

清明胃觉醒

诗意中的春日盛宴

这些清明美食，馋哭苏轼张志和

说到“缠臂金”，这可不是货真价实的金子，而是苏轼笔下的炸馓子；说到“西塞山前白鹭飞”，这是唐代诗人张志和为引出“鳊鱼肥”所做的铺垫。历朝历代，文学常与美食相伴，大文学家们也都有着另一个身份——老饕。

清明时节到了，象征着蓬勃生机的食材也纷纷跃上了人们的餐桌。来跟随现代快报记者一起在诗词典籍中寻找那些能把人馋哭的江南“清明限定美食”吧！

现代快报/现代+记者
王子扬 庄剑翔



松鼠桂鱼(鳊鱼)



河豚 张立君摄



扫码看视频

小食，春味入馔的文化密码

说到江南地区的“清明限定”，有一道美食可以称得上是“地标式”，这就是青团。

圆墩墩滑溜溜，别说老饕们了，这可爱的小团子能诱惑每一个为美食折腰的人们。

你看，袁枚就被征服了——“捣青草为汁，和粉作粉团，色如碧玉。”在他的《随园食单》里，青团可是占据了一席之地。

提起历史上有名的老饕，苏轼可不遑多让。在他的“人生菜单”里，荤素搭配。可谓品种齐全，连那块晶莹红亮的肉，都被称为“东坡肉”。

从苏轼的诗句中，就可以看出他的“老饕本质”。到了春天，他更是留下了“西崦人家应最乐，煮芹烧笋饷春耕”等诱人诗篇。

大鱼大肉都尝过了，他却被一道江苏的清明美食吸引了目光。

各位看官可以猜猜，“纤手搓成玉数寻，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡无轻重，压扁佳人缠臂金”这首诗，写的是什么？

答案揭晓，这是炸馓子。苏北馓子的制作，沿袭了数百年的传统工艺，从选材到和面、醒面、搓条、绕环、油炸，每一步都凝聚着匠人的心血与智慧。精选优质小麦粉，配以适量清水与盐，经过反复揉搓，直至面团光滑细腻，再经过一系列精细的操作，最终成就了那金黄诱人、粗细均匀的馓子。在热油的洗礼下，馓子迅速膨胀，变得酥脆可口，香气四溢，让人一尝难忘，难怪会让大文豪念念不忘。

文豪食单里的河鲜盛宴

身为老饕的苏轼，怎么可能放过春天最让人欲罢不能的“大菜”——河豚呢？

他的《惠崇春江晚景二首》其

一就写道：竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。

除了河豚，刀鱼、鳊鱼也纷纷亮相。同为吃货的唐代诗人张志和曾隐居在太湖流域一带，创作出《渔歌子》一诗：“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥。”

苏东坡在《赠孙莘老七绝》中写道：“清明时节江鱼鲜，恣看收网出银刀。”民间有说法，刀鱼到了清明后，其骨就开始变硬，这便过了食其滋味的最佳时刻。

清明时节的螺蛳，也藏着文学中的江湖之鲜。著名散文家汪曾祺在《故乡的食物》和《戴东匠》两篇文章中都有提及：“螺蛳处处有之。我们家乡清明吃螺蛳，谓可以明目。用五香煮熟螺蛳，分给孩子，一人半碗，由他们自己用竹签挑着吃。”

“买几斤螺蛳，入盐，少放一点五香大料，煮出一大盆，可供孩子吃一天。”

野菜图谱的诗意转化

农家常挖野菜，如荠菜等。他们除了自己尝鲜，更多的是挑上街去售卖。

同时上街售卖的还有马兰头、枸杞芽、蒌蒿和香椿芽等，这些都是清明时节的野菜，由于这些野菜都有少许的辛味、苦味，故而这些野菜也称之为“尝五辛”。

民俗专家曹永森介绍，“尝五辛”，又叫“五辛盘”“春盘”。古代早就有“尝五辛”的习俗，具体是哪五种野菜，并不严格，也不限于五种，“五”字只是概数。

扬州高邮有一位隐居乡间的读书人，写了这样一本野生植物谱录类的专著——《野菜谱》，这位读书人即是明代著名散曲家王磐。

这本《野菜谱》收录了野菜五十二种，除了荠菜、马兰头、蒌蒿、枸杞头外，还有马齿菜、灰灰菜、蒲公英等。

不光是高邮，昆山也有一位

资深的野菜爱好者。顾景星，明末的“超级学霸”、清初的“流浪诗人”。

作为李时珍的“铁粉”，他的“挖野菜宝典”《野菜赞》，流传了三百余年。

年轻人热捧！舌尖上的文化寻根

一场由年轻人热捧的清明春宴，正在重新定义传统文化与现代生活的交汇方式：

某网红糕点铺前蜿蜒着百米长队，00后女孩在社交平台晒出限量版青团，配文“咬一口春天”瞬间收获千赞。

视频网站美食区博主解锁《随园食单》中野菜的“100种吃法”，弹幕刷满“传统文化DNA动了”。

当然，还有很多年轻人专程下馆子，只为了寻找那一口原汁原味的春日之鲜。

据了解，许多老饭店都会保持着传统的河豚做法。扬州怡园饭店主厨王枫介绍，将河豚处理干净后，先吊出白色的鱼汤，同时将河豚肝炸焦铺底，下入河豚进行烹制。

“春天的河豚最肥美，这道菜的香味来自河豚肝，而其鲜嫩则来自‘先白后红’的烹饪方式。”

