

万物生长此时，皆清洁而明净。清明节(4月5日)要到了。在成都的菜市场里，艾蒿的清香已经开始悄悄弥漫。从《诗经》里的“呦呦鹿鸣，食野之蒿”，一路走到现代人的灶台。2000多年了，中国人为什么偏要在清明吃这一口“草绿”？

古籍里的中国味

# 《诗经》里的那株蒿草如何长成了清明的一抹青绿？



一只昆虫在棉花草上爬行觅食。棉花草是清明前后普遍采食的“春鲜”，常被用来制作青团。图据新华社客户端



青团现已成为大江南北家喻户晓广受欢迎的时令点心。图据新华社客户端

1

## 一株蒿草串起千年清明食事

清明是二十四节气之一，也是唯一一个既是节气又是法定节假日的日子。唐代杜牧写“清明时节雨纷纷”，是哀思；宋人孟元老在《东京梦华录》里写“四野如市，罗列杯盘”，是热闹。一边祭扫，一边踏青，这便是清明独有的气质：一边是祭扫的肃穆，一边是踏青的欢畅；一边是对生死的沉思，一边是对生活的热望。古人把两种相悖的情绪安放于同一日，延续千年。而饮食，成了这情绪最温柔的载体。

从《周礼》“仲春，以木铎修火禁于国中”的寒食古制，到江南青团、四川艾蒿馍馍，中国人把追思、礼赞、热爱一同揉进这抹青绿。值得一提的是，《诗经》里的“呦呦鹿鸣，食野之蒿”不仅点出了古人采食野蒿的传统，还与获得诺贝尔奖的科学家屠呦呦形成奇妙呼应——她的名字来自这句诗，而东晋葛洪《肘后备急方》中“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁”的记载，给了她发现青蒿素的关键灵感。一株蒿草，一头连着寒食古礼的烟火，一头通向现代科技的巅峰。

2

## 青精饭到青团：寒食古礼的滋味演变

青团的源头，始于寒食禁火的古老礼制。仲春时节官府传令禁火，百姓需冷食三日，便于存放、适配时节的青色饭食应运而生。魏晋时期出现的“青精饭”，可视为青团的前身，人们采杨桐叶、南烛叶煮水染饭，饭色青亮有光，中医认为食用可补益阳气、调养身体。

到明代，这一习俗逐渐由染色米饭演变为青白团子，明代郎瑛《七修类稿》中明确记载：“古人寒食采杨桐叶，染饭青色以祭，资阳气也，今变而为青白团子，乃此义也。”宋代则处于从“青精饭”到“青团”的过渡阶段，出现了染色粉团等前身；明清之后，“青团”一名正式固定并普及，清代《清嘉录》《吴门竹枝词》均有相关记述，成为清明人们日常食用的标配。

3

## 艾蒿馍馍：巴蜀大地的清明本味

江南青团与四川艾蒿馍馍同出寒食文化一脉，却在一方水土的滋养下，长成了截然不同的风味。

四川制作清明粩，多用艾蒿与棉花草(鼠曲草)，艾蒿色深香浓、微苦回甘，棉花草清甜柔和，二者搭配恰好中和涩味，清明前夕采摘野菜、推磨米粉，是老成都延续百年的春日习俗。

口味上，蜀地与江南更是分野鲜明：江南青团多以豆沙、芝麻等甜馅为主，走温婉清润路线；四川艾蒿馍馍则坚守咸鲜风味，常用鲜肉、腊肉、老坛盐菜入馅，添少许汉源花椒提香，以玉米壳隔蒸，咸香带麻，外糯里鲜，是独属于巴山蜀水的地道清明味。如今，咸蛋黄肉松、芝士芋泥等新式青团层出不穷，传统食物的生命力，就在于不断适配时代、迭代更新。

4

## 清明饮食的文学镜像与人间烟火

“清明时节雨纷纷”“梨花风起正清明”——清明在古典诗词中是“顶流”，但在古典小说里却明显偏少。为什么？带着这个问题，记者请教了中国红楼梦学会副会长、南京大学中文系教授苗怀明。他分析：清明兼具春日景致与生死反思，意境空灵、情绪内敛，更适合诗歌抒情；而小说擅长铺陈宴饮团圆，例如《红楼梦》中人物多活动于庭院宅第，难以展开郊外祭扫场景。因此，曹雪芹对元宵、中秋、重阳不惜笔墨，唯独对清明格外“克制”——全书几乎没有专门的清明宴席与吃食，呈现“有节无宴”的特点。

苗怀明教授认为，这并非曹雪芹的偶然疏漏，而是对清明节日气质的精准把握。清明本就以祭扫追思为基调，兼有踏青探春之意，情感内敛、意境清淡，并不适合以浓艳盛宴烘托氛围，这种淡化处理，恰恰突出了清明的精神内核。在他看来，清明饮食在文学书写中显得低调淡雅，也与节日核心功能密切相关。春节、中秋靠团圆宴饮凝聚人心，而清明更侧重生死哲思与时节感应，饮食无需张扬，只需顺应天时、取法自然。《红楼梦》中虽不专写清明吃食，却处处可见春日时鲜、野菜新茶，既契合古人“不时不食”的生活智慧，也让节气书写更具真实感，自然融入日常叙事之中。

一株蒿草，从《诗经》漫步至“诺奖”；一口青绿，从古礼寒食流转到当代餐桌。清明之食，从来不止于口腹之欲。它是春回大地的气息，是故土难忘的滋味，更是中国人独有的生命哲学：以最朴素的烟火追念过往，以最鲜活的春意拥抱当下。慎终追远，且惜春光。当你咬下一口青团或艾蒿馍馍时，或许会想起——这抹青绿，已经在中国人的唇齿间，流转了千年。

华西都市报·封面新闻记者 张杰 实习生 熊佚道



《红楼梦》中鲜有对清明吃食的描述。出版社供图