

智享美食

清明节踏青赏花品美食，慎终追远赴美好

编者按

清明自古以来就是踏春采青赏花的好时节。清明有春日美景，更有时令美食。歌谣里唱道：“清明时节雨纷纷，青团润饼味无穷。馓子推情意重，艾板螺蛳记心中。江南水乡青团香，艾草糯米豆沙藏。苏州上海皆喜爱，绿意盎然春意长……”

擅长根据时令制作饮食的中国人展现着自己“物尽其用”的智慧。野草、野菜，去岁的陈米，新制的腊肉等，在厨房里变成了一道道令人惊艳的美味。青团、乌米饭、菠菜粿、艾蒿馍馍、社饭……人们用美食复苏对春天的期待，用美食表达对祖先的追忆与怀念。

传统文化的继承，离不开具体的人、具体的生活。正是这些风味独特的清明小吃让一代又一代中国人，通过舌尖到心头的春意与追忆，传承着我们对自然、对家人、对故乡的深深眷恋。清明节的历史和传统，能够历经千年而仍然流传，就是因为我们生活中无比珍视自己身上的文化脉络，通过家乡的味道，手艺的传承，保存着对先人的记忆。

清明节是一个承载着多重意义的节日。它既是对先人的缅怀，也是对生活的热爱；既是对传统的继承，也是对未来的期待。在这个节日里，我们既要慎终追远，缅怀先人，也要继往开来，创造更加美好的未来。

食 舌尖上的春意与追忆

知味君

草长莺飞、万物复苏的清明时节，野草、野菜在厨房里变成了一道道令人惊艳的美味；青团、乌米饭、清明粿、菠菜粿、艾蒿馍馍、社饭成为清明节的时令美味。大江南北都有各自的传统美食，它们不仅丰富了人们的餐桌，也承载了深厚的文化意义和美好的祝福。

春风藏不住，遥知青团来

清明的美食里，最广为人知的就是青团。上海、杭州、苏州一带的青团多用艾草做成。

青团诞生于祭祀的传统，在一代代人与人之间流传。两百年前，吴江诗人徐达源写下“相传百五禁烟厨，红藕青团各祭先”的诗句，描述当年人们清明节吃青团，用红藕、青团祭祀祖先的场景。两百年后，青团进入超市、电商，包进了各式新奇的馅料。青团作为祭祀的功能日益淡化，随着大众口味的变化而不断创新。除了传统的豆沙馅之外，还有层出不穷的新口味，成了一道独具特色的小吃。无论怎么演变，青团悠长的清香永远都在江南人的春天记忆里。

杜甫也爱的乌米饭历久弥新

在唐代，乌米饭还叫青精饭，杜甫在《赠李白》中就提到“岂无青精饭，使我颜色好”。到了宋朝，青精饭成了浴佛节的斋食。到明朝，乌米饭逐渐演变成寒食节、清明节的食品。明代文学家高濂在《遵生八笺》笔记中记载，在寒食节时“用杨桐叶，并细叶、冬青叶，遇寒食，采其叶染饭”。

制作乌饭要用到南烛树的茎叶。南烛是杜鹃花科的常绿灌木，茎叶含有丰富的汁液，将树叶捶捣揉碎，滤出汁液，然后用来浸染糯米，蒸出来的糯米饭乌黑油亮。畚族人认为，用陈米制作乌米饭，不单能够消减去年的陈米，还能祈愿带来新年的丰收，有推陈出新之意。

江苏常州、溧阳、无锡、宜兴、金坛和皖南农村等地都有吃乌米饭的习俗。此外，浙江景宁、福建福鼎的畚族也会在春天制作乌米饭。这道杜甫写进诗里的美食，流传了千年，至今还在散发魅力，历久而弥新。

陈年盐菜与腊肉，成都艾蒿馍馍最勾魂

成都的清明小吃艾蒿馍馍，与青团一样用到了艾草和糯米，但是蜀地风味与江南一带流行的青团大相径庭。艾蒿馍馍的馅料是由炒制的鲜肉或腊肉组成的，艾草的苦味，糯米的软黏，腊肉的复杂风味交叠，塑造出独特的口感。

艾蒿馍馍的馅料也有讲究。有些人家按传统的方式做艾蒿馍馍，会选用自家的陈年盐菜或咸青菜，或是盐白菜和莲花白。将咸菜用刀剁细后，再与切成丁的肥瘦猪肉拌成馅料，如果喜欢麻辣，还会加上花椒粉。



