游　　踪

剑　湖　观　鸟

□ 杨世明

在乙巳年寒冬周末的一个清晨，我沐浴着滇西北刺骨寒冷的晨雾，踏着稀疏落叶点缀的湖岸，穿过拔地而起直插蓝天、落尽黄叶而光秃秃、挤挤挨挨的杨树林组成的森林步道。

踩踏着杨树飘落的残叶，我不知不觉间来到了数百公顷之大，被称为“高原鸟类乐园”“滇西生态明珠”和“生态迁徙驿站”的国家湿地公园剑湖畔。但坐落于海拔2186米的剑湖似乎还未完全苏醒，还被深冬的浓雾严密地覆盖着，展现在我们眼前的是白茫茫的一片雾海，剑湖犹如披着一袭白纱的少女，含情脉脉地静立在滇西北横断山脉腹地的凹陷处。

我们在剑湖边紧裹着厚实的防寒冬衣，嘴里不停地向外呼着白气，还迎着刺骨的寒风，用相机或手机，选择不同的角度拍摄了许多“剑湖雾景”。大约过了半个小时，东边的山岭间突然冒出了一个火红的太阳，耀眼而灿烂的阳光像一束束电筒强光一样，直射到湖面上。这时湖面上纹丝不动的浓雾，如湖底被烧了大火一样，让整锅白雾开始骚动而沸腾起来，在宽阔的湖面肆无忌惮地翻滚，然后不停地向上飘升，随之气温越升越高。在太阳光的照射下，浓雾变成了淡雾，淡雾变成了轻雾，随风飘向村庄，飘进田野，飘入森林，飘上山巅，最后飘得无影无踪。湖面上没有留下任何的蛛丝马迹，仿佛晨雾从来没有来过一样。

晨雾退去，只见一只小渔船从小码头向湖中心慢慢划去。影友告诉我，那是当地渔民去打捞昨晚撒下的渔网，去收获剑湖对渔民们的无私馈赠。晨光之下，碧蓝的湖水倒映着小船和渔民劳作的身影，仿佛自己也到了江南水乡。

灿烂而温暖的阳光还未完全铺满湖面，但昨夜栖居在杨树林、杨柳林或芦苇荡里颜色各异、大小不一的水鸟群则迫不及待地振翅而出。起初是一只跟着一只，接着是一群跟着一群，从湖滨带涌向宽阔而平静的湖面，寂静了一夜的湖面又开始热闹起来。也有的水鸟成群结队地栖息在向阳的树梢，进行集体向日晒翅，想尽力除去羽翼上沉重的夜露晨霜，以便翱翔蓝天。

候鸟万里翔云集，振翅高飞舞翩跹。面对热闹非凡的湖面，面对铺天盖地让人眼花缭乱的数万只候鸟将头颈伸入湖水，尾羽朝天，争先恐后地捕食充饥的繁忙景象，识鸟懂鸟，被称为“半个鸟类专家”的影友将手指向远处的一群群鸟儿，耐心地向我一一介绍。

什么有“水中凤凰”之称的水雉、“家鸭祖先”绿头鸭、“世界最漂亮”的紫水鸡、五彩斑斓的彩鹮、色灰而形如丹顶鹤的灰鹤、有“鸟中大熊猫之称”的黑鹳、敢于捕捉蛇兔的猛禽乌雕……这些珍禽异鸟，大都是国家一、二级“三有”保护动物，鸟的很多种类一度消失在人们的视野之中，但近几年，又陆续被野生动物管理部门发现而得到有效的保护。影友说，据剑湖管理部门长年观察统计，来剑湖越冬的候鸟种类从原有的156种增加至290余种，其中52种属国家重点保护鸟类，每年都有3万多只越冬候鸟齐聚剑湖，因而剑湖被称为“高原鸟类的乐园”和“候鸟迁徙驿站”。

