

“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。”这首传颂了千年的诗,总是诠释着自古不断的情。好像每年的清明都要下雨,尽管清明的雨与节气有关,可很多人更相信清明时的雨是那伤心的雨,是我们对逝者追忆的泪。清明是我国的二十四节气之一,是我国传统节日,《月令七十二候集解》中记载“三月节……物至此,皆以洁齐清明矣。”“清明”在阳历上是基本固定的,总在每年的4月5日前后,而在农历上就不确定,大多数在三月初,也有在二月底的。

清明最开始是一个很重要的节气,清明一到,气温升高,正是春耕春种的大好时节,故有“清明前后,种瓜种豆。”植树造林,莫过清明”的农谚。后来,由于清明与寒食的日子接近,而寒食是民间禁火扫墓的日子,渐渐的,寒食与清明就合二为一了,而寒食既成为清明的别称,也变成清明时节的一个习俗,清明之日不动烟火,只吃凉的食品。

清明除了祭祖、扫墓和踏青,品尝时令美味也是一大特色,特殊时节品味独特美食,感受传统节日的气息,更多的是对先辈的缅怀。让小记者你搜寻春天的应季美食吧。



清明的最佳美食：清明饼

清明时节,清明饼是必不可少的美食之一,南方自古就有吃清明饼的风俗习惯,把春天里第一次吃清明饼叫做“尝春”,品尝春天的味道。

在清明节前,瑞安家家磨糯米粉做饼,馅以猪肉、笋丝之类,或者嵌以甜糖。清明饼油绿如玉,糯韧绵软,青绿飘香,那是一种怎样的味道,青涩,却又带点忧伤,翠绿的皮又有点淡淡的青草味,吃起来甜而不腻,肥而不腴,是南方人用来祭祀祖先的一种食品,流传至今。

清明饼的传说

关于清明饼,民间有两个动听的传说。

传说一:有一年清明节,太平天国李秀成得力大将陈太平被清兵追捕,附近耕田的一位农民上前帮忙,将陈太平化装成农民模样,与自己一起耕地。没有抓到陈太平,清兵并未善罢甘休,于是在村里添兵设岗,每一个出村人都要接受检查,防止他们给陈太平带吃的东西。

回家后,那位农民在思索带什么东西给陈太平吃时,一脚踩在一丛艾草上,滑了一跤,爬起来时只见手上、膝盖上都染上了绿

莹莹的颜色。他顿时计上心头,连忙采了些艾草回家洗净煮烂挤汁,揉进糯米粉内,做成一只只米团子。然后把青溜溜的团子放在青草里,混过村口的哨兵。陈太平吃了青团,觉得又香又糯且不粘牙。天黑后,他绕道清兵哨卡安全返回大本营。后来,李秀成下令太平军都要学会做青团以御敌自保。吃青团的习俗就此流传开来。

传说二:清朝末年,正仪镇有个叫赵慧的女子,发现一种酱麦草是做青团子青汁的好原料,而用手工磨的粉做的团子更为柔软

细腻,又不粘牙,存放数天不破裂、不发硬、不变色。后来正仪镇中心桥南一升糕团店的陈四宝老大娘从赵慧处学得了这个秘方,从此青团子供应于市场,成了一种色味兼美,饶有乡土特色的点心。

而据《瑞安市志·民俗》记载:“瑞安古有拾香草(摘绵菜)为寒食饼(俗称清明饼、清明馍糍)”。“这说明瑞安人在清明节吃清明饼的习俗有着悠久的历史。”我市民俗专家宋维远说,清明节不仅每家都要做清明饼,而且还要做起来馈赠亲朋好友。

清明饼制作方法

瑞安清明饼有多种做法:一是以糯米为主,掺以少量粳米,经水浸泡、水磨后,压燥(脱水)和成团,甜馅的可以包豆沙或枣泥,咸馅的可以包笋丝、肉丁、香菇等,放在煎盘中煎熟。这种饼软糯可口,味道很好,大人小孩都喜欢,已经成为瑞安的一种特色食品,平时市场上都有销售。另一种是绵菜饼。它的做法和第一种差不多,就是加入了绵菜。绵菜,也叫清明草,既能降血压,治疗消化性溃疡,还能起到祛痰、镇咳、镇痛等作用。清明节前,绵菜会萌生出绵绵白毛细

叶,开有黄色小花,在山上、田间地头都可以采摘到。大家一般把采摘到的绵菜嫩枝叶煮熟后,捣烂和入馅料中,然后上锅煎或蒸,这种清明饼色泽清莹,瑞安人又称之为青团。它大多由家庭自制,是瑞安一带的特产,是最有瑞安特色的时令食品。有些更讲究的人,在采摘绵菜时只取绵菜的花,晒干磨成粉和入馅料中,然后贴在柚子树叶上蒸熟。这种掺和绵菜花制成的饼味道纯正,特别是渗入柚子叶油后,香味更加浓郁了,而且营养丰富、不易变质,深受群众欢迎。