把肉馅包在加有艾蒿的糯米粉团里，用玉米壳包好蒸熟，艾蒿馍馍就做好了。咬开口感绵软细嫩的皮，肉香四溢，回味无穷。

万家午后炊烟起，白米青蒿社饭香

在“八山一水一分田”的贵州，此时用于做社饭的重要原料——青蒿和野葱，正漫山遍野地生长。土家族、苗族、侗族等少数民族在清明前要到山里采青蒿，准备做社饭。

吃社饭的传统习俗由来已久，清明前后，社饭祭祖是自古以来的传统，而贵州铜仁等地，至今仍保持这一遗风。

制作社饭首先要采摘鲜绿的社蒿，也就是青蒿。中医认为，青蒿具有清凉的功效。新鲜的青蒿味道微苦，气味清新，入菜别有一番风味。采摘青蒿后要洗净切碎，装入布袋，在清水中反复揉搓，除净苦水，再放到锅里文火焙干。经过了这样的处理，“社蒿”才有资格蜕变成“社菜”，可以加入米饭中烹制。

粘米和糯米要按二比一的比例分别浸泡三五个小时，待米粒吸足水分，这样炒制的时候才易熟。将米饭滤干后倒入簸箕中，再用自制的腊肉、豆干切丁炒香，与已经加工好的板栗、黄豆一起炒至酥香入味。最后将炒好的配料和米饭混合在一起，浇少许煮腊肉的汤煮熟即可。农家大铁锅煮熟的社饭香味扑鼻，粘糯适中，酥而爽口。

不单贵州有做社饭的传统，湖南湘西、湖北恩施等地都能看到社饭的身影。

朴树嫩叶已可摘，潮汕粿条包子香

生长在海边的潮汕人重视传统节日，用祭拜向祖先和神灵祈求风调雨顺。粿，称得上是节日的主角。粿是闽南语中对米制点心的统称，潮汕人会根据时令节气，利用时令植物来制作粿品，而清明所在的四月初，是朴子粿的季节。

制作朴子粿，需要先将朴子嫩叶清洗干净并晾干。传统的朴子粿是直接用水磨制而成的，浸泡一个小时后的大米和朴树叶打成淡绿色的米浆，再往其中加入白糖和泡打粉，搅拌均匀倒入碗中，再上锅蒸制。

朴子粿通体松软清甜，没有馅料也非常美味，其中的秘密就在于泡打粉的加入，制

造了蓬松的口感。在大火蒸制的过程中，米浆上层先熟，表面形成有弹性的膜。随着温度渐渐传递到中间，受热膨胀爆开，形成表面开裂的效果。

乐观的潮汕人将这种现象称为“笑”，只有发面到位，火候得宜，粿才会“笑”，口感才蓬松柔软。“会笑的朴子粿”，是节日的祝福，也是美味的象征。

福州清明菠菠粿，甜萝卜丝、芝麻为馅料

南宋著名学者梁克家在《三山志》中记载了福州的清明民俗：“州民踏青，东郊尤盛，多拾野菜煮，谓之菜，亦唐人杏粥、榆羹之意也。”菜，即野菜和肉羹一起煮成的菜粥。菠菠是福州出产的野菜，“菠菠粥”后来就演变成“菠菠粿”。

福州人所说的菠菠草，真正的学名是鼠曲草。福州人认为，只有用菠菠草才能做出最传统、最地道的菠菠粿。

菠菠粿的馅料也非常有特色，其中甜萝卜丝是最传统的一种。将白萝卜（福州人称为“菜头”）刨成粗细均匀的萝卜丝，洗净晾干，再用红糖熬煮入味，加上熟芝麻增香，团成菠菠粿的馅料。萝卜丝独特的口感加上芝麻的香气，裹进柔软的粿皮别有风味，食之难忘。

老北京清明美食“寒食十三绝”

清明前一日是寒食节，古时寒食节禁烟火，只吃冷食，因此催生了大量美味的特色小吃。而在后来的历史长河中，清明节吸收了寒食节遗留的习俗与食物，寒食节逐渐与清明节融为一体。

老北京的寒食可是很讲究的，那就是大名鼎鼎的“寒食十三绝”，即驴打滚、艾窝窝、糖耳朵、糖火烧、姜丝排叉、焦圈、馓子麻花、豌豆黄、螺丝转儿、奶油炸糕、硬面饽饽、麻酱烧饼、萨其马等。

