

3、清明节

清明节，又叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4日至5日之间。

【教师讲故事】

介子推的传说

相传春秋时期，晋公子重耳为逃避迫害而流亡国外。流亡途中，在一处渺无人烟的地方，又累又饿，再也无力站起来。随臣找了半天也找不到一点吃的，正在大家万分焦急的时候，随臣介子推走到僻静处，从自己的大腿上割下一块肉，煮了一碗肉汤让公子喝了。重耳渐渐恢复了精神，当重耳发现肉是介子推从自己腿上割下的时候，感动得流下了眼泪。

十九年后，重耳做了国君，也就是历史上的晋文公。即位后文公重重赏了当初伴随他流亡的功臣，唯独忘了介子推。很多人为介子推鸣不平，劝他面君讨赏，然而介子推最鄙视那些争功讨赏的人。他打点好行装，同老母亲悄悄的到绵山隐居去了。

晋文公听说后，羞愧莫及，亲自带人去请介子推，然而介子推已离家去了绵山。绵山山高路险，树木茂密，找寻两个人谈何容易，有人献计，从三面火烧绵山，逼出介子推。大火烧遍绵山，却没见介子推的身影，火熄后，人们才发现背着老母亲的介子推已坐在一棵老柳树下死了。晋文公见状，恸哭。装殓时，从树洞里发现一片衣襟，上写道：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。”为了纪念介子推，晋文公下令将这一天定为寒食节。

第二年晋文公率众臣登山祭奠，发现老柳树死而复活，便赐老柳树为“清明柳”，并晓谕天下，把寒食节的后一天定为清明节。

【闽南节令食品】鼠粩粿 麦馅粿 润饼菜

清明节是我国民间重要的传统节日，在这一天，闽南人会备办荤食、润饼菜、金纸、香烛等祭品，敬奉祖先。二三十年前，润饼菜、麦馅粿、鼠粩粿等闽南小吃都是作为祭品摆上桌。如今，随着经济的发展，麦馅粿等清明小吃在平时也能吃到。

鼠粩粿：每年清明前后，鼠粩草嫩绿嫩绿的。用鼠粩草捣碎成泥，加入用冬季稻米磨好的粉，反复搅拌，然后蒸熟后倒入石臼中连续捶打，直至全团柔软细腻，把面切成小块，摊成回饼状，包入馅料，



再放入圆形模具中，脱模，抹点油垫上粽子叶，入锅蒸熟，一个个圆形嫩绿的“鼠粩粿”就做好了。

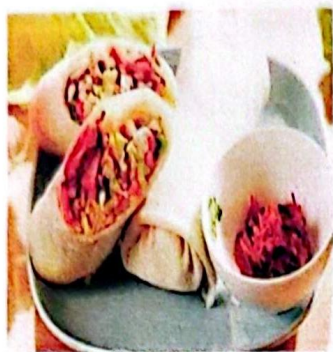
麦馅粿：清明时节恰逢小麦、甘蔗收割完成，这为制作“麦馅粿”提供了天然的原料。相传，旧时劳动人民因生活拮据，只能将麦粉与蔗糖混合揉团蒸煮，以此作为祭品，久而久之，成了泉州清明节的一样传统食物。



润饼菜：说起清明美食，闽南人第一个想到的必然是“润饼菜”。润饼菜的内馅原料大多以应季的时令食



材为选择，如胡萝卜此时最甜，蒜仔、韭菜、茼蒿又最适口。传统的



润饼菜里大多包含了胡萝卜丝、豆腐干、绿豆芽、豌豆等食材，分别拌炒装盘。辅料方面，要挑选炒熟的花生，将其磨成粉后，与砂糖混合，制成花生糖粉。再将米粉炸至酥脆蓬松，加上砂糖与海苔拌匀。最后，再备

一些蒜、茼蒿和香菜。

将这些内馅按顺序齐齐铺在薄薄的润饼皮中，用手一卷一握，轻轻咬下一口，弹牙又略带咸味的饼皮被咬开，各种咸甜不一的复杂味道一起入口，咸甜鲜美的口感让人一下胃口大开。

【清明节习俗】禁火冷食和祭扫坟墓

闽南侨乡对于清明节十分重视，在家中备办丰盛的五味筵碗孝敬厅中祖先神位、厝主和地基主等，而菜肴之中，必备有“润饼菜”所需的各种配料。孝敬祖先于中午在自家厅中进行，照例焚香点烛，烧金放炮，祭祀礼毕，撤去菜肴，一家人共同进餐，而主要的食谱是“润饼菜”，把各种菜肴一齐倒入锅中拌和加热，然后摊开薄饼，抹上辣酱及加入浒苔、花生末及菜肴，然后人手一卷，双手捧起，细嚼慢咽，别有风味。

吃完“润饼菜”，一家人除老病及婴孩外，都一齐参加扫墓，各家各户，都准备了果合、香、金纸、烛、鞭炮和一大叠五色纸钱，此外是朱漆红颜料。原来所用朱漆，因原料难取，现均用红色漆代用，同时带了毛笔，一家人浩浩荡荡，往坟地土进发。

到了墓地，先用锄头把墓地周围杂草锄净，清理墓埕。于是一家人分别动手，有人用红笔把墓牌石上的祖宗名号描红，有的焚香点烛，摆上果合，而小孩最喜欢在墓上献纸钱。

近年来，为了预防森林火灾，扫墓禁火已经成了人们的习惯。

【课外拓展】

清 明

（唐）杜牧

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。

借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。

【说一说】

清明节去山上扫墓，你应该怎么做？