

# 尝一口清明艾粄

## 能品出千年文化的味道

文 / 羊城晚报记者 夏杨

**中**国的传统佳节除本身的情感功能外,总有一些饮食文化与之匹配。就像中秋节要团聚,同时吃月饼;端午节怀念屈原,同时吃粽子;清明节除了最重要的祭祖、缅怀逝者外,也有一种用艾草制作的糕点。

吃艾草食品的风俗,在我国多地都有流行,尤其是客家文化地区。所做的食品,只是名字、形状和做法略有不同外,味道上都有一股浓郁的中药味——艾草香。

在惠州客家地区,这种艾草食品就是大名鼎鼎的“艾粄”。

艾草本身是一味中药,其文化之绵长,可追溯到史前时代。确切地说,至少在西周之前,中国古人就开始认识和食用它了。

如此说来,我们今天尝一口清明艾粄,能品出五千年中华文化的味道!

**壹**  
拜山祭祖暂停,艾粄还是要吃的

**貳**  
艾草入药治病,可溯至周朝之前

这个春天正碰上新冠肺炎疫情,为了避免人员聚集,传统清明节的拜山和聚餐活动不能举行了,清明节的传统活动只剩下了不需要人员聚集的插柳、食艾、踏青等。

插柳是一种仪式活动,清明前后折下新鲜的柳枝,在自家房前屋后或门上插一插,据说有“辟邪”作用,也是对逝去亲人的追思和怀念。而食艾,则是一个实实在在的口福。在惠州的客家人认为,清明前后吃艾粄,一年四季不生病。

如今人们吃穿不愁,平时也能买到艾草食品,但清明前后食艾,多了一种仪式感。况且,这是一种时令食品,清明前后,野外生长的艾草鲜嫩多汁,踏青归来随手带一把,美味不容错过。

新鲜艾叶剥烂成浆后,与糯米粉、糖混合,包馅或不包馅均可,做成粄糕,垫着青竹叶蒸熟。艾粄味道清新,且颜色青绿,口感、颜值俱佳。

艾草食品不仅味道好,而且

在中国文化元素中,艾草作为中药材的原料,是一个比较独特的存在。中国人使用艾草的历史实在太长,目前的考证是早在石器时代,中国古人就开始采集艾草了。

采来的艾草不只被简单当做一种野菜,中国古人很早就认识到了它的药用价值。有研究显示,在古人掌握使用火的技术后,艾草的药用价值就逐渐被发现了。

而古人发明和使用火的历史实在太长,170万年前的云南元谋人,100万年前的陕西蓝田人,50万年前的北京周口店人等,考古学家在他们生活过的聚落遗址里,都发现有使用火的痕迹。

至于古人从学会使用火后的哪个时间点开始掌握了艾草的药用价值的,目前尚难考证。不过可以推断,古人是在不断的尝试中,逐渐确定了艾草的作用的。

在关于中医针灸学的古籍

还有保健作用。据说,吃艾粄有散寒祛湿、消食健胃、平喘镇咳、护肝利胆等功效。

这种艾草糕点为何叫“艾粄”?其实,惠州客家人习语中的“粄”,是用糯米、粘米制作的一大类糕点的统称。艾粄之外,常吃的还有萝卜粄、仙人粄等。

只不过,在清明前后艾粄最出名,吃艾粄也有一种超出饮食之上的文化意味,因此被称为“清明粄”。

春天用艾草制作食品,这种习俗在我国很多地区都有。不过不同地区的食品各有特色,叫法也不同。比如,粤东和台湾客家地区称为艾粄,而在江浙地区称为“青团”,在闽南和潮汕地区称为“艾粄”,在粤北及江西地区称为“艾糍”或“艾米果”……

各地的艾草食品或有馅或无馅,馅或甜或咸,形状或圆形或饼状或饺子形,制作方法或清蒸或油煎,如此等等,各有特色,不过都属艾草食品,其文化源于一脉。

在中医药发展史上,葛洪及其妻鲍姑使用艾草为人治病的故事广为流传。葛洪在他传于后世的多部中医药著作中,对艾草治疗方法有明确记录。

关于鲍姑,同葛洪一样,后人也尊之为神仙。史载,退出军界,一心寻求济世之道的葛洪,因避北方战乱而来到岭南广州时,结识了同样喜欢修道的南海太守鲍靓,两人甚为投缘,鲍靓便将女儿鲍姑许配给葛洪为妻。

鲍姑年轻时针灸造诣就很了得,也有用医术扶危济困之愿。二人志同道合,真可谓“神仙眷侣”。他们隐居罗浮山,一心钻研医术,为民众解除疾病之苦。

他们在总结前人医学和治疗实践过程中,各自的中医技艺大为精进。他们经常用艾灸为患者治病。艾草廉价、易得,灸法安全、有效,这和葛洪用最简单的治疗方法救人的追求相一致。

