

清明妆成寒食天

撰文·供图

杭悦宇



上：香椿 下：马兰

《淮南子·天文训》曰：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”汉代已明确记载，一年三百六十五又四分之一的天数可分成二十四节气，每月月首为“节”，月中为“气”，故农历三月的“清明”为节、“谷雨”为气。清明节，“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明”。远古时候，每到初春季节，老祖宗们常常把上一年传下

的火种全部熄灭，谓之“禁火”，然后重新钻燧取出新火，作为新的一年生产与生活的起点，谓之“改火”。禁火、改火均要举行祭祀活动，两个活动之间间隔的三五日无火时间，人们须以冷食度日，即为“寒食”。久而久之，禁火之日为“寒食节”，改火之日成了“清明节”，正如唐代诗人韦庄写到的：“寒食花开千树雪，清明火出万家烟。”

大致到了唐代，寒食节与清明节合而为一成为一个节日。清明其时，柳芽烟出，梨花风起，暖意乍还，悠心荡漾，郊野山麓到处可见游玩、采摘的人们，因此寒食清明节也被称为“踏青节”，又与正宗踏青节“上巳节”（农历三月三）相近，故而三月的上旬是个“城中居人厌城郭，喧阗晓出空四邻。歌鼓惊山草木动，箜篌散野乌鸢驯”的时节。寒食、禁火、改火、祭祀，暗示着清明时节一定与食物关联，于是，就有了清明螺、明前刀鱼、菜花甲鱼、菜花塘鳢鱼、明前茶、清明香椿、清明马兰等等以“清明节”为明显口味节点的季节性美食。

“明前茶”顾名思义是清明节前采的茶叶，受虫害侵扰少，芽叶细嫩，色翠香幽，味醇形美。同时，清明前气温普遍较低而发芽数量有限，再加上口口炒作，所以物少价奇。其实明前茶各种化学成分积累少，味淡，老茶客天天吃茶，恐怕喜欢的还是“雨前茶”（雨指谷雨）。苏州洞庭的碧螺春、宜兴的阳羡雪芽、溧阳的白茶、杭州梅花坞的龙井，都有极有名的明前茶。唐代诗人元稹有首著名的《一字至七字诗·茶》：“茶，香叶，嫩芽。慕诗客，爱僧家。碾雕白玉，罗织红纱。铤煎黄蕊色，碗转麝尘花。夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。洗尽古今人不倦，将知醉后岂堪夸。”写尽了茶的形态、内涵、品性、功能，也展示了茶叶从明前的初绽到陪伴人生的过程。



姑苏清明时令有两个最著名的美食，酱汁肉和青团子。两寸见方的五花肋排，放料酒、茴香、葱姜、红米包（红曲米），入锅浓色入汁，逐渐将肉染成殷红，肉酥烂再放冰糖，微火焖透，谓之酱汁肉。过了清明它就转向餐馆，号“樱桃肉”，烧法一样，只不过是把整块方肉剖花刀，而不是像酱汁肉那样的小块。青团子是个彰显民族文化的典型饰品，面皮原料为糯米粉或再掺点粳米粉，馅常用赤豆沙或芝麻或花生碎，偶有地区用菜肉、萝卜丝肉或全肉。关键是染青植物，各地有各地的种类，最常用的是“日暖桑麻光似泼，风来蒿艾气如熏”的菊科植物艾蒿、清明菜（植物名鼠麴草，新版植物志将江苏野生的更名为细叶鼠麴草）的叶。浙江以前常用菊科泥胡菜，如今已不多见用。宜兴人用荨麻科苎麻（当地叫绿苎头），采集叶后用石灰腌制，用时

作者简介

杭悦宇，笔名六月牛，江苏省中国科学院植物研究所植物多样性及系统演化研究中心研究员，南京农业大学兼职教授、博士生导师。主要研究方向为植物系统与分类学、植物及功能基因演化。研究之余，自2016年6月创建个人公众号“草木悠家”，旨在进行植物与文化的科普。现任江苏省第九届科协委员，江苏省植物学首席传播专家。



