活笔记

# 春到大理百花繁

□ 罗武昌

还没有让心跳从南涧无量山赏冬樱中缓冲下来，春日的大理又迎来了一年一度的赏花期：漾濞苍山西北坡马鹿塘的万亩杜鹃花红霞似火，云龙天池的山茶花红遍了千沟万壑，巍山庙街万亩油菜花把春天铺成金黄色的地毯，宾川鸡足山脚的千亩桃花将山坡染成绯红的烟霞，大理大学的樱花刚把校园妆成最美校园，洱源苴碧湖畔无数的梅花和木瓜花又竞相绽放了……刚想歇歇脚，祥云云南驿的千树梨花又落下了一场无声的春雪！

此时的大理，山茶、玉兰、报春才叫醒了春天，樱花、桃花、梨花、马樱花、海棠花又闪亮登场。再过几日，石榴花、蓝花楹也该睁开惺忪的睡眼了。红的、黄的、粉的、紫的、白的、蓝的，构成了大理春日固有的色彩。公园里、小区内、单位的楼院中，山茶、樱花、桂花、玉兰花、梅花、扶桑花、夹竹桃竞相开放，公路边、庭院里、山岗上、沟渠旁，不知名的小花也纷纷探出脑袋，把大地装扮得五彩缤纷，点缀成一个名副其实的“花花世界”，足以让人大饱眼福，好一个“等闲识得东风面，万紫千红总是春”！

春天的大理，本就是一个花的海洋，更是一个“吃春”的季节。吃春又叫“咬春”“啃春”，就是吃掉春天的第一口味道。除了漫山遍野的花海，山茅野菜也带着泥土的芬芳、清晨的露珠，纷纷走出山林，走出沟渠与田野，走进了菜市场，成为人们期盼了一年的“春鲜美食”。香椿、青蚕豆、蕨菜、树头菜、芦笋、马鹿菜、苦尖尖、蒲公英、荠菜、折耳根、刺五加、藜蒿、海菜……瞬间成了这个季节的新宠。

春风有信，花开有期。“桃之夭夭，灼灼其华”“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”，这些描写春天的千古名句，早已深入人心。其实，春天赏花只是“花卉王国”里的一个规定动作，吃花才是真正的骄傲。大理一直有“吃春吃菜”的习俗，秋吃果、冬吃菜”的习俗，鲜、酸、甜、香、辣，构成了一抹挥之不去的乡愁。高原上绚烂多姿的花朵，许多都是餐桌上的美食，不仅养眼还能养胃，是不可或缺的美容养颜珍品，一直备受人们追捧。早已出圈的“云南鲜花饼”，就是最具代表性的杰作之一。

自古以来，花一直都是美丽的象征，很多花不仅好看还好吃，每一口都带着春天的清香，如白牡丹、玫瑰、白菊、金雀花、马桑花、石榴花、木棉花、核桃花、海棠花、芭蕉花、金银花、槐花、茉莉花等，都是大理人的最爱。鲜花富含蛋白质、纤维素、碳水化合物、多种维生素和矿物质，还具有抗氧化、养颜美容、缓解焦虑、提升免疫力等作用，不仅营养价值高，还是备受追捧的有机保健食品。当然，这些花还需要焯、漂、洗，才能去除苦涩味，食用起来才更加美味。

吃花的方法很多，有凉拌、热炒、炖汤、泡茶、烘焙等，许多花焯水后可做成馅包饺子、包包子，还可制成干菜。或与青豆米与火腿、腊肉制成美味汤菜，如白豆米汤；金雀花、马桑花与鸡蛋同炒，如金雀花鸡蛋饼；石榴花、核桃花、海棠花与火腿、腊肉炒制，如爆炒海棠花；白菊花与鸡、排骨清炖，如菊花排骨汤等，还可凉拌，如凉拌马桑花。吃花，是大理人刻在骨子里的浪漫，淡淡的花香，是春天最温柔的味道。在大理，不吃几道春花菜，等于没有过完整个春天。

阳春三月，大理就是一个迷人的花花世界，景色优美、空气清新、风和日丽，也是一个播种希望的季节。一场春雨过后，淋湿了枝头，浇醒了小草，花儿也更艳了。机不可失，时不再来，来一次说走就走、酣畅淋漓的赏花春游吧。待归来时，别忘了找一家小餐馆，点一盘金雀花鸡蛋饼、一盘火腿爆炒海棠花、一盘凉拌马桑花和一盆白豆米汤，不仅可以解除赏花的疲劳，还能填补味蕾的空白，绝对是一个不错的选择，一定会让你终生难忘！