为减轻灸治时给患者带来的痛苦,鲍姑和葛洪改良了艾灸方法,垫上姜片或蒜片柔化艾火,而姜、蒜本身也发挥药力,提升了艾灸疗效。

这些经验的总结,千年来缓解了无数患者的病痛。尤为重要的是,他们用最低廉的草药、最便捷方法为治病的价值追求,对后世中医影响十分深远。

葛洪与鲍姑在罗浮山的实践,也让药食同源的观念深入人心。本来,葛洪当年看重罗浮山并在此隐居,一方面因为这里是道家福地,同时也因为这里草药丰富。就地取材,就能实现他用中医解救民生疾苦的济世之愿。

经过葛洪等历代古人的开发,罗浮山这座天然中药库变得声名远播。文献载,早在宋代,罗浮山“洞天药市”就成了岭南地区最大的药市,鼎盛时绵延数里,岭南乃至东南亚的药商都云集于此。

在这样的文化环境中生活的惠州人、岭南人,数千年以来,中医药观念早已深入人心,艾草等药性食材的使用成为日常生活中的常态!

想到这些,你再品尝清明艾粄时,是否会觉得它有更绵长的回味??

### 制作艾粄步骤



**【文脉链接】**  
今年暂时不拜山了

“南北山头多墓田,清明祭扫各纷然。”在惠州,传统清明节的头等大事当属拜山祭祖。由于防控疫情的需要,今年清明节不能开展聚集性活动,拜山活动暂停。不过作为一种传统习俗,人们不会忘记对先辈、逝者的追思,只是临时变了方式,改在网上,或在心里。

往年清明节前后,惠州客家人会带上一家老小回到老家祭奠先人。拜山作为一种仪式,也有很多讲究。祭拜者为先人打扫墓园,按照“茶前酒后、左鱼右肉、水果在后”的顺序摆放祭品,还要在先人坟头上压上一叠纸(又称“鸡血纸”,用鸡血点红的纸),也会把柳条插上坟头,寄托哀思。随后,由家族中最年长的人摆上香烛,家族成员按长幼顺序烧香,祭拜。

前去拜山祭祀,还要带上“吊望饼”。这是一种糖果或饼干,按照民间说法,是分给坟茔附近的放牛娃的,意思是向他们示好,希望放牛娃能帮忙看护好自家先人的坟茔,避免牛羊去坟茔附近吃草。

按照习俗,惠州人拜完山后还有一个重要活动,就是族人一起聚餐,被称为“食公尝”。意思是,这一顿吃的,是祖先留下来的家族公产(房产、铺面、农田等),虽然现在已经不存在公产之说,但这种习俗延续至今。拜山和聚餐活动的组织任务,由家族中各房轮流担任。(夏杨)

### 若外出踏青一定做好防护

虽然清明节首要的文化内涵是祭祀先人、慎终追远,但清明不只有悲伤,同时也是个郊游赏春的好时节。

清明前后天气温暖,草长莺飞,野花开放,最适合到空旷的野外去亲近自然。

中国的踏青习俗由来已久,唐宋时尤盛。杜甫诗云:“三月三日天气新,长安水边多丽人。”就是这样的场景。古时妇女平日不能随便出游,清明扫墓是难得的踏青机会。因此,妇女们在清明节比男人玩得更开心,民间有“女人的清明男人的年”之说。

南宋诗人吴惟信诗云:“梨花风起正清明,游子寻春半出城。日暮笙歌收拾去,万株杨柳属流莺。”说的就是踏青之事。

“踏青结伴过南塘,二月春风夹路香。蜂蝶紧随衣袖舞,田野十里菜花黄。”这首古诗中描述的踏青场景,就更抒情了。

除了春游踏青,适合清明的活动还有荡秋千、放风筝等。这些活动,孩子们最喜欢!(夏杨)

### 惠州人的传统清明节:登山、游湖、拜朝云

“惠阳朝云墓,每岁清明,倾城士女,酌酒罗拜。”清代学者陈澧在《八声甘州词序》中这样描述清明时惠州人祭拜朝云的盛况。

据苏轼《与李方叔书》记载,宋绍圣三年(公元1096年)七月,苏东坡爱妾王朝云逝于惠州,八月“葬之惠州栖禅寺,僧作亭覆之,榜曰六如亭。”

苏轼离开惠州后,惠州人为他修建了东坡祠,这东坡祠、朝云墓与六如亭就共同组成了惠州人追思苏轼与朝云的精神寄托。朝云墓的香火鼎盛程度与东坡祠齐平,甚至略胜一筹。

历代惠州主官、乡贤都会主持修葺朝云墓。惠州地方志记载,千年来,朝云墓起码修缮了数十次。

清代惠州才子江逢辰的《孝通集》记载,元代、明代时墓前有梅、松千株,自发守墓者上百家。清明、朝云诞辰甚至是平常时日,主动去朝云墓前吊唁的市民络绎不绝。

清明前后祭朝云的习俗,也被无数文人歌咏。江逢辰曾作西湖棹歌9首,其中就有首描绘了清明祭祀朝云墓的场景:“六如亭路多垂杨,红菱翠藕开野塘。郎坐船头妾牵船尾,

云墓上去烧香。”

