

清明时节的“泉州味道”

润饼菜和清明粿是泉州传统美食，也饱含春天的风情



▲关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号，了解更多美食资讯。

多吃当季蔬菜有利肝气抒发



常吃花生可养肝补脾(王世阳 摄)

2024年3月18日是第24个“全国爱肝日”。春季气温回暖，万物复苏，春风渐起，阳气生发，呈现一片生机勃勃之象。因此，春季养肝可以顺应自然，达到保健的目的。从中医的角度出发，可以用合适的中药材或是食材来调理。

据上海市黄浦区香山中医医院中医内科主治医师吴舟峰介绍，在饮食上，春季养肝应以平补为主，选择少酸多甘的食物，如大枣、山药、花生来养肝补脾，多吃春日当季有生发性的食物，如春笋、豆芽、春笋、野菜、香椿、荠菜等，助长生机。此外，不要吃太多容易上火的食物，比如油炸、煎炒、燥热的食物，否则很容易诱发肝火旺盛。“一日三餐的食物方面，正值春季，春天和青色，绿色相对应，适当地进食一些绿色蔬菜，像菠菜、香椿等有生发性的食物，有利于我们肝气的抒发。”

在保健调理方面，可以根据个人体质，选择合适的中药，如枸杞、菊花、决明子等，养肝明目、疏肝解郁。另外可以通过按摩、拔罐、艾灸等传统中医疗法，来调节肝经气血，达到养肝护肝的效果。

“如果肝火偏旺，平时容易发火，容易长痘痘，眼睛容易红，可以适当进食一点菊花、桑叶、决明子，有清肝的作用。女性朋友若有肝血不足的表现，可以适当进食一些柔肝养血之物，如芍药或红枣。如果有肝阴不足的表现，比如阴虚阳亢的患者，平时可以进食一些桑葚、枸杞，有很好的补益作用。”吴舟峰说，在中医五行生克制化理论中，肝属木，脾胃属土，五行生克制化中，木能克土，因此当肝脏出现问题时，会直接影响到脾胃的运化。所以，如果出现恶心、呕吐、纳呆、腹胀、腹泻等消化道症状，有可能是肝的疏泄功能失常，从而影响到脾胃气机升降。另外情志、睡眠等也可以反映肝脏早期病变。市民一旦发现身体在这些方面出现异常，可就要小心“肝”了。

(来源：上观新闻 整理：谢伟端)

【专家】

鼠曲草不宜过量食用

3. 解表散寒：如果患者出现头痛发热的情况，可以适当吃一些鼠曲草进行调理，因为其性质偏凉，能够起到一定的清热作用，从而达到辅助解表散寒的效果。

4. 其他方面：鼠曲草还具有补益脾胃、润肠通便、保护肝脏等多种功效，因此在临床上可用于辅助治疗胃肠道疾病、肝炎、高血压等病症。

虽然鼠曲草的好处很多，但是并不适合所有人长期大量进食。尤其是患有胃功能紊乱或十二指肠溃疡的患者应禁止食用，以免加重病情。另外阴虚火旺者也不宜过量食用。若想通过食物来辅助治疗疾病，建议前往医院中医内科就诊，配合医生完善脉诊等检查后明确病因并及时进行针对性处理。

此外，清明节有些地方依然保留寒食节的习俗，就是不生火做饭，只吃冷食，中医并不认同这种习俗。因为在中医看来，清明前后属于肝气当令，此时的脾胃功能较弱，如果再过多食用冷食，很可能会影响到食物的正常消化和吸收。而且清明前后，很多地区的气温都较低，昼夜温差大，此时人体肠胃较为敏感，尤其是患有慢性胃炎、胃溃疡的人，多吃冷食很可能诱发基础疾病，所以，建议在清明前后都少吃冷食。特别需要提醒的是：3岁以下的婴幼儿要禁食冷食，正在长身体的青少年以及患有消化不良、胃肠炎、溃疡病、高血压、心脏病、糖尿病等人群，都要限食冷食、冷食。

转眼清明将至，在这一传统节日里，除了扫墓祭祖外，因清明前一两日，恰逢古时的“寒食节”，许多地方在寒食节中创造出各式寒食，历经数代沿承至今，成了一道独特的清明时令小吃。

