

马湖山乡：小凉山深处的“遗世桃源”

□ 杨庆珍/文 江泽明/图



四川省级风景名胜区雷波县马湖风光



马湖边的这种植物叫“救兵粮”，据说三国时诸葛亮率军经此并以此为食



马湖特产：茼菜

马湖，又称龙湖、龙马湖，是镶嵌在小凉山上的一颗“绿宝石”，湖水清澈湛蓝，是与吉林长白山的天池、云南的抚仙湖齐名的全国第三大高山天然深水湖泊。马湖所在的凉山州雷波县马湖乡山清水秀，植被葱茏，土壤肥沃，盛产蔬菜、鲢鱼、竹笋、青花椒、川虫草、野生天麻、野生猕猴桃等。

静谧优美的自然风光、天然绿色的原生态美食，再加上彝汉杂居、和睦共处的淳朴乡情，让偏僻宁静的马湖乡成为真正意义上的“遗世桃源”。在马湖山乡，除了体验深厚的乡风民俗外，真可让你身心愉悦，收获满满。



采蔬菜的彝家女

纯净马湖，风景这边独好

山高坡陡谷深，悬崖峭壁路险。汽车小心地行驶在凉山州雷波县境内的307省道。山路十八弯，当我们抵达马湖时，视线却豁然开朗：青山环抱绿水，湖面烟波浩渺，色若翡翠，令人不禁啧啧称奇，简直是世外桃源，像是上天遗落在小凉山深处的一颗绿宝石。马湖水域面积7.32平方公里，湖水总量4.81亿立方米，平均水深65.7米，最深处达134米，是与吉林长白山的天池、云南的抚仙湖齐名的全国第三大高山天然深水湖泊。

至于马湖的形成，据说此地为古黄河流域经之地，马湖为地震引发山体滑坡形成的堰塞湖。传说中的马湖则更为神奇。清光绪十九年（1893年）的《雷波志》记载：昔人以牡（母）马系湖岸，湖中龙出与交，后产异马，因而名之马湖；又以湖中有龙，故又称龙湖。现在湖的西面有一处“海马石”，便是传说中的龙马出现之地。

放眼望去，周围青山倒映在湖水中，宛如画卷。马湖水清至蓝，水质为国家一级水质，无任何污染，可直接饮用。夏天的马湖风光旖旎。湖边树阴下，有人在悠闲垂钓，有人在湖里游泳，还有人索性挂一张吊床睡觉，各有所乐。我们乘坐的电动游艇在水面无声地划过，迎面吹来凉爽的清风。

泛舟湖上，犹如驶入无垠的天空，明净澄澈；湛蓝的湖水荡漾着波纹，波光粼粼，如无数碎银。驾驶游艇的是当地一个彝族小伙，叫吉日拉宏，性格开朗，爱笑，汉语讲得很流畅。他一边驾船往湖里东北角的金龟岛开去，一边给我们讲起了马湖的又一个传说。

相传马湖原来只是一片沼泽荒坡，周围的百姓没有干净水源，生活困苦。沼泽里住着一只金色大龟，沼泽边的山洞里住着一只善良的蓝蛇。一天，蓝蛇说：“我想请来东海龙王，把这里变为茫茫大海，周围也就成了鱼米之乡。”金龟不信，嘲笑道：“你若果真能把沼泽变为大海，我愿意驮着你遨游四海。”蓝蛇的诚心感动了龙王，果然，第二天，绿水从四面八方涌流而至，沼泽荒坡成了滔滔龙湖，湖水清澈湛蓝，蓝蛇也因此变为海龙跃入水中。金龟目瞪口呆，瞬间化作一个龟形小岛，即今天的金龟岛。金龟岛呈椭圆形，小岛周围几处突出之地恰似金龟的头尾和四肢。当地人感恩海龙乃在岛上建筑了海龙寺，“金龟驮海龙”的故事从此代代相传。

弃船登岸，岛上绿树掩映，藤蔓缠绕，地衣苔藓遍地，充满了原始古朴气息。树林里有一种红色野果，当地人称“羊奶奶泡儿”，正是成熟的季节，满枝晶莹闪烁，摘几粒放进嘴里，味蕾即刻被一汪清泉淹没，酸甜微涩，别有风味。

岛上有孟获殿，供奉着彝族英雄孟获（彝名居木惹夫），其妻祝融夫人大将孟优、军师摩铁。孟获殿是全国唯一的彝族寺庙，在彝族人心目中，孟获英勇刚烈、智勇双全，他一生除暴安良、南征北战，统一了大小部落150多个，其政治上军事上的卓越才干为“彝汉所服”，其生平事迹不仅限于《三国演义》中被诸葛亮“七擒”的故事。雷波县文化馆馆长、彝族本土音乐人龙鲁者告诉我：“诸葛亮率军南征，与孟获10万大军发生冲突，双方多次交战，最终和解，化干戈为玉帛，两人终成好友。据史料记载，孟获还被诸葛亮推荐担任蜀国御史中丞。”当天，我们也

