



记忆中的味道

广东粽：甜咸共处众味不再难调



相 关 链 接

■ 晓 然

赛龙舟、包粽子、插艾草……端午节有很多传统习俗和冷知识，你知道吗？

端午节不仅是“粽子节”也是“卫生节”，应注意养生。民俗学家指出，端午节除了纪念屈原以外，也是我国“卫生节”的起源。人们在端午这一天洒扫庭院，挂艾枝，悬菖蒲，洒雄黄酒，饮雄黄酒，激浊除腐，杀菌防病，既反映了中华民族的优良传统，又蕴含着古代中医防疫保健的智慧。

湖南省胸科医院院长唐细良介绍，端午节是一个需要特别注意养生的节日。粽子主要由糯米制作而成，糯米富含蛋白质、碳水化合物、维生素B1、B2，营养价值较高；而粽叶有清热生津、除烦止渴的作用。但有人喜欢把粽子当零食、甜点食用，这是不对的。唐细良建议，吃粽子时要搭配一些粗粮、蔬菜，这样能减少胃肠负担。胃肠道功能不好的人以及糖尿病患者，最好少吃粽子。

传统习俗端午节要饮雄黄酒，唐细良提醒，雄黄内含有毒的砷盐成分，饮用雄黄酒有中毒风险。作为一味中药，雄黄一般不能内服只能外用，比如涂抹一点雄黄酒在蚊虫叮咬部位，可起到杀菌消毒的作用。

民间普遍认为艾草、菖蒲可退蛇虫、灭病菌、驱毒避邪，有人过端午节喜欢用艾草煮水洗澡或在房间里熏艾。唐细良提醒，有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人，不适合在房间内熏艾叶。

端午为何说“安康”而不是说“快乐”？端午是夏季（午月）的开端，阴历五月天气湿热多病毒疫疾，一直被古人认为是“恶月”，古人形容此间“五毒尽出”，蛇虫繁殖，易咬伤人，人易生病，瘟疫也易流行。所以端午节的主要民俗，包括饮雄黄酒、佩香囊、挂菖蒲和艾草、拴五色丝线、挂五毒图、挂钟馗像等都有驱除灾害、瘟疫，祈求平安、健康的寓意。因此，端午节也可谓是古代祛病防疫的重要节点，这也是为什么端午节的祝福语是“端午安康”而不是“端午快乐”的原因。端午节居家、单位、店铺都可以挂钟馗像，但一般不宜在厨房、厕所、贮藏室、卧室门对面、过道两侧及狭窄的位置悬挂。

粽子古代时称什么？粽子为何常是四角状？远古时期，我们的祖先曾用植物叶子包裹食物原料，以“石烹法”煨煮成熟，这是粽子的雏形。后来，人们用植物叶子包裹黍米成牛角状，替代黄牛作为祭品，最早的粽子“角黍”应运而生。经过漫长演变，粽子成为中国传统饮食文化的重要组成部分。

浙江五芳斋实业股份有限公司副总经理徐伟介绍，从工艺上看，粽子包成四角是为了加入更多馅料，外观也更加饱满。包裹时，在其中一个角留下空隙，可以给糯米膨胀留出空间。后因外形别致美观，四角粽逐渐兴起。粽子应该怎么煮？徐伟介绍，现代人煮粽子普遍使用高压锅，烧煮约1小时即可。传统煮粽方法较复杂，以嘉兴粽子为例，铁锅中水烧开后，把粽子置入锅内，水浸过粽面，先用大火烧，水开后改用小火煮两个小时，最后熄火焖1个小时。水要用嘉兴古运河的水，挑来存入大缸，以明矾沉淀待用。柴火应用桑柴，保证火候适当。

这些端午节冷知识，你知道吗？

「粽」有千千结，文化永留传

■ 木 易

“彩缕碧筠粽，香糯白玉团。菖蒲把美酒，堤柳竞龙舟。”又是一年端午时。端午节是农历五月初五，端是开头、初始之意，“五”与“午”相通。2009年9月，端午节成为中国首个入选世界非物质文化遗产的传统节日。

