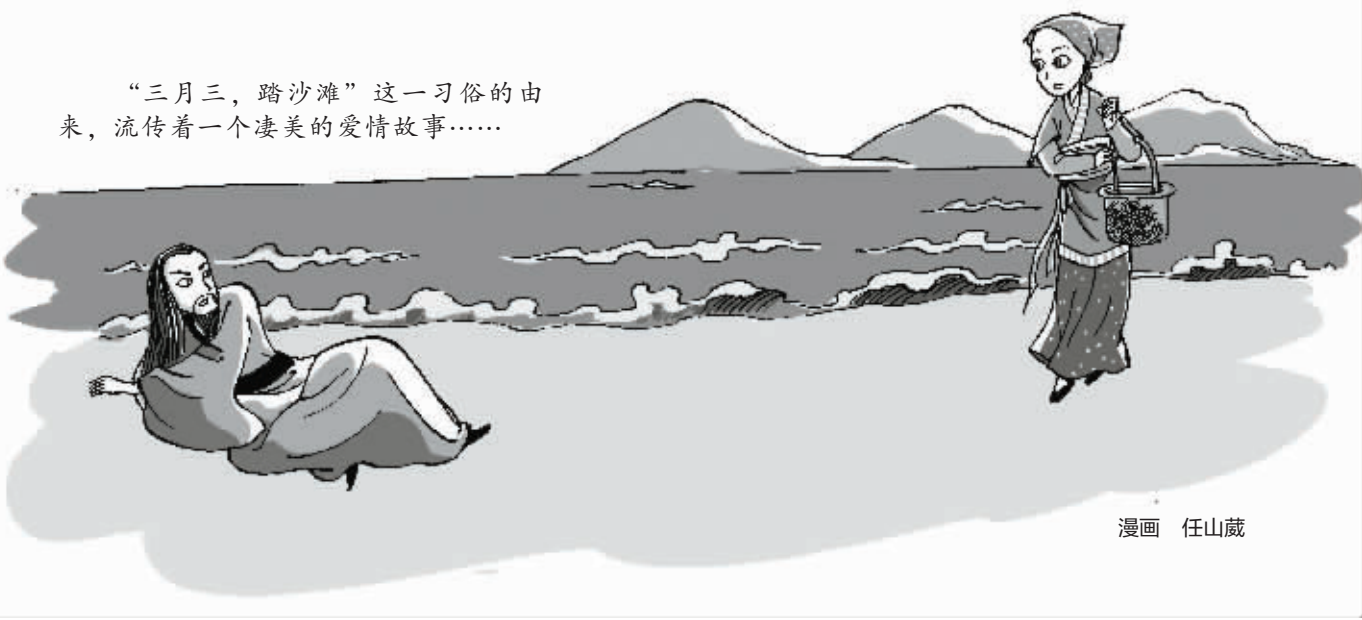




11· 风物

周日
读本

东南商报

2014年3月30日 星期日
编辑：楼小娴 组版：陈 科

况是清明好天气 不妨游衍莫忘归

满阶杨柳绿丝烟，画出清明二月天。
清明，是二十四节气之一，也是中国的传统节日。民俗专家沈志远说，翻开中国的传统日历，传统节日与节气重合的，只有清明节。它承载着国人最为看重的孝文化，它是祭奠先辈，寄托哀思，又是春意萌发，群山如黛的时节，最适合踏青赏玩。

与清明节有关的民谚太多了，比如“清明不戴柳，红颜变皓首”、“雨打清明节，干到夏至节”、“清明有雾，夏秋有雨”、“清明热得早，早稻一定好”、“清明前，好种棉；清明后，好种豆”等等。这些民谚足以说明，清明节在过去靠天吃饭的年月里，实在是个举足轻重的日子。

