

“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”今日，我们迎来春季的第五个节气——清明。清明是一个节气和节日并存的日子，在我国，清明节与春节、端午节、中秋节并称为中国四大传统节日。在这一天，人们祭祖、踏青，缅怀故人，也感受融融春光，体会生命的轮回与自然的韵律。

从气候上看，清明时节桃花绽放，杨柳泛青，莺飞草长，风轻雨润，处处给人天清地明之感，“清明”也由此得名。据市气象局信息，今年舟山的清明以濛濛细雨开场，天气由阴雨转向多云，气温逐渐回升。清明小长假的第一天可能碰到阵雨，但后两天天气不错，春风和煦，正是出游踏青好时分。

### 舟山人这样过清明

祭祖与踏青是清明节的传统习俗。在舟山，清明节的三天中，居民除了要上坟祭扫，也要在家中办清明羹饭。

清光绪《定海县志》记载，清明“各家为青糍、黑饭、牲醴祭墓，封土、插竹，挂纸钱于颠（巅）”。

过去，舟山还有在清明节抢麻糍铜钿的习俗。由于过去物质条件匮乏，舟山的一些儿童会在清明节到墓地向举行祭祀的人家讨要青饼等供祭食物或铜钱，若有人家拒绝孩子的讨要，有的顽皮孩子等他们离开后，会将坟上的纸铜钱拔下来玩“滚龙灯”（舞龙动作）。因此，主人家都会满足孩子们的小小要求，久而久之，这就成为孩子在清明时节的特权。不过随着人们生活条件提高，如今没有孩子会去墓地讨要食物，这个习俗也渐渐消失了。

舟山人在清明节也有踏青的习俗，人们还会在这一天放风筝，舟山人称“放鹞子”“放纸鹞”。若当天天气晴好、春风和煦，在城里的开阔地带和乡间田野总能看到游人欢快地放风筝。常见的有四方的瓦片鹞、蝴蝶鹞、老鹰鹞等，最显眼的要数蜈蚣鹞，长长一条在空中游来荡去，非常有趣好看。

### 清明花信

清明时节，桃花、梨花、海棠、木兰都已盛开，另有三种“冷门”的花的开放被视为清明到来的标志。

根据二十四节气花信风记载，清明的花信为：“一候桐花，二候麦花，三候柳花。”

桐花指泡桐树开的花，花型较为硕大，颜色为白色或紫色。桐花是暮春之花，众多古代文人都用诗句记录过桐花与清明的联系，如北宋著名词人柳永在《木兰花慢》中写道：“拆桐花烂漫，乍疏雨、洗清明。”唐代著名诗人白居易在《寒食江畔》中写道：“忽见紫荆花怅望，下却明日是清明。”

麦花是一种特别的花，花型细小，花期极短，很容易被忽视。但雪白的麦花一开，意味着麦粒开始饱满，丰收的日子也就不远了。人们赏麦花时，赏的并不是花的外形美，而是它特有的美好寓意。

二十四番花信将鹅黄色的柳花列为清明节气候的第三候，表示着春天也逐渐接近尾声，万紫千红也即将被绿意取代。

人言柳花开时思浓浓，人们喜欢在清明插柳、吃柳芽，古今文人墨客则爱咏柳，以折柳赠别表达依依不舍之情。



东港的樱花



山茶花盛放



普陀吴家岙村的天吴隧道口，邂逅一片如梦如幻的花菱草花海



踏青露营

## 今日清明

# 梨花风起时，我们遥寄相思同祝安康

舟山人爱吃的时令美食青饼，软糯清香等你下口

□记者 姚舜婷



### 江南青团“图鉴”

清明吃什么？对舟山人来说，有一味难得的鱼鲜正当时。

舟山人熟悉的马鲛鱼在清明前有个响亮的名字——川乌。所谓川乌是在清明前后洄游至宁波象山港一带产卵的蓝点马鲛鱼，与普通马鲛鱼同属一科，但因捕捞时间、地域特征和肉质差异形成了独特称谓，也被称为“马鲛鱼之王”。