端午节的来源与古时天象崇拜相关，由“龙升天”祭龙仪式演变而来，既涵盖星象文化内涵，也糅杂多种民俗风情。所以端午节也叫龙舟节、重午节、端阳节、夏节、艾节、五月节、菖蒲节、天医节、草药节、浴兰节、屈原日、解粽节等，可谓冠绝群节。在漫长的历史中，端午节的文化内涵也不断丰富，逐渐形成了赛龙舟、吃粽子、挂艾草菖蒲、佩戴香包、饮雄黄酒等民间风俗。

“粽子香，香厨房。桃枝插在大门上，出门一望麦儿黄。”古往今来，不管我们身在何处，有多忙碌，吃粽子都是端午节的“头等大事”。据考证最早在春秋早期，用菰叶（茭白叶）包裹米成牛角状，称“角黍”，主要用来祭祖和敬神。晋代之后，粽子开始成为端午节美食。

如今，粽子不再是一个单纯节令符号，已成为我们随时可以品尝的日常美食。从南北的“甜咸”之争渐变成多姿多彩的美味“大一统”。近年来，小龙虾粽、辣条粽、酸菜鱼粽、螺蛳粉粽、榴莲粽、冰激凌粽、水晶粽等花样粽子纷纷“出道”，让南北吃货们大快朵颐。

天眼查数据显示，目前我国共有近5000家粽子相关企业，2020年全年新增1000多家。2020年，我国粽子市场需求约37.3万吨。

然而每到端午，我们依然会怀念那“艾叶菖蒲遗落的童年时光”，怀念奶奶、外婆、妈妈亲手包的粽子，那是和家人一起，边包、边聊、边吃的独家记忆。

记得《舌尖上的中国》导演陈晓卿说：“我在汕头吃到一种粽子，大概有20多种馅料，在包粽子前要浇上现炸的葱油，最后吃的时候还要浇上糖浆或蜂蜜，吃一颗粽子仿佛是在完成一次地形复杂的奇妙探险。”那一刻垂涎欲滴的同时，我联想到目前正经受疫情考验的广州。

那些街头小巷里物美价廉的小吃还好吗？那些早茶店里镇定自若的阿婆阿公们还好吗？汪曾祺说过：吃，也是一种生活态度。面对疫情，广州人的态度就是淡定从容。正如广东人对一切食物的包容心，可甜可咸，不疾不徐。

行走在现代都市里，人们肩上仿佛都担着“生存”两个字。节日也许就是提醒我们，慢下来，安享当下的美好、节气的赐予，在快与慢、生存与生活之间，找到一种平衡。

最近我反复循环播放赵雷的《粽香》，“她缠绕着手中线，手指翻转间粽子精巧漂亮。灶中的木柴被火烧得作响，冒着雾气的水被淋个滚烫，水与火一来一往，平凡间竟也显得荡气回肠。剥开粽衣簇簇粽子蘸点红糖，囫圇一口还带着嫩叶清香。小小粽尖儿小巧模样，满嘴甜糯唇齿间回味悠长。她的发间如今种满了星光，掌纹雕刻了被留下的风露。记忆却不会遗忘，过时的老歌谣仍然在哼唱……”

端午节，一个充满中华文化传统智慧和民族归属感的节日。让我们一起举杯，品香粽、话家常、祈安康！

■ 蔡 浩 杰

节日是时间赋予人间的礼物。又到端午粽叶飘香，这是一个令人期待的时节。

这种期待在童年最为浓重。每到五月初五，祭祖拜神之后，母亲便拿出白瓷盘，盛上一块黏糯的“金砖”，淡淡药香散开，闻着清新怡人，满口生津。找来一根细绳，一边线头用牙轻轻叼住，一边线头拽在手中，另一只手捏着糯米，绳子绕着走了一圈，轻轻一割，一片片糯米便顺势片下，这就是梘粽。