在孟获殿前敬献了一炷香，恭恭敬敬地作了揖，表达对英雄的敬仰。

美食马湖，茼菜鲢鱼野竹笋

环湖游玩一周，有些疲乏，我们在湖边的茶坊里点上绿茶，稍作休息。“马湖清泉水，黄琅雨前茶。”形似雀舌的早春绿茶，以马湖水冲泡，汤色碧透，根根叶尖向上，温润甘美，齿颊留香。清代马湖诗人吴楚在其《马湖游记》中，有一段对马湖茶的赞许：“近岸之阳山，产茶特佳，嫩芽小于雀舌，烹以清泉，作紺碧色，香秀而清，饮之味甘芳，沁人心脾，芳留齿颊。”悠悠茶香，为马湖增添了诗意和韵味。

群山环抱，清澈的溪流划破山野，山谷和湖面吹来的风夹杂鸟啼和醒神的香气，凉彻心扉。来续水的茶老板说，马湖的天然环境孕育出优质的茼菜、竹笋、青花椒、野生菌、川虫草、野生天麻等。“你们到了马湖，一定要尝尝马湖的三大名菜——茼菜、鲢鱼、野生竹笋，它们这里是独特的山珍。”他热情地向我们推荐说，马湖茼菜1999年8月列入国家一级重点保护野生植物，近年来勤劳的马湖人已经成功繁殖数百亩茼菜种植。

一说到茼菜，很多人都会想起“茼鲈之思”这个成语。《世说新语》记载，张季鹰因思吴中茼菜羹、鲈鱼脍，遂命驾而归。颇具传奇色彩的茼菜，究竟何等美味？“唔，这就是茼菜，刚摘了送过来的。”餐馆里的彝族阿妹指了指门口的一盆绿芽。呀，它像茶叶，不过更肥嫩茁壮，包裹着透明胶质状的黏液。据说，茼菜对水质要求极高，稍有不法便会死去。“茼菜可以生吃，采摘下来直接白嘴鲜吃，脆嫩清香，略带甜味。”茼菜最简单的烹饪方法是凉拌，焯水、装盘，撒少许盐巴，用姜末、生抽、泡椒拌匀即可，不要一丁点油，最大限度地保留了茼菜的本味。那一天，我们吃到了山椒拌茼菜、茼菜鱼丸汤。茼菜口感鲜美润滑，娇嫩柔腻，清凉可口，有一种沁人心肺的清香。

鲢鱼是生长在马湖里的野生鱼，吃小鱼小虾长大，周身无鳞，身体表面多黏液，头扁口阔，上下颌各有两根胡须，因鱼头奇大，当地人称之为“大脑壳鱼”，其实它有三大：嘴大、头大、肚子大。红烧鲢鱼是当地各家餐馆的主打菜，一大盆上桌，端的是汤红色浓、红椒青椒泡椒，加上老姜、蒜片、连枝带果的青花椒，上桌前再撒一把香菜、葱花、紫苏叶，粗犷的乡野风格，鲜明错杂的颜色与青花椒特有的烈香形成通感，让人舌底生津。鲢鱼刺少肉多，肉质细香嫩滑，吃起来十分过瘾。

八九月份的马湖，还有鸡枞菌可以一饱口福。鸡枞那么珍贵，它无法人工培植，只生在白蚁窝上，和白色蚂蚁相互养活对方，每年固定时间生在固定地方。一过小暑，马湖人就会拿出自己专属的“鸡枞窝藏宝图”，鸡枞之前便上山找鸡枞了。采摘鸡枞有讲究，不可用铁器，只能用小木棍轻轻撬松周围的泥土，再小心翼翼把鸡枞抽出来，不能破坏底下的菌丝，一旦挖穿，这个窝就再不会长出鸡枞了。鲜美绝伦的清蒸鸡枞，是多少人魂牵梦绕的美味。但是，不是任何人都能吃到的，得靠缘分。

相较之下，野生竹笋种类数量丰富，可以权解山珍之思。从早春的雷竹笋、罗汉竹笋到盛夏的苦竹笋、楠竹笋、慈竹笋，再到秋天的油竹笋、肥嫩清甜的冬笋，四季不断。最出名的是罗汉竹（箬竹）笋，纤细鲜嫩，清香脆美，蛋白质含量丰富。若问为何马湖竹笋如此美味，当地人会自豪地告诉你，这里年平均气温13.6摄氏

度，草木繁盛、植被良好，土壤肥沃，富含多种矿物质，这一切都为竹笋生长提供了上佳的自然环境。凉拌笋丝、嫩笋炒肉片、排骨烧笋块、火腿笋片汤……不一而足，细嫩脆甜的口感，肥美甘鲜的芬芳，让味蕾在舌尖起舞。