上：碧螺春茶树 左下：鼠麴草 右下：泥胡菜

上: 苎麻 左下: 正仪青团 右下: 南瓜蒸乌饭



洗去石灰，将苎麻叶揉进一定比例的糯米粉、粳米粉中，包入甜或咸的馅。不过，宜兴人的青团子不在清明节吃，而在春节吃。

苏州人染青可用青菜，可用小麦苗。著名的昆山正仪青团用的则是民间称为浆麦草的植物，它应为禾本科植物雀麦。每到清明，在田间揪一把浆麦草，回家捣烂压汁，与晾干的水磨糯米粉（不放粳米粉）拌匀和好，包上细腻的豆沙馅儿，民间诀窍还要放入一小块猪油，团好坯入笼蒸熟，出笼时再薄刷一层熟菜油在表面，碧绿生青，软糯香甜。青团的美味是彻骨的，据说白居易都有诗赞美：“寒食青团店，春低杨柳枝。”

酒香留客在，莺语和人诗。”

苏州是“一红一绿”，宜兴清明时节却是“一黑一白”，黑是乌饭，白是鲜毛笋。乌饭，顾名思义是黑色的饭。每当仲春时节，苏浙皖一带尤其宜兴，人们上山采摘乌饭树（植物名南烛）嫩叶，碾碎取汁，浸泡糯米呈蓝色，烧成饭后乌黑闪亮、香气扑鼻。爱食甜者，可拌上绵软的白糖。乾隆年间《本草纲目拾遗》描述：“今山人寒食挑入市，卖与人家染乌饭者是也。”于是，这个季节，南依天目山余脉、东临太湖西滨的阳羨古城，到处是青叶芬芳、稻饭醇香。就是偶游的旅人，如果入住宜兴大酒店，性价比不错的自助早餐上，总能品尝到箬竹香透青团子、芦苇清渗乌饭卷。南烛乃杜鹃花科植物，遍生南方酸性土山丘。汁染的乌饭，相传为道家所创，称之为“青精饭”，“乌饭新炊笔隲香，道家斋日以为常。”李时珍《本草纲目》记载：“此饭乃仙家服食之法。久服能轻身明目，黑发驻颜，益气力而延年不衰。”

宜兴城南面是亚热带落叶常绿阔叶混交林的丘陵，有山就有竹，有竹就有笋。清明时节，冬笋露头，春笋出土，淡黄白的笋肉就成了农家乐的主打菜，甚至餐厅就会在竹林里，真可谓“杯羹最珍慈竹笋，甌水自养山姜花”。小雪节气腌制的咸肉，切成薄片后连同新嫩的竹笋一起烧，瘦肉红得发亮，肥肉白得透明，笋味甜中带咸，



上：竹笋 下：乌饭树

汤汁鲜洁醇厚。还有一种笋焖蛋，将春笋切成细碎如米粒的笋粒，打鸡蛋进去搅拌均匀，起油锅倒入，转动锅子让蛋液均匀铺在锅底，等蛋液底部渐渐凝固后翻身，另一面继续煎，然后放盐、糖、生抽、水等焖几分钟，起锅撒上葱花即成，这个菜我仅在宜兴吃到过。

除了上述几种笋菜肴以及常见的油焖笋、笋丝搭配炒各种荤素菜外，苏州人在清明时节还有独特的“腌笃鲜”，咸肉、鲜肉、鲜笋块、百叶包肉（几个百叶包用棉线扎成一扎，然后一扎一扎放入）煮一锅鲜汤。那几年儿子回国总在冬季，就用了冬笋代替春笋烧“腌笃鲜”给他解馋，但冬笋收敛、春笋张扬，总觉得少了些风润雨透的味道。吃春笋的季节很短，于是山里人家剖笋、煮笋、晒笋，制成各种风味、规格的干制笋品，如焙熄、扁尖、秃挺、烟熏笋条、大块笋干等等，留待没有鲜笋的季节，烧制不同于鲜笋口味的各种佳肴。

“借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”“酒污衣裳从客笑，醉饶言语觅花知。”这个节日里，除了对故去的亲人们表达哀思外，更多的是亲人团聚、赏花踏草、品尝时令美食，在短暂的春天里放飞心情。

（责编 桑新华）

