



# 清明时节祭思恩

□重庆晨报特约撰稿 熊家林

清明，是春雨里的追思，是烟火中的传承。一雨寄哀思，一香承家风，在慎终追远的时节，我们回望故土、感念亲恩，让血脉相连的温情与世代坚守的美德，随春风绵延，于岁月长存。

## 1 雨落清明，念起旧时光

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”千年前的诗句，穿越岁月尘烟，道尽了清明时节最绵长的心事。又是一年清明，细雨如丝如缕，轻笼着远山近水，漫过阡陌街巷，也温柔地覆上心头那片最柔软的怀念。风携微凉，云幕低垂，天地间氤氲着一层淡淡的清愁，没有喧嚣，无

需言语，只需静静伫立，以一纸清欢，祭一段过往，寄一腔深恩。

清明，从来都不只是一个节气，更不是一家一姓的私藏，而是刻在每个中国人骨子里的虔诚仪式，是刻进灵魂的慎终追远。它像一把温柔的钥匙，打开记忆的闸门，提醒我们：来路不可忘，恩情不可负。那些曾陪伴我们走过一程、护我们长大、教我们做人的亲人，虽已远去，却从未真正离开。他们藏在春日的和风里，藏在儿时的叮嘱中，藏在我们每一次前行的脚步里，以另一种方式，与我们朝夕相伴。

这场清明雨，是时光的泪，是思念的弦，轻轻一弹，便勾起心底所有的温柔与怅然，让我们在草木萌发的春日，与那些远去的身影，遥遥相逢。

## 2 故地追忆，恩重如山海

站在莲花山公墓，这片延绵着老川黔铁路的沙溪沟旧地，看草木悄然抽芽、梨花带雨，往事便如潮水般涌来，撞得心头温热。记忆里的老祖婆、祖母、父母的身影，依旧清晰温暖。那些镌刻在岁月里的片段，是苦难岁月里最甜的光：困难时期，父母悉心照料老祖婆共度艰难，年幼的我，总在睡梦中张着小嘴，老祖婆便悄悄打开玻璃瓶，用筷子夹起一小块冰糖，轻轻放入我的口中。我吮着那缕香甜入梦，那是苦难里最珍贵的温情。

恍惚间，仿佛仍看见老祖婆站在石灰坝口，望着来来往往的列车，望着岁月变迁。老川黔铁路变成渝黔快铁，渝黔高铁正在兴建，綦河对岸的老川黔公路早已蜕变成兰海高速，时代车轮滚滚向前，唯有那份牵挂，从未改

变。二十世纪六七十年代，祖母把开荒收获的红薯煮熟烘干，千里迢迢带回二叔家，撑起一家人的温饱；46年前，为重庆西编组场开站牺牲的四弟，与祖母相守的沙溪沟，如今这里已是高楼林立的广场；为綦江铁路、川黔铁路奉献一生的父母、为朝天门建设付出青春的二哥，如今静静地矗立在莲花山上，望着重庆日新月异繁华。

每年清明，我们总会想起那些寻常往事：灯下缝补的背影，饭桌上温热的饭菜，跌倒时伸出的双手，迷茫时轻声的安慰……当时只道是寻常，如今再回首，才知全是沉甸甸的爱。他们用一生辛劳，为我们撑起一片晴空；用朴素善良，教会我们真诚与担当。一杯黄土，几缕青烟，一杯薄酒，一束白花，都是最虔诚的敬意。祭奠，不是悲伤的沉溺，而是深情的延续；不是沉湎离别之痛，而是铭记养育之恩。

## 3 薪火相传，家风润心田

岁月匆匆，人生如寄。我们在长大，在远行，在历经人间风雨，却始终带着亲人留下的光。那光是善良，是坚韧，是宽容，是面对生活永不低头的勇气；那光是祖辈传下的家风，是亲人留下的品格，是跨越生死的精神传承。他们以生命滋养我们的生命，以品格浸润我们的人生，这份恩重如山海、深若川流，一生难报。

