



清明青餠 兼具追思与团圆的 咬 春美食

通讯员 江文辉 文/图

桃花初绽，杨柳泛青，莺飞草长，风轻雨润。每到这一时候，素有“长长节”之称的清明节就要来了。作为二十四节气中唯一演变成民间节日的节气，清明节兼具“万物生长，清洁明净”的自然特性与慎终追远，祭祖踏青的人文特性两大内涵。

在台州，家家户户尤为重视清明节。一个家族相约相聚，几蛊薄酒、几道冷食拜谒先祖、寄托哀思；又邀三五好友，结伴登高、畅游春景，一切显得那么自然、惬意。而这其中，有一道美食颇具代表性，富有追思、团圆之寓意，且是“咬春”首选佳品，亦有寒食标配、青者见春之美意，它就是青餠。



包青餠。

一

青餠，是青团的一种，又称“清明团”“艾团”。它油绿如玉，清香扑鼻，或软糯甜润，或韧爽咸鲜。寻根溯源，它的问世相传与清明节前夕的寒食节有关。两千多年前，晋文公重耳为请功臣介之推山受赏，听信小人之言，下令对其隐居的绵山采取三面烧山、守株待兔的错误决定，结果大火烧了三天，绵延数里，仍不见介之推。最终，大家在一棵柳树下发现了介之推与其母亲的尸骨，还在柳树洞内发现了介之推的临终谏言血书，即“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明”。柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。倘若主公心有我，忆我之时常自省。臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

为纪念介之推的忠节之名，晋文公下令在他们的忌日禁止开灶用火，这就是寒食节的来历。而为了填饱肚子，人们发明了糯米团子作为首选冷食。久而久之，在江南一带就形成了清明吃青餠、团圆祭哀思的风俗。



箬横镇第二幼儿园的小朋友在品尝青餠。

二

青餠到底是怎么做成的，它的糯性又怎样“俘虏”着人们的味蕾，以至于这道美食传承千年，受万家追捧？

青餠虽是糯米团子，但其形状比普通的糯米汤圆大一些，一般一个有成年人半个手掌那么大。其外观之所以呈青色，是因为青餠在制作过程中，糯米粉、碱粉等粉团中掺杂了鼠曲草或艾草等可食用野草草汁而形成的。经蒸熟后，青餠在蒸笼水雾和草色的作用下，会显现出像碧玉般的油绿色，就像清代文学家、美食家袁枚在《随园食单》中所描绘的那样，“捣青草为汁，和粉作团，色如碧玉”。而青是春天之色，又与清明节之“清”谐音，因此在这样的综合因素之下，青餠就显得非常诱人、可观。

这其中，温岭人多半是以鼠曲草作为草汁原料的。鼠曲草，又作米曲、鼠耳、佛耳草、无心草、香茅、黄蒿、菖母，俗名清明菜，温岭人称之为地霉（或作地梅）。作为春草圈里的“风味仙子”，它不仅富含叶绿素，且自具香味，有着化痰止咳、祛风除湿、清热解毒的功效，在《纲目拾遗》《天宝本草》《本草纲目》等多部医学著作中都有记录。

宋代诗人范成大在《夏日田园杂兴》中有云：“槐叶初匀日气凉，葱葱鼠耳翠成双。”足见鼠曲草的生命力是很旺盛的。在农村，每每在清明时节，都会有成群结队的妇女，或蹲在田间小径旁，或俯身园圃树丛边。这样的盛景，就说明她们在采摘鼠曲草的嫩茎，准备做青餠了。

在制作青餠时，家家户户更是有的忙了。而因着团圆、追思之情，这样的忙碌大家并不嫌麻烦。此时，家里的女人分工合作，一边在揉粉，一边在制作馅料。揉粉时，一般是把糯米粉、碱粉按比例与温水掺和，然后根据所好口感，加入切碎水煮后的鼠曲草等草汁，经不断揉捏，逐渐形成不粘手的粉团子。

而制作馅料，则是有一定讲究的。甜口的，自不必说，吃的人也不多，一般用豆沙糖类作馅即可；至于咸口的，馅料的炒制会直接影响到整个口感。但不管如何，只要有鼠曲草的香气和糯米粉、碱粉的韧劲在外加分，唇齿留香是肯定的。

在选取馅料时，常规的五花肉、春笋、炊皮（或用虾皮）、豆腐干等几样是必不可少的。五花肉能在蒸炒时出油增香，春笋入口时则有爽脆声的快感，至于炊皮自备海鲜鲜味，豆腐干又有豆类营养，几样都以丁子的状态夹杂在一起，这种美食带来的馅料诱惑人类的味蕾是经受不住的。当然，除此之外，还有豆角、香椿、萝卜、芹菜等蔬菜，以及肉馅、马鲛鱼等鱼类，都可以弄成丁子夹杂其间，可依据个人所好添加，自有其奇妙鲜香之味。

一切就绪后，一张大桌子，一碟笼屉子，男女老少都可以围在周边，先取一小块粉团，揉搓成圆状；再左手托底，右手顶部，圆体旋转轻捏，形成类似捣糍碗的样子；然后用汤勺舀一勺馅料，待到碗口齐平时，再一步步旋转轻捏封口，取掉多余的封口蒂头；最后复合成圆，轻按成扁状，逐笼蒸熟透即可。



蒸青餠。

三

青餠，作为台州一带的特色美食之一，它的前身有很多，如宋代的洞庭餠即是。但其旧时口感与今日相比如何，就不得而知了。

而在当下，人们吃青餠是因为清明节。一则是祭祖时，青餠可作为祭品；二则是扫墓时，又可作为寒食；三则是祭扫完毕后，全家围桌成就，不仅管饱管够，还能以青餠之青联想到清明之“清”，不觉追思之意泛起。此外，更能通过青餠邀伴踏青，彼此分享，入口嚼抿，香袅弥漫，绝对是“咬春”之佳品，可谓“不是神仙为仙美”。

又是一年清明季，田间采菜满屋香。随着时代的发展，一些民间活动中，也少不了青餠的身影。比如，通过共同制作青餠，提升各民族间的交往、交流、交融，在铸牢中华民族共同体意识的过程中发挥积极作用；同样的，在孝老爱亲的志愿服务中，志愿者们向老年群众奉赠青餠，让大家在品尝团圆之物、追思之物中坚定对美好生活的向往，更觉文明时代、佳肴有约。

这就是青餠，在清明节里受到独宠的舌尖美食。它随节气而来，又成节日代言品。这个清明，你我的味蕾可一定要“折腰”一回，共同尝一尝这传承千年、万家追捧的风味青餠哟！



去花开的地方

时间:03.29-04.14
温岭市文化艺术季
暨石桥头镇第二届油菜花观赏季
花满石桥|春溢小城

主办单位：中共温岭市委宣传部 温岭市文化和广电旅游体育局 石桥头镇人民政府
承办单位：温岭传媒发展有限公司