

清明节

QINGMINGJIEFENG SUDAGUAN

风俗大观

清明节是祭祖和扫墓的日子。唐代诗人杜牧的诗《清明》如此描写清明的特殊气氛：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”直到今天，清明节祭拜祖先、悼念已逝亲人的习俗仍旧盛行。

清明节也叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4~6日，正是春光明媚、草木吐绿的时节，也正是人们春游（古代叫踏青）的好时候，所以古人有清明踏青并开展一系列体育活动的习俗。

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗及体育活动。相传，这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日中既有祭扫新坟生离死别的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

五彩缤纷的户外活动



扫墓

清明扫墓，谓之为对祖先的“思时之敬”。其习俗由来已久，明《帝京景物略》载：“三月清明日，男女扫墓，担提尊口，轿马后挂楮锭，粲粲然满道也。拜者、酹者、哭者、为墓除草添土者，焚楮锭次，以纸钱

置坟头。望中无纸钱，则孤坟矣。哭罢，不归也，趋芳树，择园圃，列坐尽醉。”其实，扫墓在秦以前就有了，但不一定是在清明之际，清明扫墓则是秦以后的事，到唐朝才开始盛行。清明祭扫仪式本应亲自到茔地去举行，但由于每家经济条件和其他条件不同，所以祭扫的方式也就有所区别。

“烧包袱”是祭奠祖先的主要形式。所谓“包袱”，亦作“包裹”，是指孝属从阳世寄往阴间的邮包。旧时，不拘贫富，均有烧包袱的习俗。是日，在祠堂或家宅正屋设供案，将包袱放于正中，前设水饺、糕点、水果等供品，烧香秉烛。全家依尊卑长幼行礼后，即可于门外焚化。有的人家还要亲到坟茔去祭扫。届时，要修整坟墓，或象征性地给坟头上添土，还要在上边压些纸钱，让他人看了，知道此坟主尚有后人。祭罢，有的围坐聚餐饮酒，有的则放起风筝，甚至互相比赛，进行娱乐活动。

插柳

据说，插柳的风俗是为了纪念教民稼穡的农事祖师神农氏。有的地方，人们把柳枝插在屋檐下，



以预报天气，古谚有“柳条青，雨蒙蒙；柳条干，晴了天”的说法。黄巢起义时规定，起义军以“清明为期，戴柳为号”。起义失败后，戴柳的习俗渐被淘汰，只有插柳盛行不衰。清明插柳、戴柳还有一种说法。原来，古人以清明、七月半和十月朔为三大鬼节，是百鬼出没讨索之时。人们为防止鬼的



侵扰迫害，而插柳、戴柳。柳在人们的心目中有辟邪的功用。受佛教的影响，人们认为柳可以驱鬼，而称之为“鬼怖木”，清明既是鬼

节，值此柳条发芽时节，人们自然纷纷插柳、戴柳以辟邪了。

踏青

清明时逢阳春三月，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习俗。据宋朝史籍记载：“清明前后十日，城中士女艳妆饰，金翠琛竈，接踵联肩，翩翩游赏，画船箫鼓，终日不



绝。”人们带着食物，来到郊野，投向大自然。宋代踏青之风盛行，著名画家张择端的风俗画《清明上河图》就极其生动地描绘了宋代清明时节京都人民踏青远足的热闹情景。

荡秋千

古代，清明节有荡秋千的习俗。早在远古时代，人们为了获得高处的食物，在攀登中创造了荡秋千的活动。最早称之为“千秋”，传说为春秋时代北方的山戎民族所创。开始仅是一根绳子，双手抓绳而荡。后来，齐桓公北征



山戎族，把“千秋”带入中原。至汉武帝时，宫中以“千秋”为祝寿之词，取“千秋万寿”之意。以后为避忌讳，将“千秋”两字倒序为“秋千”。后来逐渐演化成用两根绳加踏板的秋千。到了唐宋时代，秋千成为专供妇女玩耍的游戏。民间多在清明踏青时节，在郊外用竹子架成一种临时性的“竹笋秋千”，舞荡嬉戏。因为清明节处处荡秋千，也有人把它叫作“秋千节”。