春天来大理吧，赏花、吃花，莫负春日好风光。

## 大理掌故

# 白族本主崇拜的平民化倾向

□ 母锡鹏

1094年，以高(升泰)、段(寿辉)禅让为标志，大理国的发展进入了一个新时期：“英雄观念”让位于“平民思想”。最能够体现这种观念变化的，莫过于白族本主崇拜的平民化倾向。

本主崇拜是一种以村寨为单位而集体崇拜某一偶像的独特的民间信仰。今天只要到大理去走一走，就会发现凡是白族聚居的村寨都有一座独具特色的本主庙，有的是一个村子有一座本主庙，有的则是若干个村子共同拥有一座本主庙。每座本主庙中都供奉着一尊用木头或泥雕塑成的本主神像。

“本主”是汉语的意译，在白语里叫“武增”，意思是“我的主人”。按照汉语字面解释，本主就是“本乡本村的神”。每一个村的本主主宰着本村居民的命运，同时又对本村居民加以护佑。因此，本村居民对本主十分信奉和崇敬。凡遇到生老病死、婚嫁喜庆、求雨消灾等生活生产中的重大事情，都要到本主庙中去磕头敬香。在农历的岁首、年终或是本主的生日时，还要举行盛大的庙会，用轿子或车子把本主神像接到村中巡游一番，起到驱鬼逐邪、除病消灾的作用。这期间，人们身着新衣，唱着大本曲，演奏鹤庆东山本主吹吹腔，到处一派节日的喜庆气氛。

本主节一般在春秋农闲时节，三五日不等。届时，外出的村民都会回来。

村民用装饰一新的“轿子”“船”“车”将本主从本主庙里接到村里的“行宫”中，在所辖村巷巡游一周，前呼后拥，凤辇龙舆，鞭炮齐鸣，唢呐高奏，锣鼓喧天。沿途人们供果品、设香案，俨然皇帝出巡。本主与村民共度佳节，村中耍龙耍狮，热闹非凡。

白族信奉的本主名目繁杂，有传说中的神，也有历代的统治者，还有忠臣、孝子、烈女、节妇以及少量的自然神等。这些本主不同于一般不食人间烟火的神，他们有七情六欲，有人情味，富于传奇色彩，如鹤庆的东山本主“灵山老爷”就有不少风流韵事。据说他常去小校场与该村本主“白姐”幽会，有一次直到天明还不起床，猛听得鸡叫，“灵山老爷”惊慌失措，错将“白姐”的一只绣花鞋套上就跑。“白姐”起床后找不到自己的鞋，只好穿了“灵山老爷”丢下的靴子。现在东山“灵山老爷”和“白姐”的塑像都还是一只脚穿绣花鞋，另一只脚穿靴子……这些令人忍俊不禁的幽默故事所透出的浓郁的人情味和生活气息，不正是大理国后期世俗化、平民化的具体体现吗？

在祭祀本主的日子，人们举办盛大的本主活动，其内容主要是跳霸王鞭、演唱大本曲、念经、唱滇戏、耍龙灯。活动进入高潮时，到处挤满看热闹的人。丰富多彩的活动从形式上看是为了娱神，实际上也是为了娱人，参与活动的人在各种表演中达到人神沟通、人神共乐的境界。

# 马象公路的杜鹃花海

□ 姚静

马象公路，即剑川县马登镇到剑川县象图乡的公路，其中有一段途经雪邦山，环山而行，是一段盘山公路。就在这一段盘山公路两边的山坡上长满了杜鹃花。每年春天，千棵万棵杜鹃花一起盛开，覆盖远远近近的山头、沟谷、山花烂漫，声势浩大，极为壮观。

忙里偷闲去看一场花事一直是我的乐趣之一。远方的花讯传来，总会点燃潜伏在我心里的生机与活力。一听说马象公路的杜鹃花开了，我就忙着筹划前往。

我和几个朋友一起租车前往。到了马登镇，当地人指着远处的山峰告诉我们：杜鹃花就在那里，不远了。许多花喜欢在暗夜里绽放。天亮后，在微熹的晨光里，它们以鲜亮的容颜呈现。早晨是一朵花最美丽的时刻。我们决定在马登镇歇息一宿，第二天一大早上山看花。

第二天天一放亮，我们就出发了。车子盘山而行，海拔越来越高。路边的树林里开始有零星的杜鹃花出现，它们像一个个羞怯的女子在树丛中东躲西藏。杜鹃花越来越多，渐渐接近景区中心，马象公路像是进入了花海。司机说：“这是真正的‘一路生花’啊。”我想起那一句歌词来：“我希望许过的愿望一路生花……”此情此景，让人相信一切美好的事物都会如花开放。