记者 陈也喆
通讯员 孔燕 章亚萍 竺蓉/文
记者 王鹏/摄



剥青



蒸青麻糍



捣青麻糍



擀青麻糍

●祭祖上坟

风吹旷野纸钱飞，古墓垒垒春草绿

“三月清明乌笋香，家家争说上坟忙”。
祭祖上坟，是清明节的重头戏。那一天，哪怕是海内外游子，都会赶回故里上坟祭祖。

宁海非遗中心主任章亚萍说，清明祭祀这天，子孙们带着福礼拜祭祖坟。先将坟四周的柴草砍削掉，收集坟前的杂草泥土，堆放在坟头上，叫“加土”。土加得愈多，先祖愈会保佑下代人兴旺发达。再将纸幡插上坟头。加土后，在坟前摆好福礼、老酒、羹饭等祭品，点上香烛，跪在地面上磕头祭拜。

什么是福礼？鲁迅在《彷徨·祝福》中提到：“杀鸡，宰鹅，买猪肉……煮熟之后，横七竖八地插些筷子在这类东西上，可就称为‘福礼’了，五更天陈列起来，并且点上香烛，恭请福神们来享用。”

祭祀完毕，将老酒洒在坟前，抛撒羹饭。小孩们可在坟前分吃蛋、豆腐等祭品，据说吃了能日长夜大，乖巧聪明。这可能就是清明节又称“寒食节”的缘故了，因而沿袭下来的。几代下来，祖宗坟墓有许多处，隔代近的都要在其坟前摆放祭品祭祀，隔代远些的，就只是加土插幡。

清明祭祀准备的福礼，每一地方又不完全相同。一般有六盘、九盘、十二盘也可以，但鱼、肉、笋是必备的。鱼要鳞、鳍全在的，又不能剖开鱼肚皮，整一条煎炸。

猪肉要带些骨头在里面。春笋节节拔高，象征着下代子孙兴旺成长，有些地方还要准备些新鲜大葱祭祀，愿祖先保佑子孙聪明，读书好。

●踏青赏玩

三月三，踏沙滩

沈志远说，清明节当天，除了祭祖扫墓，还少不了踏青游玩。正所谓况是清明好天气，不妨游衍莫忘归。对老底子宁波人来说，三月三正清明，阳光明媚，草长莺飞，正适合郊游踏青。

在象山、宁海这些沿海的地方，每年清明节，有“三月三，踏沙滩”的风俗。当地流传两句俗语，“三月三，辣螺爬沙滩”，“三月三螺子螺孙爬上滩”。意为那一天，男女老少相继到沙滩上拾掇，捡辣螺、捡贝壳、踏海浪。

三月初三时节，天气清澄明朗，也是沿海渔民祈求新年丰收的节庆。渔家小伙或用高跷、鼓声，或以传统的抬阁、马灯祈求丰年；渔家女或打扮成辣螺姑娘，向游客抛出“招亲”绣球，或用深情的歌声表达她们的爱恋。

沈志远说，“三月三，踏沙滩”这一习俗的由来，当地还流传着一个凄美的爱情故事。

话说在南宋末年，石浦沙滩有个美丽的渔家少女，以捡辣螺为生，老百姓亲切地称呼她为“辣螺姑娘”。

有一天，辣螺姑娘在沙滩捡螺时，看到一个受伤的男子，眉目俊朗，然气息奄奄。于是，她把男子带回家中悉心照料。这位男子就是南宋大臣陆秀夫。

男才女貌，朝夕相处，渐渐互生情愫。陆秀夫因有国事在身，伤愈后便匆匆告别，临行前，许诺功成名就时，回来娶辣螺姑娘为妻。

然而不久，辣螺姑娘被当地渔霸强占为妻。娶亲当日，她以死相逼，投海身亡。那一日，正是农历三月初三。殉情的她，冤魂不散，每年三月三，都会来到沙滩，翘首北望，等待情人归来践约。

而陆秀夫背负南宋小皇帝赵昺跳海，也许是不忘当年与姑娘之约，死后漂至皇城沙滩。

后来，淳朴的渔民为了纪念这对坚贞的恋人，每年三月初三赶到沙滩，踏浪祈福，逐渐成为一种民俗。

越剧《辣螺姑娘招亲》就是根据这个民间故事改编的。在过去，三月初三还是一个浪漫的日子。未婚男女在那一天，相约到沙滩，情歌对歌，依歌择偶，是中国早期的情人节、女儿节。