这如镶嵌在高原大地上的“蓝镜”剑湖，被列为国家重要湿地、国家级湿地公园后，剑湖管护部门累计向剑湖周边的大小村寨发放十多万份“护湖爱鸟”宣传单，期望更多的湖畔人家，自觉守护好剑湖这潭碧水，守护好这广袤的湿地，守护好这3万多只候鸟来客。同时，先后采用“三退三还”“林长制”“河长制+检察长+警长”“服务到人，精准到户”等系列治理措施。还加强了湖滨带的治理，进行水质净化和生态补水，让湖底特有的高原鱥、光唇裂腹鱼、背鲈鲤和金壳鲫鱼安心地繁衍，让湖面上渔舟唱晚、万鸟飞舞、碧水蓝天持续延续。

我们来到剑湖观鸟摄鸟的那天，滇西北依然是特有的“一冬干”晴朗的天气。湖面上的浓雾被冬日的暖阳驱赶殆尽，栖居湖岸松树林、杨树林、杨柳林或大片芦苇荡中越冬的本地留鸟，和从遥远的西伯利亚飞越千山万水而来数以万计的各类候鸟翔集，当阳光除去羽翼上浸染的夜露晨霜后，就纷纷潜入水中寻觅自己喜爱的“海鲜”。当吃饱喝足后，候鸟们就在水面上交友嬉戏、展翅对舞，或在湿地滩头向异性展示最美的身姿，或在剑湖上空比翼双飞，又或在头鸟的引领下，向远处湿地滩头或坝河飞去，去开阔更大的视野，去寻找更可口的美食，去观赏最美的风景。

虽然是在寒风凛冽的冬季，但在白天高原紫外线的炙烤下，正午时分的剑湖温暖如春。这时，湖面上万鸟欢腾，喳喳、啾啾、咕咕、嘎嘎……的鸟鸣声汇聚成一支交响乐。在湖底的鱼群或虾队，总是被湖面上的激情、兴奋和热闹惊醒，想带着惺忪的睡眼探出水面看个究竟，或许有的要跃出水面加入冬日大联欢！

除了走进动物园外，我们普通人是无法在大自然中去观赏雄狮猛虎之类的走兽，但可以在国家湿地公园剑湖上观赏到数百种“坐地本主”的留鸟，或“过路山神”的候鸟。

当剑湖水面上洒满了碎金般的夕阳余晖时，为觅食饱腹，那愉悦了一天的万只倦鸟，又一只跟着一只，一群跟着一群，穿越万丈夕晖，从剑湖的湖面上飞往湖岸的丛林和芦苇荡，或高处的悬崖山岭，归巢而息，养精蓄锐，以便更好地去迎接次日的太阳。

在夜长昼短，滇西高原冬季的傍晚，当忙碌而热闹了一天的数百公顷的剑湖又恢复了平静时，我们也依依不舍地向这滇西高原上“生态明珠”“万鸟天堂”“候鸟驿站”的剑湖挥手告别。

美食地理

炭火深处的喜洲粑粑



□ 马晓琼　文／夏传武　图

喜洲粑粑是大理喜洲古镇一种传统的地方风味小吃。一炉炭火，百年酥香，喜洲粑粑的滋味，抚慰着食客们挑剔的味蕾。

在喜洲本地人的口中，喜洲粑粑有一个更为朴拙的名字：破酥粑粑。“破”是酥，一层一层，薄如蝉翼。一口咬下去，咔嚓声响，牙齿咬开酥皮的同时，内里绵软的滋味溢满口腔。酥皮之下，松而不散，油而不腻，回味悠长。

喜洲粑粑的口味以白族本地人的习惯为主，甜的是红糖玫瑰，暗红色的糖浆从层层酥皮间缓缓溢出，浓郁的玫瑰香味，瞬间充满了整个口腔。咸的是鲜肉葱香，微麻的花椒香刺激着舌尖，油脂的醇厚裹着肉末的咸香，浓香的葱花混合着花椒，一口接一口，味蕾和心理都得到了双重的满足。

