

清明节起源

清明节,又称踏青节、行清节、三月节、祭祖节,节期在仲春与暮春之交。清明兼具自然与人文两大内涵,既是自然节气点,也是传统节日。清明节是传统的重大春祭节日,扫墓祭祀、缅怀祖先,是中华民族数千年以来的优良传统,不仅有利于弘扬孝道亲情、唤醒家族共同记忆,还可促进家族成员乃至民族的凝聚力和认同感。

清明节融汇自然节气与人文风俗为一体,是天时地利人和的合一,充分体现了中华民族先祖们追求“天、地、人”的和谐合一,讲究顺应天时地宜、遵循自然规律的思想。清明节的节俗丰富,扫墓祭祖与踏青郊游是清明节的两大礼俗主题,这两大传统礼俗主题在中国自古传承,至今不辍。

清明是中华民族古老的节日,既是一个扫墓祭祖的肃穆节日,也是人们亲近自然、踏青游玩、享受春天乐趣的欢乐节日。清明节气一般是在公历4月5号前后,即春分后第15日。这一时节,生气旺盛、阴气衰退,万物“吐故纳新”,大地呈现春和景明之象,正是郊外踏青春游与行清墓祭的好时段。

清明节与春节、端午节、中秋节并称为中国四大传统节日。除了中国,世界上还有一些国家和地区也过清明节,比如越南、韩国、马来西亚、新加坡等,这些国家的清明节与中国的传统既有相似之处也有不同。

清明节的特色美食

油绿如玉“青团子”



在江南一带,清明时节有吃青团子的习俗。“青团子”是一种用江南地区特有的野生植物——“浆麦草”的汁液,拌以糯米粉和匀而做成的一种圆形食品。做青团子的糯米粉必须是水磨而成,为的是突出一个细腻。青团子类似包子,所用的馅儿多是糖豆沙。包好后,上锅蒸熟。出锅前,每个青团子上还要涂上一层熟菜油。码到盘里的青团子,青翠如玉,油光可鉴,颜色可人,“青团子”即因颜色和形状而得名。在江南一带,每到清明节,几乎家家都做青团子,一为开胃尝鲜,二为祭祖上供。

百忧宽解“欢喜团”

在巴蜀一带,清明节有吃“欢喜团”的食俗。欢喜团的主料是炒米,把炒米用白糖或温糖水和成大小不一的米团,然后用线绳穿在一起,涂上各种颜色,就是“欢喜团”了。清人曾作《绵城竹枝词》专门写这种食品和食俗:“欢喜庵前欢喜团,春郊买食百忧宽。村醪戏比金生丽,偏有多人醉脚盆。”



清新可人“菠菠粿”



在福州一带,清明时节,家家要吃“菠菠粿”这种时令食品。“菠菠粿”又名清明果、蒿菜粿、清明粿,是用福州当地生长的一种名为“菠菠草”的植物汁液,和以糯米温浆、粳米温浆作为粿皮,裹以枣泥、豆沙、萝卜丝、香菇丝等做成的馅料,包成的一种有馅儿面食。菠菠粿包好后,要用印模压出各种动物和寿桃的形状,然后蒸食。菠菠粿翠绿如老玉,味道绵软而甜咸。人们清明食菠菠粿,主要是为了取“吃青”之意。福州人清明时节外出踏青、扫墓时,都不忘带上做好的菠菠粿。

青碧可口“清明果”

浙南一代,野外长有一种名曰“佛耳草”的中草药。清明时节,当地人采来这种中草药,洗净捣烂后,与糯米搅拌在一起,然后包上用糖豆沙、红萝卜、春笋做成的馅料,上锅蒸熟,便成了一种形似饺子的“清明果”。清明果碧绿晶莹,玲珑剔透,尤其是边褶,像水波浪一样,透着精致;吃到嘴里,五味俱全,格外让人喜食。近年来,当地人开发出了一系列的馅料,如韭菜、豆腐干、肥肠、芥菜等,使清明果的口味日趋丰富,越来越受欢迎,并且走向了全国。



脆嫩爽口“润饼菜”



在闽南地区,清明时节要吃一种“润饼菜”,其吃法与北方的吃春饼相似。将烙好的薄面皮,包裹混杂而成的熟菜,卷成筒状或枕头状而咬食。润饼的饼皮擀得极薄,几近透明,这是一种功夫和手艺。包裹的润饼菜,是相当丰富的,主料一般有:豌豆、豆芽、豆干、鱼丸片、虾仁、肉丁、海蛎煎、萝卜菜。配料一般有:油酥海苔、油煎蛋丝、花生敷、蚵煎、茼蒿、蒜丝。(钱国宏)