放风筝

《询刍录》中记载：“风筝，即纸鸢，又名风鸢。”五代时，李邕于宫中作纸鸢，引线采风为对，后于鸢首以竹为笛，风入笛管发出悦耳之声，好似“箏”鸣，俗称风筝。起初



只限于皇宫贵们玩赏，到了宋代以后，才成为民间群众喜爱的一种活动。早在清朝时，风筝已在扎、糊、绘、放四艺上发展到相当精致的程度。曹雪芹在北京西山“穷居著书”时，细究风筝扎糊之法，还著有《南鹞北鸢考工志》一书，详细介绍了翼燕、双鲤、彩蝶、螃蟹、宠妃、双童等四五十种风筝的扎、糊、绘、放等技法和工艺。古代放风筝又是与放晦气联系在一起的。也有人在放风筝时，把所有的烦恼写在纸上，让它随风筝飞上蓝天，认为一切烦恼都会随风而去。

斗鸡

古代清明盛行斗鸡游戏，斗鸡由清明开始，斗到夏至为止。我国最早的斗鸡记录，见于《左传》。到了唐代，斗鸡成风，不仅民间斗鸡，连皇上也参加斗鸡，唐玄宗就最喜斗鸡。



蹴鞠

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士，后逐渐演变成为一种娱乐活动。



拔河

拔河发明于春秋战国时代，当时叫作“牵钩”，主要使用的是一条粗麻绳，两头还分有许多小麻绳。在古代，比赛时以一面大旗为界，哪一方先把另一方拨过中线（代表河流）就算是胜利。拔河的目的是为了增强体质，最初是在军队中盛行，后来才流行于民间。唐玄宗时，曾在清明节时举行大规模的拔河比赛，从此以后，清明拔河遂成习俗。



各地迥异的饮食风俗

青团子

清明时节，江南一带有吃青团子的风俗习惯。当地人用一种名叫浆麦草的野生植物捣烂后挤压出汁，接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和，然后开始制作团子。团子的馅心用细腻的糖豆沙制成，在包馅时，另放入一小块糖猪油。团坯制好后，入笼蒸熟，出笼时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团子的表面，便大功告成了。青团子油绿如玉，糯韧绵软，清香扑鼻，吃起来甜而不腻，肥而不腴。青团子还是江南一带人用来祭祀祖先的必备食品，正因为如此，青团子在江南一带的民间食俗中显得格外重要。



馓子

我国南北各地清明节有吃馓子的食俗。馓子为油炸食品，香脆精美，古时叫“寒具”。寒食节禁

火寒食的风俗在我国大部分地区已不流行，但与这个节日有关的馓子却深受世人的喜爱。现在流行于汉族地区的馓子有南



北方的差异。北方馓子大方洒脱，以麦面为主料；南方馓子精巧细致，多以米面为主料。在少数民族地区，馓子的品种繁多，风味各异，尤以维吾尔族、东乡族和纳西族以及回族的馓子最为有名。

清明果

每到清明，有些人家要做一种叫清明果的食物，那是扫墓时用来祭奠先人的。清明果的形状类似于饺子，但味道却截然不同。清明果的皮是一种艾叶做成的。艾为多年生草本植物，开黄色小花，叶小，形如菊科植物。每到清明前，女人们手提竹篮，三五成群来到田野喜滋滋地采摘艾叶，青青鲜鲜的艾叶满满当当地堆在篮子里，煞是好看诱人。艾叶采回家后，便开始了繁杂的制作清明果的工序，女人们像魔术师一般，青青的艾草一转眼就变成美味可口的清明果了。

浙江南部各地采摘田野里的棉菜（又称鼠曲草），中草药书上称“佛耳草”，有止咳化痰的作用，拌以糯米粉捣揉，馅以糖豆沙或白萝卜丝与春笋，制成清明果蒸熟，其色青碧，吃起来格外有味。



欢喜团

四川成都一带以炒米作团，用线穿之，或大或小，各色点染，名曰欢喜团。旧时，在成都北门外至“欢喜庵”一路摆卖。清人《绵城竹枝词》有诗



云：“‘欢喜庵’前欢喜团，春郊买食百忧宽。村醪戏比金生丽，偏有多人醉脚盆。”