青团、乌米饭、朴子粿、菠菠粿……这些春天的滋味，已经在清明的传统中和对亲人的思念混合在一起，通过舌尖，直达内心深处。独属于家乡的食物融化在齿间的那一刻，家人的身影，团聚的场景就会被熟悉的味道带回脑海中。

樱花成为赏花游“花魁”，天水麻辣烫成“顶流”

行 踏青赏花与美食“一个也不能少”

■ 六月

清明假期在即，国内的踏青赏花游已进入预订高峰期。据了解，今年清明假期游客出游热情高涨，赏花、踏青、文博、主题乐园等旅游产品备受欢迎，旅游市场有望迎来一波出游小高峰。某旅游平台的数据显示，清明十大热门城市为北京、洛阳、南京、重庆、大理、武汉、苏州、成都、扬州和西安。

事实上，自3月以来，部分地区的梅花、樱花、油菜花等已陆续开放。从江苏兴化千垛菜花到江西婺源、云南罗平、重庆云阳油菜花海，再到贵州安顺平坝万亩樱花园，漫步于春色山水或游走在公园湖畔，都能欣赏到满眼的绿意与繁花。

等闲识得东风面，万紫千红总是春。每年清明前后都是赏花的黄金期。各旅游平台发布的清明节旅游报告显示，截至目前，赏花游热度同比去年超7倍，“赏花”“踏青”等关键词搜索量环比增长350%，假日赏花的景区门票预订量同比上涨超6倍。樱花夺得今年清明假期赏花游的“花魁”，武汉大学、南京鸣鹤寺、无锡太湖鼋头渚风景区等都是赏樱游的热门景点。

樱花之后的热度排名依次为油菜花、牡丹花、桃花和杜鹃花。婺源、洛阳、林芝分别是赏花游的热门目的地。

清明正值江南好风景，凭借丰富的赏花资源，江苏成为清明假期预订量最高的省

份。去南京欣赏玉兰满城，到苏州拙政园感受春意盎然，去无锡鼋头渚赴一场樱花的盛宴成为不少游客的选择。

截至目前，江苏目的地旅游预订量同比增长390%，徐州、泰州、镇江等增速较快，南京酒店预订量同比增长超5倍，苏州酒店预订量增长超3倍。

四月牡丹节，打卡洛阳城。符合赏花需求又兼具文化色彩的“牡丹之乡”洛阳悄悄爆火。穿汉服、赏牡丹、逛古都、品文化成为洛阳旅游的标配。有洛阳民宿房东打出古风民宿，水墨纱帘、琵琶、中式纸伞……让游客瞬间穿越回古代，沉浸式体验古都。

此外，今年春季美食成为旅游的新动力，越来越多的人为了美食奔赴一座城，开启一次寻味之旅。天水麻辣烫变身“顶流”，成为吸引游客的热门美食。

清明时节，亲子游、爸妈同游热度高涨。相关报告显示，亲子游主题出游人次在清明假期出游用户中的占比达到了49%。此外，祖孙三代同游的组合在亲子游用户中愈发常见，成为时下热门的出游组合，主题乐园及文博景区的自驾游、自由行产品预订热度提升显著。

小长假催生了更多样、有趣的玩法。高铁游、自驾游、骑行游等是最受欢迎的出游方式，其中高铁游预订量同比增长近6倍，租车自驾游同比增长约两倍，骑行游、徒步游等商品的预订量也同比翻倍增长。

“罇湛新醪”是说新酒已酿好，刚刚变得澄清。今年我的酒还没来得及酿，青梅还没上市呢，再等两天吧。不过去年酿的正是微醺时刻。家里还有一样春天必制美食是春芽酱，一年只做一次，一次管够一年。

■ 喜颜

黄晓丹的《诗人十四个》是一本适合春天阅读的书，它也是我的春天指南。遥想当年疫情中悦读会的姐妹们一起读过“当待春中，草木蔓发，春山可望”，也是这本书让我朦朦胧胧读懂一点点陶渊明的《停云》，“罇湛新醪，园列初荣”让我陶然入醉，认为那就是我的春天啊，跟千年前陶老先生描绘的一模一样。