司机找了一个平缓的地方停好车。我们打开车门，欢呼着奔向草甸，奔向草甸上的杜鹃花海。草甸上有牛羊在悠闲地吃草，我们的喧嚷惊扰了它们。它们只是竖起耳朵听了听，又平静地低头去吃草。它们早已习惯欢呼尖叫的声音。不习惯的是我们这些外来的游人。我们不习惯成千上万棵杜鹃花聚集在一起；我们不习惯远远近近的山头被鲜花覆盖；我们不习惯高山之巅汹涌的春潮澎湃……我们唯有欢呼尖叫，才能表达激动的心情。

马象公路的杜鹃花不是以一棵为单位，更不是以一朵为单位，它是以一座山头一座山头为单位的。数不清的杜鹃花汇聚在这里，开出了天堂的样子。

这里的杜鹃花以紫粉色居多，它有一个中规中矩的名字叫“红棕杜鹃”。因其叶片背面是铁锈般的红棕色，它就有了这个科普通十的名字。红棕杜鹃的花朵呈吊钟状，簇生成团，长成一个丰满充盈的花球。粉紫色是一种柔和的色彩，明媚却不扎眼。雪邦山给自己选了一件漂亮的春衣。

我从一个山头翻越到另一个山头，从一面山坡游转到另一面山坡，在一棵又一棵杜鹃花前流连忘返。每一棵杜鹃花都长得那么美好，仪态万千，绰号多姿；每一朵杜鹃花都开得新鲜饱满，花色清丽。站在公路边的高坡上往下看，只见马象公路像一条黑色丝带曲折盘旋，行驶的车辆在花海中穿行。不由叹服，人间总有一场又一出人意外的美景呈现。

我喜欢这满山的杜鹃花，但我只是一个匆匆的过客，终将离去。这里真正的主人是躲藏在山林和草丛中的生灵，野兔、雉鸡、麝子……还有别的我没有见过的动物。在游人未至的清晨，在游人离去的黄昏，它们会出来，在草甸上撒欢。

花草树木，最能让我们内心清净。因为它们不会说话，才有这份力量。人若像花草树木一般不会说话，烦恼或能减半。语言很多时候多余又聒噪。试想这满山遍野的杜鹃花说起话来，那得多么嘈杂啊。它们只悄悄地长在这里就好，我也悄悄地来去。把曾经的、现在的、所有的委屈都留在杜鹃花树下吧，和落花、枯叶一起腐化成泥。让紧绷的内心松弛，让阳光晒透身体，这是多么奢侈的时刻。

我与花的会晤在不言不语中完成。别过之后，我会尽量把日子过得缓慢、简单、舒心，像一朵花一样不急不躁，循着四季去生长。

时代在进步，乡村已大不同，鸡鸣犬吠，炊烟袅袅，早已是旧日景象，只有满山坡的野花还在，它们是山野最初的模样。随着人们环保意识的增强，满山鲜花的景象会越来越多。

有一路山花相伴，马象公路不再是一条寂寞的公路。

## 大理美



# 水目山“云南茶花王”如约绽放

又是一年春来到，在祥云水目山，碗大的花朵如期挂满“云南茶花王”的枝头。在水目山宝华寺的西南角，矗立着一棵由开山祖师普济庆光禅师种植的唐代茶花王。一千多年的时光过去了，它依然在每年的春风中绽放。

此茶花品名“狮子头”或“九蕊十八瓣”，硕大的花朵挂满枝头，远远望去，仿佛一把撑开的巨型花伞。凑近了细看，每一瓣都厚墩墩的，边缘微微卷起，像是有血液在里面涌动。那颜色也特别，不是浅红，不是深红，是烈焰腾起时最炽热的那一种红。花大如碗，色如烈焰。

树高逾12米，胸径约0.5米。每逢春节前后，满树繁花绽放，明末清初书画家担当和高诗云：“树头万朵齐吞火，残雪烧红半个天。”

那火红的烈焰，不仅是春的颜色，更是穿越千年的相约。

【戴国祥 李志刚 摄】

## 游踪

# 云南马帮文化博物馆漫游记

□ 赵功修 文 / 图

踏上云南驿古道温润如玉的青石板，凹凸纹路间藏着千年风霜。风掠过耳畔，似铜铃轻响，穿越时光长河，牵引着我向古道深处探寻。

古道中间巍然挺立的过街楼南边一隅，一座土木古宅静静矗立。若没有门楣上方黑色匾额上“云南马帮文化博物馆”几个大字，我断定会认定这就是一座普通的民宅。土坯墙泛着大地原色，厚重温润；小青瓦在阳光下铺展成鳞次栉比的阳光，藏着西南丝绸之路的岁月密码。这座静谧的古宅——明清“钱家马店”的前世今生，是云南驿古道上的文化秘境，装着马帮最鲜活的记忆。