在泉州地区，润饼菜和清明粿便是清明前后人们常吃的“古早味”，它们都包含着初春时节的应季食材，通过不同的做法，制成带有闽南风味的特色美食。

据专家介绍，鼠曲草虽好，但也有禁忌；而清明吃寒食，也有诸多不宜。

□融媒体记者 谢伟端 通讯员 陈彤熏 文/图 (除署名外)

【清明粿】

乡村鼠曲草等做出“古早味”

清明到，在泉州安永德等地民间有制作鼠曲粿的习俗，如今要吃到地道的鼠曲粿，只能到乡村里找寻。

每年立春过后，时晴时雨的天气，总会催生山区田埂上的鼠曲草快速生长，与艾草一样，它成了南方地区人们拿来制作鼠曲粿的原材料。

鼠曲草，因生长的季节一直延续到清明时节，而被唤做“清明草”。鼠曲草入菜的做法，自古有之。早在南朝宗懔的《荆楚岁时记》里就有记载：“是日(三月初三)，取鼠曲菜汁做羹，以蜜和粉，谓之龙舌饼，以厌时气。”而清人顾景星在《野菜赞》也曾提及：“二月生，叶如鼠耳，和米捣作饼。北人寒食尚之。”此外，关于鼠曲草，还有个传说是在南宋末年，元兵入侵，兵荒马乱，民众饥寒交迫，只好啃草根、吃野菜度日，不经意间，人们便发现了生长在田间野地里的鼠曲草，后人取来制成粿，并将其命名为“鼠曲粿”。

说起鼠曲粿，不少闽南人习惯称之为“糍壳粿”，是清明粿的其中一种。据安溪桃舟乡吴女士介绍，鼠曲粿的配料主要有糯米粉、鼠曲草、生油、馅料等，做工烦琐且讲究。首先，将从山间、田埂采集回来的鼠曲草嫩苗洗净，经过开水焯后，放到石臼上按一定比例和糯米粉混合捣碎，这个步骤往往需要年轻力壮的男子来进行，经过二三十次的锤砸后，捏成绿颜色的糯米粉团。

接着将一块块糯米粉团放入开水中焯熟(不少地方也有蒸熟的做法)，捞出晾干后再放入石臼中捣碎，这时候的力道要掌握得当，因为粉团表面抹上了一层花生油，极易滑出石臼。再次捣碎二十来次后，粉团就和好了。

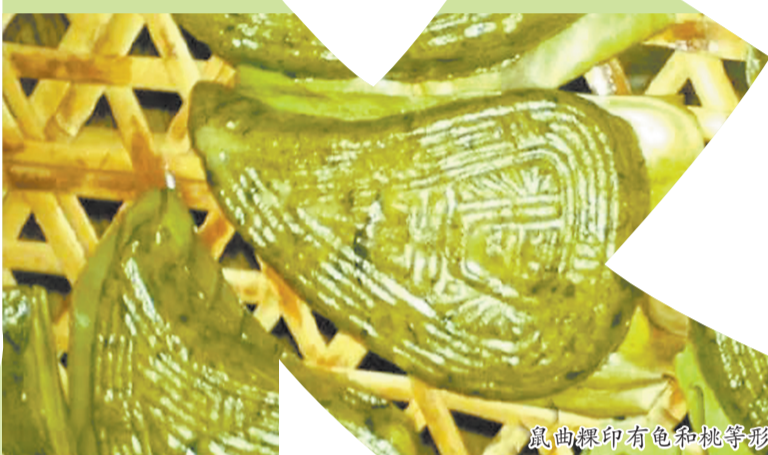
鼠曲粿以咸的馅料居多，常有干萝卜丝、香菇丁、肉丁、虾米、笋干等。馅料炒好后，捏一团和好的粉团，将馅料均匀地包进去。然后用竹叶裹住包好馅的鼠曲粿，放入蒸笼中蒸煮半个小时，趁热品尝，回味无穷。



鼠曲粿回味无穷(来源：安溪文旅)



鼠曲草(来源：安溪文旅)



