

口述民俗

“燕子来时新社，梨花落后清明。”转眼又到了清明时节，在仲春与暮春之交，此时气清景明，万物皆显，清明因此得名。作为二十四节气之一，清明显得有些特殊，因为其既是自然节气，又是传统节日，兼具自然与人文两大内涵，有着悠久的历史渊源。

提起清明节，人们总能想起杜牧笔下的“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”。这一日，人们扫墓祭祖，缅怀先人，抒发对已故亲友的哀思和怀念。

“清明节，与春节、端午、中秋并称为中国四大传统节日。清明时节，大地呈现春和景明之象，是行清墓祭与踏青春游的好时节。”民俗专家刘孝昌说，在历史岁月的变迁中，清明节融入了寒食节与上巳节的风俗，才有了如今的清明节日。

清明节融入寒食、上巳习俗 一年祭祖时 春光不可负

缅怀祖先、宴饮游乐 清明融合了其他习俗

倘若在当下，向年轻人提起寒食节，估计鲜少有人知道这个节日的存在。该节日曾在中华大地上延绵两千多年，被称为中国民间第一大祭日，更是汉族传统节日中唯一以饮食习俗来命名的节日。只因随着岁月的流逝，寒食节已悄悄地融入了清明节。

“传说，寒食节是为了纪念春秋时期的介子推而设立的。”刘孝昌介绍，还有一种说法，寒食节是沿袭了远古的改火旧习。“每到初春季节，气候干燥，不仅人们保存的火种容易引起火灾，而且春雷发生也易引起山火。古人在这个季节要进行隆重的祭祀活动，把上一年传下来的火种全部熄灭，称为‘禁火’。然后重新钻燧取出新火，作为新一年生产与生活的起点，谓之‘改火’。而在这段无火的时间里，人们必须准备足够的熟食以冷食度日，即为‘寒食’，故而得名‘寒食节’。”

历史上，寒食节在夏历冬至后105日，也就是清明节前一二日。因为两节时间相近，久而久之，便合为一个节日。虽在当下寒食节鲜有人知，但人们约定俗成，不在清明节当日祭祖，而选在其前一两日扫墓，这也是寒食节习俗的痕迹。

除去寒食节，清明节还融入了上巳节的风俗。“三月三日天气新，长安水边多丽人。”上巳节在农历三月初三，更是极为古老的、真正意义上的情人节。这一日，人们结伴去水边沐浴，称为“祓禊”，年轻的男女也可趁春光正好，出门游玩。文人雅士还有祭祀宴饮、

COVER NEWS

二十四节气
民俗日历

四月

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
					愚人节 初二	
3	4	5	6	7	8	9
初三	初四	清明	初六	初七	初八	初九
10	11	12	13	14	15	16
初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六
17	18	19	20	21	22	23
十七	十八	十九	谷雨	廿一	廿二	廿三
24	25	26	27	28	29	30
廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十

清明

气清景明 追思抚远

曲水流觞等风雅的习俗。

“曲水流觞，就是投杯于水的上游，任其随波而下，止于某处，则其人取而饮之，并赋诗一首。”刘孝昌说，成都望江楼旁，于清末年间所建的流杯池，就是上巳节文化的最好见证。“旧时在成都，上巳节还有祭祀薛涛的习俗。”

传说，平日里薛涛井里的水无法制出薛涛笺，只有上巳节这天，薛涛井水漂出来的笺纸才是桃红色。于是，便有了“农历三月三，薛涛芳魂返，素笺变彩笺”这一说法。

“子推饼”“子推燕” 有纪念介子推之意

因寒食节禁火，所以家家户户都吃冷食，才有了“寒食”之称。在清明时节，人们常吃的青团、馓子等节日食物，保留了“寒食”的风俗。

但除了青团，清明还有许多节令食物。据汉代崔寔的《四民月令》记载：“齐人呼寒食为冷节，以糲为蒸饼样，团枣附之，名曰枣糕。”在历史的演变中，枣糕成为了清明节的时令美食。而枣糕又叫“子推饼”，旧时北方地区的人们还习惯将枣饼制成飞燕形，用柳条串起挂在门上，可以冷食，以纪念介子推不求名利的高尚品质。