清明雨，洗尽尘埃，也洗净心灵。在这清和之日，放慢脚步，与往事对话，与思念相拥。祭逝去的人，念曾经的恩，寄心中的情。愿天上人间，各自安好；愿思念如风，跨越山海；愿未说出口的感谢，化作春雨，落在岁月深处，岁岁年年，生生不息。

清明，祭的是故人，寄的是思念，承的是恩情。这份情，不因时光褪色，不因距离疏远，在岁岁清明里静静流淌，永念不忘。这份思念与感恩，最终化作一缕

香火，绵延千年，成为中华民族最温暖的文化根脉。香火二字，极简却意蕴极深，它始于青烟，源于祭祀，是敬天法祖的虔诚，是孝道家风的传承，千百年来已融入每个家庭的血脉中。

## 4 文脉赅续，美德万古芳

香火的深意，更在于血脉的延续、家风的传承。延续香火，不只是子孙繁衍，更是精神与美德的代代相传。祖辈的勤劳俭朴、父辈的忠厚善良、长辈们的诚信正直，如香火一般代代传递，从未断绝。从“孔融让梨”到“黄香温席”，从“曾子杀猪”到“岳母刺字”，这些传统美德如同不灭香火，滋养着一代又一代中国人。

香火亦是民族的精神图腾，是中华民族的文化根脉。从黄河文明初兴到九州大地繁荣，中华民族历经风雨，薪火相传、生生不息，靠的正是这缕精神香火。它是危难时的守望相助，是困境中的自强不息，是和平年代的敬业奉献，是家国面前的赤胆忠心。如今，香火的形式虽有改变，但感恩、敬畏、坚守、担当的内核从未褪色，依然在一言一行中，延续着家族与民族的精神。

“吃水不忘挖井人，有福不忘父母恩。”香火传承的本质，是铭记来路，是不负恩情。它连接过去与现在，维系家庭与民族，守护着中华民族最珍贵的精神财富。香火袅袅，绵延千年；美德昭昭，光耀千秋。

清明祭思，香火承恩。在这细雨纷飞的时节，我们以思念为香，以感恩为火，让亲情永续，让家风长存，让中华文脉与传统美德，在岁岁清明中生生不息，万古流芳。

# 软糯香甜清明粿

□重庆晨报特约撰稿 黄大荣

故乡在渝东南武陵山区腹地，群山环抱，溪涧纵横。每到清明前后，春风吹绿田埂，细雨润透山野，家家户户的灶台上便飘起一股清润绵长的香气。那是清明菜与糯米相融的味道，是山野馈赠与人间烟火碰撞的滋味，是刻在渝东南人骨子里的乡愁记忆。在故乡，无论走多远、离家多久，人们总说：好吃不过清明粿。这枚小小的青绿粿粿，藏着由来与寓意、传说与故事、历史与文化，更藏着武陵山人最朴素的生活滋味。

清明粿的诞生，与节气、祭祖、民生紧紧相连。清明既是万物生发的节气，也是慎终追远的节日。古时武陵山区山高路远，物资匮乏，百姓无力置办贵重祭品，便就地取材，采摘田间鲜嫩的清明菜，与糯米混合制成粿粿，作为祭祀先祖的供品。这一习俗代代相传，最后演变为清明祭祀不可或缺的礼食。在渝东南民间，清明粿还有“粿魂安魄”的说法，人们相信，春日食用这带着山野灵气的粿粿，能驱邪避灾、护佑安康，圆润的形状更象征着团圆美满，祭祖之后全家分食，寓意血脉相连、亲情不散。

关于清明粿的起源，武陵山区流传着许多口耳相传的故事。其中最广为流传的是先祖尝草救民的故事。远古时期，山区瘟疫横行，饥寒交迫的族人苦不堪言，一位土家族先祖发现，田埂间一种叶片覆着白绒、开着淡黄色小花的野草，无毒可食，食后还能缓解不适、强健身体。他带领乡亲采摘此草，与糯米捣制成粿，既充饥又祛病，帮族人渡过难关。后人为了纪念这位先祖，每年清明必做此粿，取名“清明粿”，世代传承。