鼠曲粿印有龟和桃等形状

【润饼菜】

薄饼配时蔬品尝

“闽南的春天”

与清明粿一样，“润饼菜”也是清明时节闽南人的一道佳肴。

唐朝诗人杜甫的一句诗“春日春盘细生菜”，让人可以循迹找到关于润饼菜出现的点滴线索。关于润饼菜，民间流传，古代中原祭祀春神要献“春盘”，盘中有大葱、小葱、大蒜、韭菜、芸苔(现叫花椰菜)、胡荽(现叫芫荽或香菜)这五种有辛味的蔬菜。而光吃五辛难以下口，于是人们逐渐将“春盘”发展成春饼，用这五种菜配合其他食材用面皮卷着吃。后因中原人南下迁徙，春饼随之流入了闽南地区，由此便成了闽南润饼菜的前身。

在多数老饕眼中，比起内馅，润饼皮则更像是润饼菜的主角。随着清明节的临近，泉州很多地方做润饼皮的生意愈加红火起来。“好的润饼皮要求有弹性却不能破，并且要很薄，薄得可以透光。”在拥有数十年润饼皮制作经验的师傅看来，要想让润饼皮“薄而不破”，就要将面糊拌和得适度，不能太干也不能太稀。诀窍就是在搅拌面糊时，用木棍不停地搅拌，并在当中加入调料拌匀，连续不断地拌上数十分钟，这样才能调出既有黏性又有韧性的面糊。待到面糊拌匀，铁锅烧热，师傅要用手捏着一把面团往锅上一贴、一蹭，划上一个圆圈，手便快速提起，手落手起，粘在锅底的面糊瞬间变成一张薄面皮，最后再用铲子轻轻挑起，一张又白又薄的润饼皮便做成了。

饼皮与馅料准备好后，便到了卷润饼菜的环节。清明未到，家住安溪县城厢镇文村后割角落的林秀滨就开始为家人制作润饼。她将薄薄的润饼皮摊平，先撒上一层酥脆的米粉海苔，依靠海苔的“吸附力”来吸收其他内馅的多余油脂，这样即便馅料有过多的汁水，入口时，也会因海苔的中和而变得爽口，油腻感随之“烟消云散”。

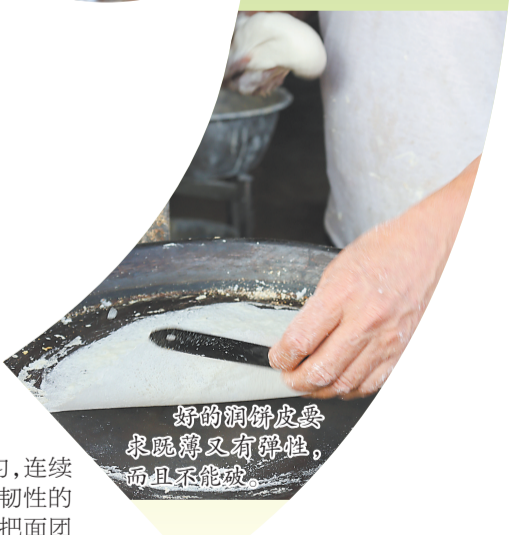
随后依次撒上花生碎，以及由三层肉、胡萝卜等焯煮成的主馅料，最后点缀一些蒜白和香菜，卷成圆筒状，双手握好，一卷美味的润饼菜就成了。还可根据个人的口味添加一些蘸料，例如芥辣、辣酱、甜酱等。手握一卷润饼菜，轻轻咬下一口，弹牙又略带咸味的饼皮被咬开，首先迎接味蕾的是海苔的香气，还没享受完香脆的米粉海苔末，主馅料错综复杂的味道也“紧随其后”，一下子，脆的、甜的、咸的、滑的、酥的，丰富滋味溢满口腔，让人一下胃口大开，欲罢不能。



一卷润饼菜包含几多乡情(王世阳 摄)



游客在西街观看泉州传统小吃润饼菜的制作过程(陈起拓 摄)



好的润饼皮要卷既薄又有弹性，而且不能破



海苔、花生碎、胡萝卜等是包润饼菜的主馅料(王世阳 摄)



包润饼菜(CRP 图)