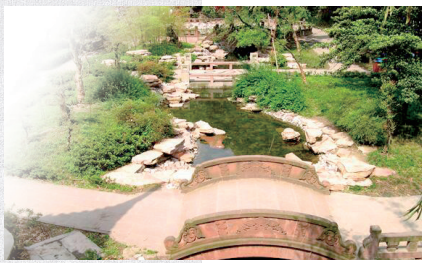
此外，还有一种与枣糕相似的清明节美食，称之为“子推燕”。子推燕是用面粉和枣泥捏成燕子的模样。山西至今仍保留着清明节制作子推馍的美食传统，其外形非常别致，看上去就像是盛装打扮的馒头。从名字来看，子推馍和子推燕皆有纪念介子推之意。

据刘孝昌描述，西南一隅的蜀地也有独特的清明食俗——欢喜团。“昔日，成都每当清明前后几日，都有小贩挑着担子沿街叫卖，‘卖欢喜团啊’，顷刻间一群娃娃围在担子面前。”刘孝昌说，欢喜团制作简单，先将糯米蒸熟，晾干后弄散成粒，再炒至膨松，蘸取麦芽糖搓成汤圆大小的圆团，外面贴几颗染成红绿颜色的米花，分别将三五个圆团用红线穿起来，即成欢喜团。

“欢喜团深受娃娃们喜欢，一人买一串，吃得眉开眼笑。”刘孝昌说，过了清明后不久，卖欢喜团的小贩便消失得无影无踪。“这对娃娃们来说，是一件非常奇怪的事情。”

清明时节春光明媚、草木吐绿，正是人们春游的好时候，不妨在春光中，感受传统民俗的魅力。

封面新闻记者 李雨心



成都望江楼公园的流杯池。



成都望江楼公园的薛涛井。图据成都望江楼公园官方网站

江南食青团 川人吃艾蒿馍馍

“春城无处不飞花，寒食东风御柳斜。”随着春城飞花、清明雨水一起到来的，还有寒食节（清明节前一天）。不同地区有着不同的寒食节食物，最为人知晓的当属江南地区的青团。四川也有“青团”，但它的味道与江南的青团大相径庭。每到清明前后，四川人的艾蒿馍馍开始出现在街头巷尾小贩们的担子上。

“青团”中的“青”，并不特指

某一种青草。冬小麦新抽的嫩芽青翠欲滴，做出来的青团个顶个的漂亮，是春天的新绿；艾草做出来的青团则是深绿色，更有醇厚的感觉。除此之外，鼠曲草、菠菜、黄花艾等都可以做青团。这一口青色入口了，春的清新才更加完整。

艾叶粑粑又称蒿子粑粑、粑粑艾、艾蒿馍馍、清明粑，是一道传统小吃。除了汤圆、粽子这些具有固定名称的、用糯米制成的食物，四川人将其他用米或糯米做

成的、黏糊糊糯叽叽的点心，统称为“粑粑”。

民俗学家刘孝昌说，成都人爱做的这种艾蒿馍馍，主要食材是艾蒿和棉花草。早在清明头两三天，成都的家家户户都忙着推糯米粉子，准备做艾蒿馍馍。大人娃娃提着竹篮到城外的田边地角采摘艾蒿和棉花草。刚采回来的艾蒿和棉花草叶子散发出阵阵清香，用清水淘洗干净，焯水剁碎后，加糯米粉

合在一起，揉搓成绿色米团。

说是四川的“青团”，但是艾蒿馍馍和江南的青团不论从外形上还是口味上都大相径庭。青团圆鼓鼓的，呈现出清新的浅绿色。艾蒿馍馍不仅外形是扁扁的，连颜色也是深绿的，苦味比青团更重，而且不同之处在于，它的馅儿是炒制的鲜肉或者腊肉。

“昔日讲究人家做清明粑或艾蒿馍馍，会选用从自己老坊

里捞出的陈年盐菜或咸青菜，要么是盐白菜或盐莲花白。”刘孝昌介绍，这些老坛盐菜色泽金黄，用刀剁细后，再与切成丁的肥瘦猪肉拌成馅儿，再加上汉源花椒粉。把拌好的肉馅，包在加有艾蒿或棉花草的糯米粉子里，捏成大汤圆大小，用玉米壳包好，分层放在蒸笼里，用大火蒸熟即可食用。蒸好的艾蒿馍馍，口感绵软细嫩，满口生香，回味无穷。

封面新闻记者 刘可欣