在渝东南的乡土记忆里，还流传着与迁徙岁月相关的故事。明清时期“湖

广填四川”，大批移民来到武陵山区，初到之地生活艰苦，青黄不接之时，山间的清明菜成了救命食材。这简单的食物，支撑着先辈开荒拓土、安家立业。久而久之，做清明粿不仅是食俗，更成为移民后代铭记来路、不忘艰辛的精神寄托。还有传说提及，明建文帝流亡西南时，曾食山中百姓所赠清明菜粿，赞其清香可口，因时值清明，便定名“清明粿”，传说让这道民间小吃多了几分历史韵味。

从历史文化来看，渝东南清明粿有着深厚的文脉根基。清代植物学家吴其濬在《植物名实图考》中记载：“鼠曲染糯作糍，色深绿，湘中春时粥于市。五溪峒中尤重之，清明时必须制，以祀其先。”文中“五溪峒”，正是今渝东南、湘西、黔东北一带的武陵山区，“鼠曲”便是清明菜，史料明确印证，武陵山区制作清明粿的习俗，至少已传承数百年。它最早源于少数民族社日祭祀社稷、祈求丰收的传统，后与清明祭祖礼制融合，成为兼具民俗与饮食文化的特色符号。

一枚地道的渝东南清明粿，从山野到餐桌，每一步都藏着讲究。原料取自天然，工艺遵循古法，是它好吃的关键。主料是清明菜，春分至清明节最为鲜嫩。米粉采用本地糯米与黏米按比例搭配，口感恰到好处。馅料分甜咸两味，甜馅以芝麻、花生、核桃、白糖混合，香酥清甜；咸馅用烟熏腊肉、野葱、豆腐干、春笋炒制，咸鲜醇厚。蒸制时垫上粽叶、桐叶或柚子叶，防粘增香，自带山林清气。

清明粿不仅好吃，更契合“药食同源”的养生理念，是春日天然的养生佳品。《中药大辞典》记载，清明菜学名鼠曲草，其富含多种维生素与矿物质，具有化痰止咳、祛风寒、调脾胃、舒缓咽喉的功

效。糯米性温，补中益气、健脾暖胃，二者搭配温和滋补，适合春季调养。故乡老人常说“清明吃粿，全年无病”，正是对其养生价值的朴素认可。它低脂天然，清香不腻，老少皆宜，是顺应时节的健康美味。

清明粿吃法多样，各有风味，每一种都能唤醒舌尖的春日记忆。蒸食是最传统的吃法，刚出笼的清明粿软糯浓郁，清香四溢，咬一口，清明菜的鲜爽与糯米的甜润交织，馅料醇厚，满口都是春天的本味。煎食最是诱人，将蒸好的粿放入平底锅，煎至两面金黄焦脆，外皮酥香，内里软糯，焦香与清香碰撞，口感层次丰富，是孩子们的最爱。还有的人家喜欢烙食，小火慢烙至微焦，外韧内软，搭配土家油茶，是山区百姓最经典的早餐。

在故乡，吃清明粿更藏着乡情，祭祖后全家围坐分食，邻里之间互送新粿尝鲜，走亲访友带上一篮，便是最真挚的心意。对异乡游子而言，一口清明粿便是一缕乡愁，咬下去的瞬间，仿佛回到绿水青山的故乡。

清明雨润山，清明菜飘香，清明粿里藏春光。在渝东南武陵山区，清明粿早已不只是一道小吃，它是自然的馈赠、是历史的沉淀、是民俗的传承、是亲情的纽带，更是游子心中最牵挂的故乡味道。它从远古走来，伴着先辈的艰辛，载着民间的温情，在岁岁清明里飘香山寨，滋养一代又一代武陵儿女。

走遍四方，尝过百味，最难忘的依旧是故乡青绿软糯的清明粿。烟火人间，风味长存，故乡的山水与温情，都融进这小小的粿粿里。难怪故乡人说，千味万味、香甜软糯清明粿。

