

这一口春天的味道

他们传承了五十余年



青麻糍成品

眼下，艾青飘香。在鄞州区东钱湖下水村，史亚红和家人已经忙活了半个多月，清明假期每天要从凌晨一点忙到当日午后。

4月4日，他们卖出去100箱麻糍，3000多只金团，很多来自上海的扫墓客，一买就是十几箱。“上周订单就满了，根本来不及做！”史亚红说，清明吃麻糍正当时，他们估计要忙到4月中旬。

1 “清明限定”美食，一家人传承了50多年

下水村的青麻糍和青团制作历史已有上百年，素有“青麻糍之乡”的美称。

但由于手工制作过程繁杂，目前村里只有少量几户人家还在坚持手工制作麻糍，史亚红一家就是其中的“大户”，这门手艺已经传承了50余年。

小时候，史亚红的母亲就是十

里八乡出了名的做麻糍高手，每到清明前后，一家人忙得不可开交。

年幼的史亚红很早就学会了这门手艺，摘艾青、蒸糯米粉、清洗捣臼，每道工序她都烂熟于心。结婚后，她住在福明街道，但每逢清明期间，她都会回到下水村，和大哥大嫂一起制作这道“清明限定”美食。



揉麻糍

别看青麻糍小小一块，制作的工序却很繁琐。

首先要去田埂上采摘新鲜的野生艾青，将采摘回来的艾青清洗干净，煮熟、沥干、捣烂，再同手工制作的糯米粉一起放入木桶。

走进厨房，一口大灶里正冒出缕缕热气，艾青混合着糯米的香味弥漫在空气中。

2 清明期间一天要忙12个小时

史亚红腰系围裙，手拿长竹筷，不时开一下锅盖，用长竹筷捅一下，能轻松一插到底，便意味着蒸熟了。

然后锅盖一盖，使得蒸汽回落，端起蒸桶，将滚烫的糯米粉和艾青倒进院子里的石捣臼中。

“这个石捣臼都有上百岁了，要想麻糍味道好，就一定要放在石臼里面反复捶打，让艾青和糯米粉充分融合。”史亚红说，揉麻糍最考验功夫，要掌握力度和角度。挥春头的人举起沉重的春头，拔臼的人蹲在捣臼旁，边上放

一盆冷水，有节奏地蘸水、摸春头、翻米粉，这就是“揉麻糍”。

数十个回合后，捣臼中混合着艾青的糯米粉就成了麻糍团。

揉好后的麻糍团趁热捧进屋里，丢在长条的案板上。用擀面杖将其擀均匀，撒上香甜的松花粉，再用刀切成一块块长方形的麻糍，这样一份美味的青麻糍就成型了。

史亚红告诉记者，每年一家人要从3月上旬忙到4月中旬，清明期间要从凌晨1点一直忙到下午1点左右。“正清明当天，我们就

卖出去3000多个金团，100箱麻糍，上海来的扫墓客，一来就买十几箱，他们都很喜欢这个味道。”

这些年，他们做得最多的就是青麻糍，原汁原味最受欢迎。有时候还会根据客人口味，添加桂花、抹茶、蔓越莓等。

10余年来，他们的麻糍从未涨价，金团10元/盒，麻糍10元/盒。“来我们这里买的大多是老主顾，我们都是用心做馅料，味道正宗，价格一直没涨过。”

记者 薛曹盛
通讯员 褚燕玲 柏文俊 文/摄

能入药的春日“野”味有哪些？

清明时节，跟着中药师一起去探访……



马兰 这一历史悠久的野菜，通常被人们称作“马兰头”，它的全株具有药用价值。马兰具备清热解毒、消食积、利尿以及散瘀止血的多重功效。在很多人童年的记忆里，田埂、河边以及山脚等地，都能找到这种神奇植物。

食用马兰的嫩头时，人们习惯先将马兰洗净，用沸水焯煮去除多余水分，然后切成细丝，加入少许盐调味，搭配香干或笋丝搅拌，最后滴上几滴麻油。因为马兰的鲜美口感，深受人们喜爱，也就成为春日里餐桌上的一道独特的野味佳肴。



白花败酱 其根茎及根部散发陈腐气味，却拥有显著的抗菌、抗病毒、抗肿瘤以及保肝利胆的药理作用。它是一种具有消炎利尿功效的草药，全草的药用价值与败酱相当。其性味辛、苦，性质微寒，能够清热解毒，活血排脓。白花败酱主要用于治疗肠痈、肺痈、痢疾以及产后瘀滞腹痛等病症。

白花败酱嫩头的处理方法类似于马兰头。尽管经过相同的去汁处理，回味带有一定的清甜，但败酱相较于马兰仍难以完全去除其微微苦涩的口感，也不失为春日里新颖的舌尖体验。



胡颓子 除各种鲜嫩的野菜，这次踏春还遇到了熟度不高的胡颓子，它的种子、叶和根均可入药。种子可以止泻，叶子则可以治疗肺虚短气，而根部可用于治疗吐血，煎汤后洗疮疥也具有一定的疗效。



斗米虫 在豆科植物云实的蛀孔杆子中，我们还发现了天牛的幼虫正在其中蠕动。这种幼虫具有独特的药用价值，其味辛、甘，性温，能够入肝、脾经。在中医理论中，它被认为具有消积、透疹、舒筋通络的功效。具体而言，它能够消除食物积滞，促进胃肠蠕动，同时还具备透泄疹毒、通畅阻滞气血、舒筋通络的作用。由于这种幼虫数量稀少，采集困难，在民间曾经以一斗米换一条虫，因而得名“斗米虫”。在食用方面，一般将其入锅炒熟即可，但需注意不可过量食用。

记者 庞锦燕
受访者供图

伴随着绵绵细雨，清明节如期而至。此时，田间地头的野生蔬菜也开始探出泥土，为了更好地了解这些中草药，让我们跟着北仑区第三人民医院中药师俞璐的步伐，深入田间地头，一起探访这些具有药用价值的春日“野”味吧！