

清明不只扫墓踏青 还有这些饮食习俗

梨花风起正清明 品品舌尖桂林味

清明假期，除了祭祖，也是人们亲近大自然、踏青游玩享受春天乐趣的好时候。传统节日往往伴随着传统美食，在清明节，桂林也有吃特定食物的饮食习俗。在这个清明假期，你不妨尝尝春日里的桂林味。

● 桂林特色美食咸鲜粉蒸肉

前几天，家住篁子园的徐女士一早来到西山早市，挑选了一块肥瘦相间的五花肉，并买了一些黄豆。她把黄豆和大米按比例混合，再用破壁机打碎成米粉，五花肉腌制入味后裹上米粉，在碗底撒上一把青豆一起上锅蒸。

就这样，一碗桂林口味的粉蒸肉就出锅了。“米粉吸收五花肉的油脂和香味，口感香糯，五花肉肥而不腻入口即化。”徐女士说，每年清明节前后，她都会在家里煮上几次粉蒸肉，因为家里的老人告诉她，清明就要吃粉蒸肉。

关于桂林清明吃粉蒸肉的习俗，在《桂林市志》中有记载：“是日每家蒸‘粉蒸肉’，晚餐前先粉蒸肉供奉祖先，燃香烛、烧纸钱……”在过去，粉蒸肉是清明祭祖的一道菜品，而现在也成了桂林人在清明前后常吃的一道家常菜。

桂林市餐饮烹饪协会副会长罗书铭告诉记者，不仅是在桂林有粉蒸肉，在四川、湖北、江西等地也会有粉蒸肉这道菜。就以四川的粉蒸肉来说，它里面会放红油、花椒，在味道上突出麻和辣，而桂林的粉蒸肉以咸鲜为主。“粉蒸肉的粉子在各地也有不同，像湖北的粉蒸肉的粉子主要以大米或者糯米磨粉，而桂林粉蒸肉的粉子则是用黏米、糯米、黄豆、花生等混合研磨成。很多家庭直到今天都有自己‘炒粉’的习俗。还有就是各个地方垫在粉蒸肉下面的底料也不一样，四川主要以红薯、南瓜、土豆为主，而桂林则会根据不同的季节，垫青豆、芋头等。”

“在外面买的粉子蒸出来会比较咸，我就喜欢自己在家打粉，虽然粉子不太正宗，但做出来味道还不错。”徐女士说。

● 与青团异曲同工的甜口艾叶粿

昨天中午，记者来到临桂区万福中路的一家油茶店。“现在新鲜艾草上市，正是吃艾叶粿的季节，可以点一份试试。”在服务员的推荐下，记者点了一份艾叶粿。

刚刚蒸出锅的艾叶粿热气腾腾，艾香满屋，每个艾叶粿下都垫着两片柚子叶。吃上一口，由糯米粉做的艾叶粿外皮软糯而有嚼劲，口感细腻而香甜。

有人说，在江浙一带清明节有吃青团习俗。外皮也是糯米粉加入艾草后调色成青色的青团，跟艾叶粿有什么区别呢？

“其实青团和艾叶粿是异曲同工。”

罗书铭说，江浙一代的青团在馅料上分为甜咸两种，甜馅主要会加豆沙、花生，而咸口主要有肉馅或者加入春季当季的小笋炒制，甜馅口感细腻，咸口更具鲜美。“而桂林的艾叶粿主要

以甜口为主，而像大肚粿这一类则是会以咸口为主。”其实还有一个原因，罗书铭解释道，艾叶本身清香的同时也会有苦涩的味道，做成甜口能中和艾叶的苦味，这样粿粿的口感更好。

● 部分地方有清明节食清明粽习俗

除了粉蒸肉、艾叶粿，以及春天当季的食材烹调的美食之外，在桂林部分地方还有清明节吃粽子的习俗。

“在我的老家，清明节有包粽子、吃粽子的独特民俗文化，而到了端午节，我们那里的习俗则没有吃粽子。”

老家在阳朔县葡萄镇翠屏村的诸葛保满告诉记者，在他的老家清明节有清明粽。而且清明粽分为好几种类型，其中一个叫做“弟弟粽”，整个粽子只用一张粽叶包裹成细锥形，9个粽子结为一把。“‘弟弟粽’一般是不吃的，专用于祭祖祈福的。”

而清明粽当然也有可以食用的，叫“三国粽”，形状为三角形，也有包成长圆柱形、单个重量超过一斤的“大粽”。“其实里面放的也就是糯米、花生、板栗、豆子等常用来包粽子的食材，中间会加入一块腊肉或者香肠。”诸葛保满告诉记者，除了包粽子、吃粽子的时节不太一样，其实口味上跟市面上的粽子差不多。

记者谭熙

→ 弟弟粽。(受访者供图)

↓ 艾叶粿。记者谭熙 摄



桂林市人民政府关于清明节及“壮族三月三”期间 尧山和龙泉林区野外禁止用火的通告

市政规〔2024〕3号

为有效预防尧山和龙泉林区森林火灾，保护森林资源和生态环境，根据《广西壮族自治区森林防火条例》的规定，市人民政府决定，清明节及“壮族三月三”期间尧山和龙泉林区野外禁止用火。

现将有关事项通告如下：

一、2024年4月1日至4月14日为尧山和龙泉林区清明节及“壮族三月三”期间的森林防火禁火期。

二、尧山和龙泉林区范围包括：七星区朝阳乡新建

村委；叠彩区大河乡尧山村委、潘家村委、上阳家村委、新民村委、群力村委、四联村委和桂林市林业科学研究所；灵川县灵田镇东田村委西岸村、上阳家村和下阳家村，力水村委尧山田村、力背村、上力村、下力村和花江村，灵川镇王家村委社山村、梅田村、三百源村和茅坪村；临桂区临桂镇二塘村委南村和岭脚底村；象山区二塘乡万福村委黄村、塘家湾村、上沙河村和下沙河村；秀峰区甲山街道官桥村委龙泉村、李家村和夏

家村。

三、禁火期间，尧山和龙泉林区禁止一切野外用火。凡违反规定的，由林业主管部门、公安部门依法追究，情节严重，构成犯罪的，由司法机关依法追究刑事责任。

桂林市人民政府
2024年3月27日