

# 冷食付厨也为乐 踏青赏玩不愿归

□ 任映霏 古籍馆與图组

又到一年仲春时，二十四节气之清明如期而至。现在我们说起清明节，也称寒食节。其实我们现在的清明节，是古代清明、寒食、上巳三个节日民俗活动的合并。



图 1 三山五园及外三营地理全图（局部）

先说清明与寒食的关系。在古代，清明和寒食并不一定是同一天。《淮南子》曾说：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”而寒食则是在冬至过后的一百又五天，大概相当于清明节的前一、两天。寒食是古代一个重要的节日，这一天最重要的风俗就是禁烟火，大家都只吃冷饭，所以叫寒食节。传说是纪念春秋时期晋国“割股奉君”的名臣介子推有关，所以后来就增加了祭祀扫墓的内容。汉唐时期，寒食是民间重要的祭日，所以官方放假，人们回乡祭祖。再说清明本身。清明本来是一个节气。因为这个节气“气清景明，万物皆显”，所

以叫做清明。中国是传统的农业社会，所以对节气变化特别敏感。加之寒食和清明两个节日间隔很近，所以寒食逐渐演变成了清明节的习俗。所以现在清明节的扫墓祭祖来源于寒食，而气清景明，适宜踏青出游，自然而然地成为清明的另一个风俗。其实，清明节踏青的风俗，还来源于古代上巳节。上巳本来是三月的第一个巳日，按照风俗，这一天要在水边洗涤污垢，祈求平安。后来，上巳固定在农历三月三，节日的内容演变成踏青。杜甫《丽人行》里说“三月三日天气新，长安水边多丽人”，讲的就是上巳游春的风俗。

既然现在的清明继承了寒食和上巳的风俗，那么祭祀和踏青就成了清明的既定活动。那么古人为什么要在寒食的时候不动火呢？寒食不能生火做饭，究其原因，其实是仲春时节，草木新发，风大天干，容易引起山火，所以就有了最初的仲春禁火习俗。人们准备寒食，在禁火期间食用，是一种仪式，也是一种顺应自然，敬畏自然的民间智慧。现在在东北林区，还保留这清明节不上坟的习俗，就是保证春季防火期的安全。百姓敬畏自然，尊重自然，选择了与自然和谐相处的方式，一直影响至今。唐朝，由寒食不动火还引申出了一个特殊的制度，就是寒食这一天由皇帝赐火给近臣，以示皇恩浩荡。唐代韩翃《寒食》一诗：“春城无处不飞花，寒食东风御柳斜。日暮汉宫传蜡烛，轻烟散入五侯家”讲的就是借赐新火的风俗。

说到清明节可以吃的寒食，也就是可以冷吃的食物，现在我们都知道南方会吃青团、糖糕、桂花糯米藕一类，也就是现在大家都在说的“糯叽叽”。那古代北方，也会吃特定的寒食。这些具有特色的冷食被文人以各种形式记录下来，保存在古籍之中，比如麦粥、鸡蛋等。寒食吃鸡蛋，还从鸡蛋引申出“斗鸡卵”的民俗游戏。白居易有诗“何处春深好，春深寒食家。玲珑镂鸡子，宛转彩球花。”说的就是清明时节，人们镂雕“彩蛋”的习俗。还有就是《齐民要术》提到的“细环饼”，《本草纲目》提到的“捻头”之类，类似于我们现在吃的炸焦圈、馓子之类。谁不爱油炸食品呢，酥脆的口感，方便携带，又容易存放。这是冷食的绝佳特质了。刘禹锡曾有诗“纤手搓成玉数寻，碧油煎出嫩黄深”，说的就是这种食物。吃的有了，那么清明喝点儿什么呢。《邺中记》云：“寒食三日作醴酪。”其实就是一种轻微发酵的麦粥，有点儿像我们说的醪糟米酒之类。当然还有大家都熟悉的“借问酒家何处有，牧童遥指杏花村”。酒，并没有明确说清明节一定要喝哪种酒，但无论是祭祀还是出游，酒都是必备饮品。

清明节的祭祀踏青活动，除了吃，还有玩。这里还可以讲一下清明节的民俗活动。清明前后，北方正值仲春时节。春寒料峭，冬天的尾巴还不时散发着余威。同时，春风浮动，新柳扶风，春花盛开，春景盎然。经过了初春的酝酿，春天的明媚不加掩饰地展现出来。当人们走出家门，谁又能忽略又辜负了这干净明媚的春景呢。我们都知道宋代张择端画的《清明上河图》，描绘了北宋汴河两岸的热闹场景。那我们身处的国家图书馆白石桥馆区，毗邻明清时期皇家御用水道长河。清明时分，长河两岸，高粱桥河畔是百姓踏青观柳的绝佳去处。明代《帝京景物略·高粱桥》一段就记载了清明时节人们踏青的盛况。长河是皇家御用水道，长河两岸却不是皇家专属。仲春时节，在皇帝不出游的日子，长河两岸的桃花开了，柳树也发芽了。青草边地，春光无限。京城百姓不论男女老少齐出城，来到西郊高粱桥附近。有坐车来的，有骑马来的，也有结伴而行走来的。人们来到这里，或坐在草地赏花，或沿河慢走观柳。与此同时，民间艺人、商贩也趁人多，聚集到这里。杂耍艺人展示扒竿、翻跟头等绝活，茶贩商贩数量不亚于宋朝的汴河两岸。《帝京景物略》描绘高粱桥清明场景“游人以万

计，簇地三四里”，宛如明版的《清明上河图》。而到了四月初八浴佛节，长河旁的万寿寺庙会再次上演。想想这样的热闹场景，远远超过现在的长河两岸。

而今，当我们提到清明节，其实还是主要有扫墓和踏青两项活动。悲伤与欢乐相伴，两个活动一抑一扬，写满了生活。现代人生活节奏加快，一到过节，我们首先想到的是是否放假，是否休息。休息的时候，大家都喜欢睡个懒觉，然后涌进周边商圈，吃喝消费。其实，现在的清明节也可以过出一点儿仪式感。扫墓也好，踏青也好，走出屋子，贴近自然。只有这样，我们才能和古人一样，感受春天，享受春天。