

# 清明时节， 尝各地养生美食

除扫墓祭祖、悼念故人，清明还是食疗养生的好节气。由于各地民俗文化有差异，饮食习俗也各不相同。本期养生专家点评清明各地特色美食，指导大家如何吃得更健康。

□本报综合

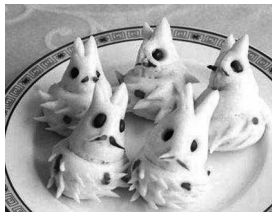
## 浙江湖州： 清明螺，赛过鹅



清明螺即田螺、螺蛳，清明前后正是食螺的最佳时令，此时螺肉肥美，有“清明螺，赛过鹅”的说法。过去买不起鹅的人家，下河塘摸盆螺蛳，用清水养两天，然后夹去尾端，放点葱姜辣椒煮熟，就是一盆好菜。在浙江湖州一些地方仍保有清明吃螺蛳的习惯。吃后将螺蛳壳扔到房顶上，据说屋瓦上发出的滚动声能吓跑老鼠，有利于清明后养蚕。明代龚延贤《药性歌括四百味》说：“田螺性寒，利大小便，消食除热，醒酒立见。”

螺肉是典型的高蛋白、低脂肪的天然保健食品，尤其是维生素A含量很高，是明目佳品。螺肉质丰腴细腻，味道鲜美，清淡爽口，深受人们喜爱。螺蛳吃法颇多，可与葱、姜、酱油等同炒；也可煮熟挑出螺肉，进行炆拌，比如螺肉炒春韭、酱爆清明螺。挑螺蛳要选择外壳呈青色，有一定光洁度的。个头不大不小的口感最好。另外，买来的螺蛳一定要洗净吐沙，剪去螺蛳的尾部。

## 山陕地区： 子推馍，赠亲友



在很多地方，清明节又叫寒食节，也有说法称清明节的前一天或两天为寒食节。相传，寒食节是春秋时期晋文公为纪念介子推而设的节日。在晋文公流亡期间，介子推曾割股为他充饥。后来晋文公要赏赐介子推，他却坚辞不受，与母亲隐居在绵山。晋文公只得放火烧山逼他出来，没想到竟把介子推母子烧死在林中。据传，当年介子推与母亲隐居的绵山，就是今山西省介休县东南的介山。为追念他不求名利的高尚品质，当地人在这天都会制作“子推馍”。

子推馍里面包鸡蛋或红枣，上面捏有顶子，顶子四周贴面花。面花是面塑的小馍，形状有燕、虫、蛇、兔或文房四宝，用旺火蒸出。“子推馍”还可用来馈赠亲友。除了“子推馍”，北方一些地方还用酵糟发面，夹枣蒸食，这种食物又叫“子推饼”。他们还习惯将枣饼制成飞燕形，用柳条串起挂在门上，可以冷食。吃“子推馍”“子推饼”时最好蒸一下，作为主食或早餐都可，不要吃太多。

## 江南一带： 闻艾香，品青团



清明时节，江南一带有吃青团的风俗。青团出现的时间有说是唐，也有说是宋。清朝文人徐达源的《吴门竹枝词》道：“相传百五禁烟厨，红藕青团各祭先”，青团本来主要用于祭祀，后来成为这个时节才有的独特小吃。江南各地几乎都有青团，只是形状和叫法略有不同。比如，有饼状、饺子状、丸子形。但归根到底的做法都是用浆麦草、艾草、冬小麦捣烂出汁，与糯米粉揉和，制成团子，包入红豆沙、芝麻、莲蓉作馅，有的地方也以五花肉、腊肉入馅，入笼蒸熟。

做好的青团亮如碧玉，香糯可口，清香扑鼻，甜而不腻。从中医上讲，艾草性凉、清热解毒，有清凉、平抑肝火、祛风湿、消炎、镇咳等功效。糯米性温，有补虚、补血、健脾暖胃等作用。从营养角度看，艾草含有丰富的维生素和钙、磷、铁、锌等多种矿物质元素，糯米含有大量的碳水化合物，馅料中含有脂肪、蛋白质和矿物质。