关于喜洲粑粑的来历，喜洲本地的阿奶会告诉你，这是当年忽必烈南征大理国的时候，士兵们吃着西域的烤馕，勤劳的白族先辈，便就地取材，模仿着烤馕“改良”制作出了喜洲粑粑。虽然这种说法无法在史料上得到有效的实证，但是却让人们明白，美食是迁徙与融合的产物。就像茶马古道上的风尘，来了，又走了，留下异地的味道在他乡的炭火里生根。

到了清朝光绪年间，喜洲白族人杨复兴，人称大苟，他改进了炉底和炉盖，烤制技术也有了新的变革。他首创的“大苟千舌破酥”曾风靡一时，在大理《喜洲志》的史书上清楚地记载着这段故事。算来，喜洲粑粑这炉炭火，已经烧了一百多年了。

即便是在机器高度替代手工制作的今天，喜洲人还是用一种近乎偏执的态度，依旧沿用传统的手工工序进行制作，这才让人们吃到了纯正口味的喜洲粑粑。

制作的第一步是发面，头天晚上就要先把面发上，比制作馒头的面要发得更加松软一些，看上去稀稀的、蓬蓬的。第二天再掺入干面粉和适量的碱，反复揉透。喜洲粑粑制作的核心在于“破酥”，将面团摊开，抹一层猪油，卷起，按压，再抹，再卷，如此反反复复多次，最后把所有的面皮重叠在一起，剁上几刀，猪油的油脂渗透到面皮深处。喜洲阿奶说，这是手上功夫，教不会，只能自己慢慢悟。

喜洲粑粑的烤制更加考验制作人的手艺。炉子很特别，有上下两层炭火，下为“母火”，温吞吞的，三四百度；上为“子火”，猛烈得多，能到八百度。子火大，母火小，一上烘，一下烤。面饼入锅，刷油，盖上那层烧着炭火的锅盖，烘上几分钟，便要挪开锅盖翻一次面。挪盖、翻饼、刷油，动作须利落，因为火候不等人。烤制喜洲粑粑几乎全凭经验，眼睛一看，鼻子一闻，手一触，便知道什么时候该翻，什么时候该起。一锅七八个，十来分钟出一炉，黄灿灿的，滋滋冒着油光。

大丽公路经过喜洲古镇的时候，总会看见沿路有许多卖喜洲粑粑的妇女和老人。每人守着一个炉子，低头做着针线，只要有顾客上门，便拿出滚烫的喜洲粑粑，说一句“赶紧趁热吃”。是的，喜洲粑粑最绝美的滋味就在出锅那几分钟，烫手的时候，酥皮是脆脆的，内里是软乎乎的，馅料的香气更是往鼻子里钻。

因此，在昆明工作的时候，回家必定要路过喜洲古镇，每次我都会下车去买喜洲粑粑，还没来得及付钱，就迫不及待地围着炉子开吃，先吃一个热腾腾的玫瑰夹红糖馅的，再来一个葱香猪肉馅的。美美地饱餐一顿，才依依不舍地回家。

喜洲古镇四方街的粑粑铺子如今已是“网红店”了，《舌尖上的中国》还特别报道了杨家喜洲粑粑，店主如今已是第六代传人了，还是那口炉子，还是那个味道，一代一代地坚守与传承着。

喜洲粑粑的味道，就像勤劳务实的白族人。实实在在的香气，不缥缈，不矫情，不问你从哪里来，只把一个热乎乎的粑粑递过来……

端午的菖蒲和艾蒿

□ 姚静

许多年前，我的家还在一个幽静的村庄里，一出门就可以看到一块接一块的水田。因为当地气候寒冷，庄稼只能栽种一季，冬天那些水田就荒着，田里尽是枯朽的稻茬，汪了水的地方还浮着一层薄冰，一眼望去，格外凄冷。到了春天就不一样了，各家各户牵着牛、扶着犁出来，把水田翻犁一遍，再用锄头细细耙一遍，一方方水田变得松软平整，飘散出清新的泥土味儿，只待撒种育苗、插秧种稻……这时节，田埂边的沟渠里就有菖蒲绿绿的芽尖拱出来。时光流转，小小的芽尖慢慢长成剑形长叶，飘逸俊秀、出尘脱俗，极具清雅之美。