我们发现，在这场跨越饮食与文脉的对话中，年轻人用挑剔的味蕾筛选传统，以创新的姿态重构文化。

青团里的艾草依旧碧绿，但馅料已从豆沙拓展到流心龙井；《野菜谱》中的救命草木，如今成为轻食主义的图腾。古籍里的古法烹饪成为了新的流量密码，在短视频平台焕发新生。

一口咬开春天的滋味，大家咀嚼的不仅是春天的馈赠，更是在现代生活中打捞的文化基因。

千年文脉里的清明滋味，正以更轻盈的姿态，落入我们的日常生活。

必吃三件套

老南京最爱，青团、螺蛳、河蚌热销

清明来南京吃什么？在社交平台上搜索，青团、螺蛳、河蚌将会是地道靠谱的建议。4月4日，清明假期首日，现代快报记者发现，人气旺的不只有景区，菜市场、糕团店更是人头攒动，南京人清明必吃“三件套”热销。

现代快报/现代+记者
蔡梦莹 季雨文/摄



打开社交平台搜索春日限定美食，青团必定位列搜索结果前排。在南京，清明节吃青团是沿袭南朝寒食节的遗风。清明假期青团总是供不应求，各大网红糕团店更是排起长队。4月4日下午1点，避开上午的高峰期，记者在白下街附近找到一家网红糕团店分店，大约等候了5个人后，顺利买到了青团。店家介绍，三四月都是青团的热销期，店里把其他品种糕团都取消了，专注做青团。清明假期首日，一大早就有人排队买，有本地市民，也有外地游客。“芝麻味的青团已经卖完了，只有豆沙和蛋黄肉松这两种口味，今天卖得太多了，来不及补。”记者发现，一些老字号糕团店以及菜场周边糕点店，都有各种青团售卖，价格实惠，口味差不多，也无须排队。想在清明节有点仪式感的吃货，不妨在家附近找找糕团店尝一尝。

俗话说，三月螺蛳四月蚌，明前美食看双鲜。“螺蛳还剩最后一点了，小的6块钱一斤，大的10块钱一斤。”4月4日中午，记者在科巷菜市场的水产摊位看到，一盆盆去尾螺蛳摆在摊位最前方。摊主一看到有人路过感兴趣，就

推销起来。在秦淮区三七八巷农贸市场，去尾螺蛳每斤价格基本在10元/斤，与前段时间相比，价格略微下降。螺蛳肉贵一些，价格为15~25元/斤，与半个月前价格持平。水产摊位上，老板一边用去尾钳给螺蛳剪尾一边告诉记者，假期第一天，螺蛳很热销，早上已经卖了不少，再补一点货。

清明前后，菜场里也迎来了一道时令美味——河蚌。此时河蚌经过一个冬天的蛰伏，肉质最为鲜嫩。在三七八巷农贸市场外，一个水产摊位前，老板熟练地用刀先敲一下河蚌，然后剖开取出河蚌肉，一会儿就处理好了不少河蚌。老板告诉记者：“现买现开，价格为每斤2.5元，和前段时间价格一样，买回家和咸肉一起烧，特别鲜。”正在挑选河蚌的张阿姨说：“清明吃河蚌是老传统了，而且听老一辈人讲，这个时候吃河蚌，对身体好。”

难舍一口鲜

一家店部分单品日销200杯 明前茶成春季茶饮市场新宠

清明时节，南京茶饮市场掀起一股“明前茶”消费热潮。4月4日，现代快报记者走访发现，多家茶饮品牌推出的明前茶系列饮品成为当季爆款，部分单品日销量突破200杯。

在南京新街口商圈，多家茶饮店将明前茶新品摆放在醒目位置。“这款明前龙井鲜奶茶上架后销量持续攀升，高峰期单日能卖出超200杯。”某连锁茶饮品牌店长告诉记者。

除了搭配奶茶，明前茶搭配新鲜水果制成的饮品也别有一番风味。丰富路一家茶饮店推出的“春鲜龙井”选用杭州龙井为茶底，搭配鲜柠檬，不加任何添加剂，颇受消费者欢迎。“茶香和果香融合得恰到好处，特别清爽。”顾客韩女士表示。

清明期间，部分茶饮品牌还创新推出了明前茶和青团、毛豆搭配的茶饮。记者走访得知，夫子

庙某连锁茶饮品牌推出的“青团龙井”“毛豆若叶”，将传统清明美食青团、毛豆与龙井茶结合，单日销量超百杯。

随着消费者对健康饮品需求的提升，明前茶饮的走红反映出市场对高品质时令茶饮的青睐。业内人士称，明前茶入圈奶茶市场是传统茶产业转型的成功探索，通过年轻化表达和创新产品形态，既保留了传统茶文化的精髓，又开拓了新的消费场景，这类融合传统与现代的创新茶饮，正推动整个行业向更具文化内涵和品质追求的方向发展。

现代快报/现代+记者 杨菁菁



扫码看视频