清明节习俗

清明节的习俗是丰富有趣的,除了讲究禁火、扫墓,还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火,为了防止寒食冷餐伤身,所以大家来参加一些体育活动,以锻炼身体。因此,这个节日中既有祭扫新坟生别离的悲酸泪,又有踏青游玩的欢笑声,是一个富有特色的节日。

扫墓祭祖

中国历史上,寒食禁火,祭奠先人,早已蔚为习俗。唐朝之后,寒食节逐渐式微,于清明节扫墓祭祖成了此后持续不断的节俗传统。唐朝大诗人白居易《寒食野望吟》诗云:“乌啼鹊噪昏乔木,清明寒食谁家哭?风吹

旷野纸钱飞,古墓累累春草绿。”到了今天的社会,人们在清明节前后仍有上坟扫墓祭祖的习俗:铲除杂草,放上供品,于坟前上香祷祝,燃纸钱金锭,或简单地献上一束鲜花,以寄托对先人的怀念。

踏青

清明之时,正值春回大地,人们乃因利趁便,扫墓之余亦一家老少在山乡野间游乐一番,回家时顺手折几枝叶芽初绽的柳枝戴在头上,怡乐融融。也有的人特意于清明节期间到

大自然去欣赏和领略生机勃勃的春日景象,郊外远足,一抒在严冬以来的郁结心胸,这种踏青也叫春游,古代叫探春、寻春。其含义,就是脚踏青草,在郊野游玩,观赏春色。

插柳

清明节是杨柳发芽抽绿的时间,民间有折柳、戴柳、插柳的习俗。人们踏青时顺手折下几枝柳条,可拿在手中把玩,也可编成帽子戴在头上,也可带回家插在门楣、屋檐上。据说柳

枝具有辟邪的功用,那么插柳戴柳不仅是时尚的装饰,而且有祈福辟邪之效了。清明插柳也可能跟过去寒食节以柳枝乞取新火的习俗有关。

放风筝

放风筝是清明节人们最喜爱的活动之一。古人相信若人生病可将其病况写或画于扎制的风筝上,用线系着风筝在空中

放飞,让它飞至高空就拉线剪断,疾病灾难便会随着风筝一起飞走。后来,风筝亦逐渐发展成为流行的郊游娱乐活动。

荡秋千

秋千最早叫“千秋”,相传秋千为春秋时齐桓公从北方民族山戎所传入,汉以后成为清明及其它如端午节、寒食节等

节日的民间游戏。秋千最初是用一根绳子,以手抓绳而荡,后发展成于木架上悬挂两绳,下拴横板而成。

射柳

射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝人的记载,就是将鸽子放在葫芦里,然后将葫

芦高挂于柳树上,弯弓射中葫芦,鸽子飞出,以飞鸽飞的高度来判定胜负。

蹴鞠

清明节除了祭祖扫墓之外,还有各项户外活动,像踏青、郊游、荡秋千等等,在祭奠追思的感伤之余,还融合了欢乐赏春的气氛。在这些活动中,“蹴鞠”就是一项十分有趣的活

动。蹴鞠,就是现在足球的前身,球皮是用皮革做成,球内用毛塞紧。相传蹴鞠早于商代已有,战国时期流入民间,至汉代更成了军中用以练身习武,并列于兵书。

斗鸡

古代清明盛行斗鸡游戏,斗鸡由清明开始,斗到夏至为止。我国最早的斗鸡记录,见于《左

传》。到了唐代,斗鸡成风,不仅是民间斗鸡,连皇上也参加斗鸡。如唐玄宗最喜斗鸡。

蚕花会

“蚕花会”是蚕乡一种特有的民俗文化,过去清明节期间,梧桐、乌镇、崇福、洲泉等地都有此项民俗活动。其中以洲泉的马鸣庙和青石的双庙诸的蚕花会最为精彩隆重。马鸣庙位于洲泉镇西,在当地有“庙中之

王”之称,每年蚕花会人山人海,活动频繁,有迎蚕神、摇快船、闹台阁、拜香凳、打拳、龙灯、翘高竿、唱戏文等十多项活动。这些活动有的在岸上进行,绝大多数在船上进行,极具水乡特色。(图文来源于网络)