那时候，我不知道菖蒲是受人喜爱的清供，人们把它与兰花、水仙、菊花并称为花草“四雅”，入诗入画是寻常事，它是一种象征高雅的文化符号。我只看到它们长在田边沟渠里，剑形的长叶风韵亭亭，禅意满满，心生喜爱，便拔一丛回家，养在一个阔口玻璃瓶内，置于案头。简陋居室也添了几分清幽意境。

菖蒲是多年生草本植物，冬天它的宿根潜在泥中休眠，春风一起就纷纷破土发芽。菖蒲喜阴湿，溪边石畔、田边沟渠都是它的栖身之所。它汲清泉，沐风露，长得茂盛葱郁，风骨卓然，尽显清雅气韵。菖蒲美在叶片，如长剑出鞘，利落舒展，翠绿莹润，俨然一个翩翩美少年，临风而立。它的花朵反而朴素无华，黄绿色粟米似的小花密密麻麻排列成肉穗花序，像一条睡着了的毛毛虫。人们钟情于菖蒲清雅的山野气息，也喜它的根叶自带药香，可驱蚊避秽。在传统习俗里，它是一种防疫驱邪的灵草，又名“水剑”，取其镇宅纳吉之意，故而常植于室内。

萋萋芳草间，会有一丛菖蒲绿，它长叶拂风，姿容俊秀，幽香绵长。

春天里，还有一种野草也在发芽抽枝，它是艾蒿。

“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮”，这是《诗经》里的诗句。早在远古，人们就知道艾蒿的嫩芽可以食用。采艾食之，是一件春意盎然的事。

艾蒿同其他野草一样长在山野，清晨缀满晨露，黄昏悄立夕阳，安静地循着四季生长枯荣。它的叶片是青灰色的，细碎如粟米的花朵也是青灰色的。艾蒿全株素朴，毫不起眼，是再寻常普通不过的一株草，却因其药用价值，能祛病安身，被盛赞为“百草之王”。艾蒿进过诗集，也入过药方，它在山野长了千岁百年，人们赋予它净化居室、疗愈病痛、驱邪纳祥、通灵祈福等诸多寓意。

艾蒿有香，不浓烈，清淡幽香中裹挟一丝丝苦涩，像藏在心底的思念，萦绕不绝。

广袤无边的旷野上，艾蒿在起舞。它们身姿婀娜，多裂的叶片翻卷起来，露出灰白的背面，一片片银光泛起。这是艾蒿最美的时刻。

在浅淡的春光里，一丛菖蒲发芽了，一株艾蒿也发芽了。到了夏天，它们长得葱茏茂盛，端午节也就到了。藏在草木间的诗意随之生长，滋养着每一个平凡普通的日子。

端午是一个充满仪式感的浪漫节日。这一天，空气中不仅涌动着粽子的清香，还萦绕着菖蒲和艾蒿的气息。

从小溪边采回几株菖蒲，自田野间捋回一把艾蒿，把它们捆扎在一起，然后满怀虔诚地倒挂在门楣上，招祥纳福。菖蒲和艾蒿的枝叶上尚余露水，像月光一样清凉。千年习俗，万古不变，代代传承的远古之风让端午的节日氛围更加浓郁。菖蒲的药香，艾蒿的苦涩，混入粽子的糯米香，飘进千家万户。浓浓的烟火味里是空灵的诗意与浪漫，端午是一个特别美丽的日子。

艾蒿悬门，菖蒲倚户，是端午节不可或缺的仪式，这是一份来自草木的闲情温馨。生于沟渠的菖蒲和长在山野的艾蒿由此连在了一起，寄托着人们对幸福安康的祈愿，成为端午节必不可少的风物。

端午时节，握一把菖蒲和艾蒿回家，用最朴素的仪式，把最深的祈愿蕴藏。嗅嗅指尖上沾染的绿汁，舍不得洗去。

花间静语

随手拍



湿地林间有“精灵”