■相关新闻

非遗课堂走进宁海桑洲，感受清明习俗

近日，宁波市非遗中心联合宁海县非遗中心，把今年非遗课堂的第一课“走进田野、亲近民俗——非遗课堂暨清明踏青活动”，安排在宁海桑洲的村落农家和乡间田野。我市非遗学员和非遗爱好者亲身体验了宁海的清明习俗。

●清明美食

清明麻糍立夏团

沈志远说，清明节上坟只要一个上午的时间，做吃的反而颇费一番功夫。清明节的美食很多，有年青团、青麻糍、年青饼、绿豆糕、红糕、白糕等等。

青麻糍是宁波人过清明节最主要的祭祀品。宁波老话讲，清明麻糍立夏团。麻糍，谐音“既事”，寓意平安无事。

章亚萍说，宁波周边农村都有捣麻糍祭祀神或祖先的习俗。过年捣的都是纯糯米麻糍。捣麻糍时，大家是不能先吃的，待祭祀后才可以吃。但清明时的青麻糍例外，人们可以一边捣一边就可以拿来吃。主妇们会说句吉利话打圆场：“老太公（已故祖先的统称）说了，子孙最大，你们可以先吃。”

做青麻糍，首先要浸米。捣制前两天，将糯米用清水冲洗一遍，然后浸泡。中途更换一次清水。

第二步是拔青。到田野里找寻糯米青、艾青等，择取其嫩叶部分，清洗干净，沥干水分。

第三步是余青。将清洗干净，沥干水分后的青叶放入开水中余一下，为是青叶碧绿。余青叶时，加入一点小苏打。等青叶熟后，捞起，放在米筛中，散发热气后，分成若干，放在竹篮里，用清水冲洗，一边洗，一边不断搓揉，将青叶中的苦水沥出来。

第四步是剥青。将清洗干净的熟青叶沥干水分，握成一个个成人拳头大的青团，放在干净的砧板上剥细切碎备用。这过程是体力活，青叶越细碎越好，这样能糅合在糯米中。

接下来，就是蒸青麻糍。将糯米从清水中倒出，沥去水分，倒入饭蒸里蒸煮，待糯米饭九成熟时，将剥细碎了的青叶铺在糯米饭上面继续蒸。

捣青麻糍，这一步很关键。青叶熟透后，力气大的男人将糯米饭倒入石捣臼中，然后一人用捣石头揉糯米饭，一人配合协调，不断翻转整个大饭团，直至糯米饭团捣糊成粉团，与青叶充分混合一起。

值得注意的是，捣麻糍要一气呵成，趁着糯米饭热气腾腾时，不断揉，如果糯米饭稍凉了，就捣不糊了。

最后，就是擀和切青麻糍了，撒上松花粉，喷香糯软，口齿黏连，让人意犹未尽。年纪大的人，牙口不大好，就吃一些软糕，甜甜糯糯的，也很美味。

清明螺，肥似鹅

清明节前后，是吃螺蛳的好时节，此时的螺蛳肉最为肥嫩鲜美。再早一些，螺蛳还比较瘦，肉质不够肥厚。过了清明节以后，螺蛳就要产仔了，也会比较瘦。

宁波老话讲，“清明螺，肥似鹅”，或者“清明螺，顶只鹅”。过去老百姓生活窘迫，寻常人家几乎吃不起鹅肉。每到清明前后，勤劳的老百姓就下河摸一盆螺蛳，用清水养两天。然后夹去尾端，放点大葱、生姜、辣椒煮熟。螺肉，入口有嚼劲，唇齿香气四溢，还真有鹅肉的鲜美。

有的人家还用咸豕汁蒸煮螺蛳，咸豕的鲜咸与螺肉的肥美融合在一起，清淡爽口，入口生津。

螺蛳的吃法很多，也可以煮熟挑出螺肉，可拌、可醉、可糟、可炆，无不适宜。