青团虽然好吃，但不要过多食用，一天吃一两个即可。有吞咽障碍的、糖尿病、胆囊炎、胆结石等患者不宜食用。不要和肥肉混吃，否则易消化不良。

## 潮汕、闽南： 食薄饼，卷成筒



清明食薄饼在潮汕很盛行，几乎每家每户都不例外。据说这是从古代寒食节的习俗演变而来，在明代潮汕已有食薄饼之俗。薄饼分皮、馅两部分，皮是用面粉拌水搅成黏糊状，热锅烙成一张张圆形的熟面皮，其薄如纸。馅分咸、甜两种，由蛋、肉、腊味、香菇、豆芽、韭菜等混合成馅的称咸馅；用糖和麦芽糖经过特殊加工成甜馅。用薄饼皮卷成圆筒状就食。闽南地区的泉州人则有吃“润饼菜”的风俗。泉州“润饼菜”又名春饼、薄饼，是以面粉为原料烘制成薄皮，食时铺开饼皮，再卷胡萝卜丝、肉丝、芜荬等菜肴，也有人把它再油炸成金黄色，吃起来更为香脆可口。

专家表示，清明薄饼，皮薄馅满，食材丰富，营养均衡，老少皆宜。

## 客家地区： 吃艾板，不生疾



艾板是清明节客家人必备的传统小食。客家人有句老话：“清明前后吃艾板，一年四季不生疾。”制作艾板需要先将采摘回来的鲜嫩艾草洗净，放锅中煮熟后捞起，沥干水分，煮艾草的水要保留备用。然后将煮熟的艾草剥成草泥，剥得越细越烂越好。艾草泥剥好后，用煮艾草的水，加上糯米粉一起和面成团。然后把准备好的芝麻、肉末、花生等馅料包进面团里，再封口捏成圆形、长形等形状，放入锅中隔水蒸15至20分钟即可。蒸好的艾板清香软糯，营养价值和青团颇为相似，都是加时令植物制作而成。

## 闽东地区： 三月三，乌稔饭

关于清明食俗，不能不提到畲家的“乌稔饭”。畲族人每年都会用“乌稔饭”祭祀祖先，每年三月初三，畲族的聚居地——闽东地区，家家户户煮“乌稔饭”，馈赠汉族的亲戚朋友，久而久之，当地的汉族人也有了清明吃“乌稔饭”的习俗。畲族乌稔饭的原料之一来自乌稔树上的树叶，据《本草纲目》记载：乌稔树叶属樟科类植物，性温和，味微苦，叶气香，可入药，上理脾胃元气，下通少阴肾经。

乌稔树叶中含有的槲皮素是一种天然的黄酮类化合物，在一定程度上有助降血脂，并能抗炎、抗过敏。制作“乌稔饭”并不复杂，将采摘下来的乌稔树叶洗净，放入清水中煮沸，捞掉树叶，然后将糯米浸泡在乌稔汤中，9小时后捞出，放在笼里蒸煮，熟时即可食用。乌稔饭乌黑亮丽，软糯可口，一般分为甜口和咸味，可以蘸着白糖吃，也可以加入咸肉、豌豆、蚕豆、笋片等时令食材，别有一番风味。

## 公告

因2018年长兴县318国道南太湖段提升工程K175+900处土路肩改造工程建设需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条规定，自2020年4月2日起至2020年5月2日止，土路肩改造工程（左幅）作为应急抢修，进行半封闭施工。届时请过往该路段的车辆及行人按该路段设置的标志指示通行，服从现场管理人员的指挥。并请社会各界和广大驾驶员给予理解和支持！  
特此公告！

长兴县公路管理局  
长兴县公安局交通警察大队  
2020年4月2日

## G15 沈海高速公路台州段施工公告

因G15沈海高速公路台州段猫狸岭隧道群机电维护和日常养护施工需要，计划于2020年4月8日-13日连续六天每天21:00-08:00对临海南至吴岙枢纽路段宁波方向进行断流施工，施工具体管制措施：8、9日连续两天均采取宁波方向临海北分流，临海南预备分流，9日温州方向车辆从吴岙广场借道宁波方向通行。10-13日连续四天均采取宁波方向临海南分流，台州（黄岩）预备分流。12、13日连续两天温州方向车辆借道宁波方向通行，并关闭台州服务区。届时，8-9日两天往杭州、上海方向

的车辆建议从天台、白鹤上高速或绕行诸永高速通行；往宁波方向的车辆建议从三门上高速或绕行沿海高速（甬莞高速）通行。10-13日四天往宁波、杭州、上海方向的车辆可从临海北上高速。（如遇特殊情况及雨天顺延）。请过往司乘人员注意分流信息，合理选择出行时间，封道期间给你带来的诸多不便敬请谅解！  
浙江省高速公路交通警察总队台州支队  
台州市公路管理局  
浙江台州甬台温高速公路有限公司  
2020年4月2日