如今的春天不也是“春云停、酒新熟、花刚发”的样子吗？院子里的月季攒满了花苞，桂圆、荔枝满树新芽，绣球从枯枝上炸开嫩绿到发光，木槿憋不住已经跟光斑一起抢镜头啦……

“罇湛新醪”是说新酒已酿好，刚刚变得澄清。今年我的酒还没来得及酿，青梅还没上市呢，再等两天吧。不过去年酿的正是微醺时刻，那是我老家网上淘来的胭脂梅，用他自创的配方指使我去酿酒。用苏格兰威士忌和白葡萄酒打底，按比例加入冰糖。梅子清洗沥干后得放阳光下收干水分，再一个一个用竹牙签戳洞，戳得满身密实，有密集恐惧症的人会当场发作。只有满是孔洞的青梅才能浸入酒中。

翻出另一本跟春天有关的书，沈书枝的《拔蒲歌》里有她做青梅酒的记载。“洗梅子时，梅子发出咕噜噜的声音，使人想起轻雷。”“一年过后，四月里我想起放在橱柜里的梅子酒，取出来看，酒已经变成淡淡的夕阳颜色。”

再看我酿的青梅酒，哪有淡淡的夕阳颜色？不过，咱家私酿却另有一番姿态，妙不可言。我捞了些浸泡一年的梅子带给女友品尝，美其名曰醉青梅。她说好味道，只是吃过不能着急出门，怕是要被判醉驾。

家里还有一样春天必制美食是春芽酱，一年只做一次，一次管够一年，配方也是老王秘制。配料只有香椿芽、青椒、新蒜、青椒油和盐。干活儿的多半也是我。香椿芽需洗净后入沸水余一下，挤干水分待用；青椒用煎虎皮的方式处理，撕皮捣碎；新蒜压成蒜蓉；自家种的青花椒，压出油用来封瓶口。这样混合而成的梅芽酱贴着春天的标签占据我家夏秋冬的餐桌；早餐喝小米粥配一小碟春芽酱，下一碗挂面添一勺椿芽酱，满满的乡村风。

其实我最正宗的春天操作手册是另一本书，舒行的《山里来信》。每到开春就会翻开细读：“立春前后，楠溪江下游的物候已经进入早春时节，天气晴好的日子，最高气温可达20度上下。河沿的柳树初舒新芽，梅花也开了，一些草地从冬季的枯黄中复苏转成嫩绿色，草地上、石墙间、墙角边、菜园里布满星星点点阿拉伯婆婆纳的蓝色小花……”

这本书里那些陌生又熟悉的植物名称勾得人心痒，阿拉伯婆婆纳、山鸡椒、紫花地丁、宝盖草、鼠鞠草、繁缕、通泉草、紫云英……书上说：“婆婆纳开的花好似蓝色的眼睛，十分迷人，虽然一派天真，但是那么清瘦，那么锐利，不失为一颗灵魂，在同灵魂对话。”看到这里，你能忍住不往对面的荒山上跑？

对面荒山，实则是块宝藏圣地。除了满坡被附近邻人垦荒种的菜，那些坎边渣、土埂旁满是书里罗列的野花野草，还有好些是我临时扫一扫查出的——黄鹌菜、蒲公英、鬼针草……它们也在聚会闹春。

那天真是捡到宝了，山坡上竟然有一棵女贞树挂满如雪的花枝，刺桐孤零零地举着红彤彤的花苞，英蕊在一旁都顾不及。咔嚓咔嚓剪下刺桐和女贞，跟蒲公英们一起簇拥着回家，插进13元买来的罐子里，好美呀！

这罐子也是在女友安利的抖音直播间抢的。开箱一看不是我相中的墨蓝色。无妨，提起画笔用丙烯颜色调色给它换了个装，女友调侃：“我都忘了你还是个画家的嘛。”

也是啊，涂鸦几笔就成了画家，写几行字当不了作家，做几样私房小食也算不得美食家，充其量就是个要家，一天到晚还忙到翻天，尤其在春天。看嘛，要去数花苞，要施肥，要喷药，要种海椒，要采野花，还要酿春酒、做春酱……搞定这一摊子闲事还要拍照留存，春天最忙的那位是谁？是相机。

必须呀，相机必须忙于记录，这“倏忽而至，又倏忽而去的春天，值得我们认真地过一过。”“为生命的短暂相逢兴高采烈。”所以啊，打开我们各自的春天操作指南，率性地玩耍，诚实地记载，只愿有岁月可回首。

DIY

手作青梅酒、春芽酱正当时