拍摄时间：10月30日　　拍摄地点：大理市生态廊道　　作者：夏传武

大理掌故

沧海桑田话洱海

□ 母锡鹏

洱海，又叫洱河、西洱河、叶榆河、叶榆泽、弥河、昆弥川、昆明池等，白语叫“耳稿”。“耳”是下（大理坝子因为西高东低，当时的人们往往把西边称为上，把东边称为下），“稿”是河或海，意思是下边的海子。因形如耳，故得其名。《读史方舆纪要》记载：“西洱河，亦名洱水，以形如抱珥也，一云，如月生五日。亦曰洱海，亦曰西洱海，杜佑谓之昆弥川。”《云南图经志书》记载：“西洱海一名西洱河，即古之叶榆泽也。在府治前，其源自丽江过剑川、邓川而来，合十八溪之泉而潴于此，首尾一百里，周围三百里……西山天生桥，与漾濞江合流入澜沧江。”洱海水主要来自降雨、降雪和入湖河流。北有弥苴河注入，东南收波罗江水，西纳苍山18溪水，总径流面积2565平方公里。洱海海拔为1974米，环湖岸线总长128千米。北起上关，南至下关。据大理州环保局的监测数据，当洱海水位是1966米时，洱海南北最长42千米，东西最宽8.8千米，最大水深21.5米，湖面面积252.91平方千米，蓄水量27.94亿立方米，湖岸线129.14千米。洱海是云南仅次于滇池的第二大淡水湖，在全国淡水湖中居第七位。

考古发现，350多万年前，在喜马拉雅地壳剧烈运动的天崩地陷中，苍山剖腹而出渐渐升起，洱海诞生。大约10万年前，洱海平均水位达到2160米，今天的整个大理坝子都在湖水之下，这是洱海生命历史上湖水面积最大的时期。1万年前洱海开始退却，苍山脚下形成冲积扇平原，为即将来临的人类准备好了百里沃土。5000年前，大理的先民开始在苍山洱海区域耕种、放牧、渔猎。

洱海有“高原明珠”之称。湖中有三岛：金梭、赤文、玉几；沿岸有四洲：青莎鼻洲、大鹳溯洲、鸳鸯洲、马濂洲；“海”中有五湖：太湖、莲花湖、星湖、神湖、渚湖；水有九曲：莲花曲、大鹳曲、潘矶曲、凤翼曲、罗苻曲、牛角曲、波曲、高莒曲、鹤翥曲。“三岛”“四洲”“五湖”“九曲”景致优美。洱海沿岸有四大名阁：天镜阁（位于海东）、珠海阁（位于洱海公园团山）、浩然阁（又名丰乐亭，位于才村湖边）、水月阁（位于洱海北端双廊）。洱海有著名的洱海公园、喜洲海心亭、海舌、双廊等景点。前人将洱海风光概括为“八景”：山海大观、金梭烟云、海镜开天、岚霭普陀、沧波渔舟、海阁风涛、海水秋色、洱海映月。

洱海水产资源十分丰富，据大理州科委和洱海管理局20世纪80年代资源普查，洱海共有鱼类30多种，其中有本土鱼类17种。洱海中有水鸟、虾、螺蛳、蚌、水獭、菱角、芦苇、海菜等，鱼类有鲤鱼、弓鱼、油鱼、鳔鱼、小白鱼、鲫鱼、草鱼、青鱼等，弓鱼还被誉为“鱼魁”。洱海有水生植物61种，分属44属26科。有水禽59种，分属8目12科31属，其数量为云南湖泊之冠。洱海具有生产生活供水、农业灌溉、发电、水产养殖、航运和调节气候等多种功能。

考古发现洱海及其周围的新石器时代遗址达30多处，出土大量生产生活用的石器、陶器、青铜器、铜柄铁刃剑。洱海还是白族文明的摇篮，诞生了《望夫云》《小普陀》等民间故事，留下了“风里浪花吹又白，雨中岚影洗还清”，“山则苍茏垒翠，海则半月拖蓝”等名句，洱海始终以生命的乳汁浇灌灿烂辉煌的大理文明，滋养了一代又一代大理各族儿女。