马湖乡情，赶场天的风俗画

作家汪曾祺喜欢逛菜市场。“到了一个新地方，有人爱逛百货公司，有人爱逛书店，我宁可去逛逛菜市。看看生鸡活鸭、新鲜水灵的瓜菜、彤红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”在马湖乡，彝汉杂居，民族融合，赶场正是这样一件充满乐趣的事。当地人称“赶集”为“赶场”、“赶街”，农历三、六、九逢场。早晨六点过，天刚亮，湖面吹来清新湿润的晨风，赶场的乡亲们已经三三两两往集市去了，背篋、箩筐里装满各色农产品。我们也起个大早，跟着去凑热闹。

最抓人眼球的是彝家姑娘的服饰配戴，彝族服装都有刺绣花边，图案新奇，色彩鲜艳，举手投足之间银饰闪烁，叮当作响，形成了一道独特风景。来赶场的，有的是专门在各个乡场流动赶场的生意人，卖相对固定的商品赚钱养家；有的是来场上相亲、会友、办事；更多的人是为了买东西，赶场天货源齐全，品种多样，选择余地大，实实在在地讨价还价后，背上柴米油盐酱醋茶等生活必需品回家；有些人则干脆就是赶耍场，图个热闹，或进馆打牌，或喝酒茶闲聊。马湖人无论男女老少，有事无事都爱赶场，乐此不疲。

马湖乡只有一条长街，马湖小学、乡政府、卫生院等都在这条街上。街面不宽，两边是住家，沿街是各色铺面，吃穿用度，百货皆聚，应有尽有，处处洋溢着淳朴厚道的氛围。吃食店特别多，一家挨一家，街头街尾都弥漫着食物香气。

马湖乡距离云南省昭通市不足30分钟车程，隔金沙江相望。这里的食物也融合了汉、彝及云南少数民族的特色，米线便是此地一绝。细嫩滑爽，兜头一瓢红烧肥肠或笋子排骨的浇头，再来一勺红油辣椒，直吃得额头冒汗，酣畅淋漓。清甜嫩黄的煮玉米，在锅里“咕嘟咕嘟”冒着

热气，地上还有一大堆红须的嫩包谷，现剥现煮现卖，新鲜之极。炸土豆的摊点上围着不少食客，人们看着土豆削皮切块后，先入冷水，再下油锅，炸至表皮金黄焦脆，漏勺捞出，撒上用花椒面、辣椒面、味精调成的佐料粉，插上竹签，人就站在街头边吃边观望。眼前是熙攘人群，耳边是各色乡音，吵吵嚷嚷，如此活泼的情趣是在肯德基、麦当劳吃薯片绝对体会不到的。

土刀剃头的绝活，在外面已经越来越难以看到，这里的生意倒是很好，长板凳上坐着七八个人在排队等候，有彝有汉。老师傅头发花白，年岁大，店内的理发座椅也因年深日久而显得有些破旧，像是古董。老师傅说：“这是1972年木工师傅做的，一直跟随我到现在。”为了方便顾客踏脚，他在椅子前面放了一块大石头，上面已经被顾客踏得光滑了。逢场天生意好，老师傅忙不过来，5元钱剃一个头，也不洗，一张白围布“呼啦”一甩，抖掉发屑，完事，各人回家洗去。“下一个！”老师傅刀起刀落，手脚还是那样麻利。

从马湖小学对面的巷子拐进去，是个很大的农贸市场，一进去就人声鼎沸，讲彝语的，说汉语的，交汇一起，讨价还价，热闹非凡。蔬菜都是本地产的，圆胖的紫茄，肥嫩的四季豆，顶花带刺的黄瓜，茁壮的高笋……最多的当然是土豆，还带着泥土，一种紫皮，一种黄皮，我不知道哪种更好吃。

水果也多，芭蕉、李子、梨子、桃子。一种当地人叫“半边红”的李子，半青半红，1元1斤，核小肉多，脆甜多汁，我很爱吃。我的女友则更钟情此地的芭蕉，与外面超市里的香蕉相比，粗、短、黑，然而心灵美，剥开来绵甜香糯，是自然熟的香味。

禽类市场则鸡飞鹅跳，肉架上一排排芭蕉芋猪，水盆里活蹦乱跳的大鲢鱼，银光闪闪……“这里的猪肉才好吃呢，真正有肉香！”女友自吃过本地回锅肉便念念不忘。也是，啃芭蕉芋、喝山泉水长大的小凉山土猪肉是国家地理标志农产品，当然不是一般的猪肉可比！那天临走，女友一气买了40多斤肋条肉、猪排，又买了一麻袋紫皮土豆、一捆芭蕉，再称10斤青花椒，一股脑儿塞进汽车后备箱，喜滋滋地，满载而归。在马湖赶场除了体验厚厚的乡风民俗外，真可让你收获满满。



马湖东北角的金龟岛



四川经济日报
微信公众号



四川经济日报
微博

更多精彩内容请关注四川经济日报微信公众号和微博，欢迎和我们的话题#川行无边# #地球是圆的#互动。

本报声明

本版所登稿件若需转载或编辑出版，应经本报许可同意，并按有关规定向作者支付稿费。否则将追究法律责任。