推开门扉，泥土芬芳、草木清香与陈木醇厚交织，瞬间将我拉入百年前的时光。四进天井串联宅院，面宽不足十米，纵深却延伸五六米，如时光隧道铺展马帮过往。正房庄重、厢房精巧，藏着古人因地制宜的智慧，马帮和客商在此歇脚、养马、存货。踩着吱呀的木梯，天光从天井倾泻而下，在土坯墙上投下斑驳光影，恍惚间，与百年前风尘仆仆的马帮旅人共享同一片暖阳。

账房里似有算盘噼啪作响，藏着昔日商贾繁盛；旋转马槽虽无马匹，仍能想见车马盈门、骡马嘶鸣的热闹；环通二层雕梁画栋，是马帮首领商议行程之地，推窗便见古道漫漫、马铃悠悠。纵深的空间、架空的马厩、精雕与乡土的融合三者勾勒出马帮文化博物馆独特的建筑美学。

古宅的每一寸肌理，都镌刻着时代印记。1936年，红二军团在此驻留，革命火种沿古道燎原；抗战时期，这里成为伤病员疗伤驻地，梁柱间凝聚着守望相助的家国大义。从明清驿站到红色



港湾，再到如今的文化殿堂，功能变迁间，是时代更迭，更是精神传承，让古宅兼具历史厚度与精神温度。

馆内文物，是马帮故事的生动注脚。皮革马鞍铜饰温润，铁制马镫棱角磨平，麻绳铜铃轻晃似乎在传递联络暗号。驮架缝隙残留普洱醇香、盐巴质朴、丝绸柔光，还有三七、天麻的干香，藏着西南物产丰饶与马帮跋涉艰辛。马灯的烟熏痕迹、铜壶的磨擦纹路，记录着风餐露宿的温情；泛黄的《赶马调》写满乡愁，鲜艳的马帮旗帜凝聚着生死与共的豪情，诉说着坚韧、诚信、协作的精神密码。

夕阳为古宅镀上暖光，风穿过天井，铜铃清脆悠远。触摸土坯墙的粗糙，想象马帮翻山越岭的模样；凝视文物痕迹，感受闯荡天涯的勇气。这里无喧嚣，唯有历史沉淀与文化回响，每一处建筑、每一件藏品，都在诉说马帮与古道的传奇。

漫步其间，来一场跨越时空的对话。马帮文化跳出书页，成为可触可感的鲜活历史，让我读懂了西南丝路的沧桑荣光，更让那份穿越千年的坚韧与担当，化作力量，在时光里静静回响。

## 美食地理

# 春食香椿正当时

□ 杨进军

农谚有云：“三月八，吃椿芽。”在我的家乡大理市凤仪镇，颇多山坡林地，村民多有培植香椿树，一到春日，香椿芽便上市了。

早晨，在集市上逛一圈，最惹眼的，当数那一把把紫红油亮的香椿芽。看那青紫色的嫩芽，顶着棕红的壳，一簇簇排在菜场的角落。卖菜的大娘用稻草捆了，一小把一小把地摆着，价格比肉还贵些。懂行的人不必细问，只看一眼椿芽的粗细长短，便知是不是当天新摘的顶芽。

忍不住诱惑，我买了一把。其实不过十来根细枝，上面稀疏地缀着些芽叶，大娘递给我时，那芽尖还颤巍巍地抖了一下。

闲暇时，翻阅资料，得知这种被称为“树上蔬菜”的香椿，古籍早有记录。人工栽培的历史亦有两千多年。先秦古籍《山海经》便有“成侯之山，其山多

樗木”的记载，樗木即为香椿。《庄子》中也记有“上古有大椿者，以八千岁为春，以八千岁为秋”。香椿除了普通的食物价值之外，药用价值也很高。李时珍在《本草纲目》中记载：“香椿叶苦，温煮水洗疮疥风疽，消风去毒。”民间还流传着“常食椿蕻(椿芽)，百病不沾，万寿无边”的说法。因此，中医普遍认为香椿味苦、性寒，不仅有清热解暑、健胃理气的功效，还能起到醒脾开胃的作用，非常适合在春分前后食用。

回到家中，将香椿芽洗净，用滚水焯过切碎，再打两个土鸡蛋，把香椿碎跟鸡蛋液搅拌均匀。黄的蛋液，绿的香椿，在烧热的油锅里翻炒几下，盛在青花碟里，金黄的蛋块里裹着碎香椿，散发着独特的香气，不由得馋涎欲滴。尝一口，起初觉得有些清苦，细品之后却是香气飘逸，满口回甘，确是一道家常美味。

春日短暂，人生当惜，春食香椿正当时。