惠州市岭东文史研究所副所长、惠州文史学者何志成评论说,被西湖水滋养的惠州女子们年年去朝云墓烧香,实际上已经是把朝云当成了圣女、神女崇拜。至于洒扫墓园、墓前种花,则是这种情感的体现。

惠州本土著名画家黄澄钦还依此诗句绘成了丹青。画中主题内容是烟雾缭绕的西湖风光,湖风拂面,满眼野花杂树,远景中有一男子在西湖边泊船,两位身着盛装的儿女牵着手走到近景的花丛中,准备到朝云墓处祭扫了。

黄澄钦介绍,清明是农历三月十二,临近三月初三上巳节,朝云墓既有文化意味又位于西湖边,所以拜朝云墓也就与登徐山、游西湖活动连在了一起,成为惠州人暮春修禊出游的文化活动之一。

这修禊活动一直从宋代延续到民国,人们先拜朝云,而后泛舟、对弈、听曲、赏花……江逢辰在另一首西湖棹歌里就描述了这样的场景:“昨日清明今日雨,画船开尽不曾闲。”你看,清明前后的西湖上,装饰精美的游船都不够用了!



黄澄钦绘《江逢辰西湖棹歌画意》,描写了“郎坐船头妾牵船尾,朝云墓上去烧香”的场景(吴大海翻拍)

### 恢复清明“拜朝云”?这种提议可以理解

身为侍妾的王朝云,身后受到后人及历代文人墨客的追悼和祭拜,享有这种待遇的女性,历史上似乎没几个!这种现象是如何形成的?近日,羊城晚报记者专访了广东省苏轼研究会名誉会长、惠州学院原教授、惠州经济职业技术学院人文学院院长杨子怡,对他惠州人这种文化心理进行了剖析。

#### 文人咏朝云诗汗牛充栋

羊城晚报:惠州人清明节拜朝云,类似现象在其他地方有吗?

杨子怡:历史上确实没有几位身为侍妾的女性持续受到历代人的敬仰,更不必说年年祭祀了。

在惠州地方史料中,历代文人咏叹朝云的诗文汗牛充栋,形成了独特的朝云崇拜现象。在这些作品中,人们有一种发自内心的喜爱、崇拜和敬仰之情,清一色地表现出对朝云的正面歌颂。在他们心目中,朝云是天女维摩,是圣洁的化身。一个普通的无地位的侍妾,在文人的视野中竟然是如此耀眼,这确是一种奇特而有趣的现象,表现出奇特的社会心理和文人心态。

整体来说,朝云崇拜是崇苏文化的一部分,它既折射出文人的“美女祠英雄”情结,也折射出文人的超迈个性,以及侍妾文化中人们的道德意识。

#### 惠州人拜朝云是爱屋及乌

羊城晚报:惠州人清明拜朝云,这是一种怎样的情感?

杨子怡:这很大程度上是爱屋及乌。朝云是随苏轼寓惠的爱侣,后人敬佩她能够与东坡患难与共。朝云在苏轼晚年陪伴他贬谪惠州,用自己的爱为他提供了一个情感的避风港。很多人爱苏轼,也就不只会忘记与他患难与共的人。从这个意义上说,敬朝云就是敬东坡,二者不可分割。

清代学者乐钧在《朝云墓志铭》也强调了这一点:“夫其人称仙妾,墓号贤姬,允宜推崇爱屋,触悲愤燕;重镌山骨,式荐溪毛。”这就是在呼吁大家,对苏轼的爱应该惠及朝云,好好修葺朝云墓,好好地祭拜她。后来,惠州的青年男女更是把朝云当做女神来崇拜,这就令朝云墓的香火更旺了。

羊城晚报:这个习俗持续到什么时候?为什么会逐渐消亡?

杨子怡:我通过多次访问本地学者、乡贤得知,直到新中国成立初期,惠州依然有大量的青年男女在清明时前往朝云墓祭祀。然而,新中国成立后提倡移风易俗,社会风气、习俗逐渐改变,拜朝云已失去从前祈求感情顺利的意义,所以清明专程前去祭祀朝云祈求感情顺利的青年男女少了。不过,因喜爱苏轼而前来祭拜朝云的人还不少,他们有的清明来,有的平日来,并不受特定时间的限制。

#### 朝云衬出苏轼的豪迈英气

羊城晚报:前一阵,东坡故居恢复了祭祀苏轼的仪式,便也有人提出要恢复清明祭祀朝云的习俗。对此您怎么看?

杨子怡:其实,中国文化中确有“美女祠英雄”、“侠气配芳情”的情结,朝云确实衬托了苏轼的豪迈英气,所谓“佐学土之风流”。

所以这种提议可以理解,但无论是否恢复专门针对朝云的集体祭祀仪式,她在惠州人心中的地位都是很高的。也不影响今天的朝云墓作为西湖景区人气景点的事实,到访的游客依然众多。