画卵

在一些地方，于清明头一夜，把鸡鸭卵煎熟，染成蓝黄杂色，在卵壳上加以雕镂成画，作为冷食礼品赠送。据说，在隋唐时全国盛行吃画卵。



枣糕

枣糕又叫“子推饼”，北方一些地区用酵糟发面，夹枣蒸食。民间习惯将枣饼制成飞燕形，用柳条串起挂在门上，以纪念介子推不求名利的高尚品质。



清明螺

清明时节，正是采食螺蛳的最佳时令，因这个时节螺蛳还未繁殖，最为丰满、肥美，故有“清明螺，抵只鹅”之说。螺蛳食法颇多，可与葱、姜、

酱油、料酒、白糖同炒，也可煮熟挑出螺肉，可拌、可醉、可糟、可炆，无不适宜。若食法得当，真可称得上“一味螺蛳千般趣，美味佳酿均不及”了。



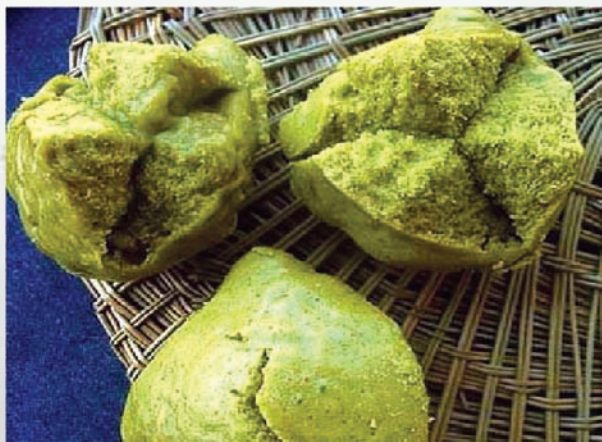
薄饼

清明食薄饼在潮汕地区很盛行，几乎每家每户都不例外。薄饼分皮、馅两部分，皮是用面粉拌水搅成黏糊状，在热壤中烙成一张张圆形的熟面皮，其薄如纸。馅分咸、甜两种，由蛋、肉、肝类、腊味、香菇以及豆芽、韭菜等熟料混合成馅的称咸馅，用糖和麦芽糖经过特殊加工成的“糖葱”为甜馅。食时用薄饼皮卷成圆筒状即可。



朴籽粿

潮汕有一种树叫朴籽树（又叫朴丁树，属榆科），叶椭圆形，果实大如绿豆，味甘甜。传说先人在饥荒年，采此树叶充饥度荒。清明时节，气候转暖，草木茂盛，朴籽树叶满丛嫩绿。后人为不忘过去，便在清明节采此树叶，和米舂捣成粉，发酵配糖，用陶模蒸制成朴籽粿，有梅花形及桃形两



种，也有叫碗酵桃的。粿品呈浅绿色，味甚甘甜，据说吃了还可解积热、除疾病。

芥菜饭

清明时节，闽东各地无论城乡大多有吃芥菜的食俗。据说每年农历二月二吃了用芥菜和大米混煮



的芥菜饭可以终年不长疥疮。也有在三月三煮泥鳅面祭祖送人的习俗。而且，在这段时间里，在闽东许多城乡中还可以吃到一种富有闽东特色的食品，那就是将春菊和金樱子花拌到磨好的米浆里，烙熟而成时令小吃，这种小吃颇富乡野风味。

乌稔饭

因为闽东是畲族聚居地，每年三月初三，畲族人家家家户户要煮乌稔饭，并馈赠汉族的亲戚朋友，久而久之，当地的汉族人民也有了清明时食乌稔饭

的习俗。特别是桔荣县民间，每年都须用乌稔饭祭祀。



润饼菜

每到清明时节，泉州和厦门人有吃润饼菜的习俗。据说，这是古时寒食节食俗之遗风。相传开这种吃法之先河的是明朝总督云贵湖广军务的同安人蔡复一。当时同安属泉州府辖，这种吃法便流传开来，在闽南成了家常名品。不过，闽南各地的春饼形式相同，内容却有很大不同。泉州的润饼菜是以面粉为原料擦制烘成薄皮，俗称润饼或擦饼，食时铺开饼皮，再卷胡萝卜丝、肉丝、蚵煎、茼蒿等混锅菜肴，制食皆简单，吃起来甜润可口。晋江的润饼菜却复杂许多，包润饼菜的主料多种多样，常常会摆上满满一桌，常用的有豌豆、豆芽、豆干、鱼



丸片、虾仁、肉丁、海蛎煎、萝卜菜。还有一些配料，如油酥海苔、油煎蛋丝、花生敷、茼蒿、蒜丝。吃的时候必须用两张润饼皮才能保证其不被所包裹的丰富内容所撑破。

此外，我国南北各地在清明佳节时还有食鸡蛋、蛋糕、夹心饼、清明粽、馍糍、清明粿、干粥等多种多样富有营养食品的习俗。

(本刊编辑部崔欣整理)