相较于普通马鲛鱼，川乌肉质更为紧实，色泽鲜红，鱼香浓郁。川乌一年只洄游一次，黄金捕捞期只有十来天，是属于东海的短暂而珍贵的海洋盛宴。

清明的时令美食，青团总是牢牢占“C位”。不过光是这一种美食，在舟山就有好几种吃法，最受欢迎的是青饼，二是麻糍。青饼分有馅和无馅，做法和吃法各家不同，有的人家会在青饼外裹一层松花粉，也有的人家偏爱油煎青饼，佐以红糖。

麻糍是青饼在钱塘的称呼，形状多为菱形薄饼，甜口无馅。按传统工艺制作，将青团擀成面皮，好吃有韧劲，每年一到清明节就供不应求。在普陀六横，还有一种乌饭麻糍。用乌饭叶汁将糯米染成墨玉色，做法与钱塘麻糍类似。

除了青饼和麻糍，还有青团和青饺。青团与青饼做法类似，只是形状不同且有馅，冷吃或蒸食为主。青饺则是把青饼包成饺子状，馅料多为笋干肉丝、荠菜一类的咸口馅，在舟山相对少见。

实际上在江南地带，青团这类美食还有多种可能，名称、食材、造型各不相同。

青团的用料，艾蒿是最经典的，此外还有泥胡菜、槿树叶、雀麦草、南瓜叶、苕麻叶、鼠麴草、蒲公英、菊花脑等。馅料方面，甜豆沙最为常见，丽水地区流行的松花粉馅较为特别，咸口则有萝卜丝、笋干、雪菜、豆腐干等。

饺子形状的青团又被称为“清明粿”，在丽水、衢州、黄山、天台等地较为常见，衢州、上饶等地爱在馅料里加辣。

在绍兴、义乌、婺源等地，还有一种三角体青团，以豆沙、红糖馅为主。诸暨的青饼则爱在外裹一层糯米。



荠菜粥



麦门冬粥



艾草



麻糍



包馅青团

### 清明养生 早睡早起，少食“发物”

清明节气，天气阴凉，应以补肾、调节阴阳虚亢为养生重点。这个时节不宜过多食用“发”的食品，如笋、鸡。虽然春季正是冬笋、春笋相继上市的时节，笋味鲜美，但笋性寒，滑利耗气。

清明时节还应早睡早起，切忌熬夜。保证充足的睡眠，有助于身体阳气的生发。此外，随着天气逐渐变暖，人们可以适当增加户外活动，享受阳光和新鲜空气，促进身体的新陈代谢。

舟山市中医院医生推荐了两则适合在清明时节食用的养生食疗方子。

#### ● 荠菜粥

原料：新鲜荠菜250克（或干荠菜90克），粳米50～100克。

制作：将荠菜洗净切碎，与粳米同入砂锅，加水500～800毫升，文火煮粥。

功效：益气健脾，养肝明目，止血利水。

#### ● 麦门冬粥

原料：麦门冬20克，粳米50克，白砂糖适量，红枣5枚。

制作：麦门冬去心，用温水浸泡片刻，后与粳米、红枣同入砂锅，加水500毫升，以文火煮至麦门冬烂熟，粳米开花，粥将熟时，放入白糖，搅匀烧煮片刻即可。

功效：养阴润肺，益胃清心。

### 清明踏青 可以去舟山这些地方走走

趁着春和景明，春花正盛，赶在“绿肥红瘦”之前，舟山的这些地方很适合在小长假里踏青游玩。

在舟山赏樱有不少好去处，但若赏桃花，桃花岛一定是最有意思的去处。桃花岛的桃花一到三月，枝桠就渐次繁盛起来，一簇簇粉嫩美得不可方物。除了桃花，桃花岛的安期峰上，杜鹃花也开得漫山遍野，或红或紫，给淡雅的春景带来一抹“高饱和度”冲击。

在这段春意盎然的时光里，李子树也迎来了它的盛花期。暮春时节，金塘的山坡上以及村民的房前屋后，都盛开着洁白的李子花。想在金塘看李花，山潭村树弄李子苑、柳行村大柳公园、穆岙村下咀塘李子基地都是不错的选择。

普陀吴家岙村的天吴隧道口，有一片如梦如幻的花菱草花海。金黄、橙黄的花菱草将明媚、热烈的色彩泼洒在绿意盎然的草地上，微风拂过，草地便成了金色的海洋。



东港莲花洋广场的郁金香



桃花岛的安期峰上，杜鹃花开得漫山遍野