四类人不宜吃清明饼

1. 老年人和小孩不宜吃清明饼。因为制作清明饼的主要材料糯米是一种极难消化的食品。老年人和小孩的消化功能都不好,吃清明饼对他们来说,无疑是让消化系统“雪上加霜”。
2. 胰腺炎和胃炎患者禁止食用清明饼,因为糯米会导致这些炎症的复发或病情恶化。

3. 糖尿病人禁食清明饼,清明饼中含有大量的糖分,现在商家推出的新品清明饼所含糖分“与日俱增”,糖尿病人食用清明饼无疑会使病情恶化。
4. 有胆囊炎、胆结石的患者不宜食用清明饼,可能会因为消化不良而加重病情。

清明的最鲜食材：春笋

“长江绕郭知鱼美,好竹连山觉笋香”,苏东坡是爱笋之人,笋经常出现在他的诗句里;唐太宗也很喜欢春笋,每年春笋上市,都要召集群臣一起吃笋,称之为“笋宴”。他还用“雨后春笋”来形容人才辈出,这个成语就这么和春笋一起留在了我们的生活中;晋代戴凯写了一本《笋谱》,介绍了70多种不同的竹子;宋代时,赞宁又编了一本《笋谱》,讲的是历代流传的采笋、煮笋经验……

笋,在中国人的餐桌上已经历史悠久,爱吃的瑞安人自然是不会放过这样的好食材。跟清明饼一样,在瑞安,清明前后,也是吃笋的好时节。眼下,春笋大量上市,胖乎乎、圆嘟嘟的,个个都有碗口粗,每年3月中旬上市,一直到4月底前,都是春笋最嫩、最好吃的时候。

挖笋是件技术活

时下,正是春笋钻出“尖脑袋”,破土而出的季节。越来越多的人喜欢挖笋的“野趣”,但挖笋可不是件随意的事,很有讲究,不能乱挖。

挖笋有挖笋、看笋、掘笋、断根、起笋五个环节。一般不了解的人都只能挖已经长出土面的笋,不善于使用锄头的人也挖不好笋,很容易挖断、挖伤竹笋。

挖笋的第一步就是要先找笋。只有刚

刚出土一拳左右甚至还不到一拳的春笋,挖出来才好吃。有经验的人会注意看竹子周围是不是有裂缝出现,因为地下的笋吸足了雨水,天气一回暖就会长大而把土面顶出一些细细的裂缝,裂缝之下就会有笋。

找好笋,怎么挖也是件技术活。找到刚路出“尖尖角”的春笋,然后刨开四周的泥土,一直挖到接近竹根的位置,再用锄

头断笋。由于笋在生长的过程中会和土壤结合得非常紧密,特别是挖笋时笋基部往往已经长出许多鲜嫩的竹根扎进周围的土壤,要想将笋从土中完全起出,需要掌握好起笋的力度和方向,才能保持笋体完整地被起出来。

春笋每个毛重一般都有3至4公斤左右,挖出来后最后把比笋肉本身还重的笋壳和笋兜剥掉,以便携带。

吃货教你挑春笋

其实笋不是季节性蔬菜,一年到头都有,而春笋让人这么记挂,还是因为它是一年中最鲜美的笋,所谓“尝鲜无不道春笋”。立春一过,春笋破土而出,脆而甜,很嫩,无论是凉拌、煎炒还是熬汤,均鲜嫩清香,等春笋上桌,春天才正儿八经来了!

挑春笋有秘诀。首先看笋壳,一般以嫩黄色为佳,因为未完全长出土层或刚长

出的竹笋壳常为黄色,笋肉特别鲜嫩。其次看笋肉,颜色越白则越脆嫩,笋肉黄色者质量次之,绿色的则质量较差。再看笋节和笋体,鲜笋的节与节之间越是紧密,则其肉质也就越为细嫩。

在吃货眼中,应时而至的春笋,其本身的味道已是鲜极,无需多加调味,便能充分领略其鲜嫩清新的本色。春笋越往上的部分,肉越是嫩,到了笋尖上,连壳也是

嫩得一碰就碎。春笋煎炒煨炖都可以,火腿蒸春笋、春笋烧肉、腌笃鲜、油焖笋……既下饭又爽口,口味清淡鲜香,深受吃货喜爱。

春笋好吃,大多情况下却处在配角地位,仿佛清新的小家碧玉,虽居于一隅,安宁沉静,却让你怎么也难以忘怀。同时,不事张扬,是那种淡泊出尘的意境,又略带几许文人清苦的气质。

春笋好吃别贪吃

春笋不仅含有难溶性草酸钙,尿道、肾、胆结石患者不宜多食,而且还含有较多的粗纤维素,对胃肠疾病患者及肝硬化等患者可能是致病因素。

除了过敏体质的市民要慎食春笋外,

肝硬化者尤其是食道静脉曲张者也尽量不要食用春笋,因为春笋中的大量粗纤维很容易擦伤腹壁或消化道,引起患者消化道大出血。

另外,患有尿道结石的人和14岁以下

记者|孙文静



清明饼

春笋

我们一起来『尝春』吧