梘粽是粤东地区的端午美食。取凤凰山上的鸭脚木辅荆叶等烧成灰末，掺水搅匀滤出“梘”水，将糯米浸泡其中，粽叶包裹蒸熟，金灿灿宛若琥珀，香喷喷晶莹剔透。用绳子片出薄片，蘸白糖吃。梘粽黏糯，白糖爽脆，清甜可口，裹着白糖的梘粽滑入食道，直觉一抹冰凉沉入体内，5月的燥热也消散了些许。若细品，便有药香在齿间荡漾，又复丝丝回甘从舌根传到舌尖，清新香甜。

梘粽给我的童年添了一笔金黄色的记忆。梘粽甜味的传承也总在变化着，蘸了白糖有咬碎砂糖的惊喜感；蘸了红糖则有蔗糖原始的粗犷美；而后看到有的店家将蜂蜜和炼奶加入其中，或是多了奶香和花香，梘粽的微苦变成香气氤氲，便也少了丝丝草药的回甘。

在潮汕话里，粽与壮同音，母亲总是叮嘱我们多吃粽，就像“正月初七吃七样羹变后生（年轻）”一样，金灿灿的粽又承载了太多慈母的关怀。那时，母亲会用一辆单车载着我在小城里转悠，在小庙那堵被烟火熏黑了的市场外，除了有梘粽金灿灿惹人羡慕，还有那卷了乾坤百味的棕球令人垂涎。记忆中吃的粽便是梘粽，另外的粽子便都叫作棕球了。

老板从锅里拽起一把粽叫卖，六角球状，暗绿色的粽叶在斜阳里更显矜持，草绳将粽子压出印子，仿佛里面的馅料满到快要爆开，再一次馋得小小的我在单车后座拽着母亲的衣摆讨个棕球吃。

解开一层层粽叶，粒粒糯米晶莹剔透，咸蛋黄、香菇、虾米、肥肉、瑶柱……内馅丰富饱满，高温蒸熟，咸鸭蛋的油汨汨渗入糯米之中，香菇提味，动物脂肪又给棕球增添许多丰腴醇厚，虾米经过暴晒早已脱水，蒸汽回环让它找回二次生命，点点鲜甜诠释着海边人最后的倔强。

正当感叹这棕球真是宰相肚子能撑船，翻过来又是一角，拆开便见那白果、豆沙、板栗——浮现在眼前，间或一勺勺软绵清甜的绿豆，咸甜两味聚于一粽之中，实在妙绝。

甜味与咸味在同一方糯米中和谐共处，可谓为众口难调找到了妙招，有时团结一切可团结的力量，也便只是提供选择，味道已在那里，谁会和好吃的过不去呢？

与粤东的六角粽不同，粤西的粽子则是另外一种形状。长条状的粽子可以握着吃，香肠和腊肉的香气与糯米混为一体，猛地一咬下，便觉踏实丰厚。

粤西人包粽子爱用大糯，心圩一带产的



云香糯最受欢迎，蒸出的粽子软熟，甜香四溢。在粤西方言中，粽的谐音一样有着美好的寓意——欢喜中意、如日中天、百发百中……谐音梗在美食里承载了太多祝福，高考前夕就有老师在室内升起一枚粽子，学生们高高跃起触及，寓意上榜高粽（中）。

其实，在粤港澳地区，粽子早已是日常早餐选择之一，只是五月初五时会更加多元一些。我时常在糯米鸡和粽子之间纠结，既想吃到的香鸡鸡肉那溢出汤汁的鲜咸，又想吃到粽子里那弹牙回甘的糯米。据说香港九龙城

的粽子很豪华，包鲜肉、蛋黄和金华火腿，价格也不菲。

“十岁我要穿高跟鞋，十六岁我可以吃粽子汤圆，吃一切难于消化的东西。”张爱玲将青春的张扬与傲娇赋予了粽子和汤圆，黏黏糯糯，这是属于初夏明媚的记忆。

人生一世，有许多是来回忆和辨认的。童年样子千百般，若是想起初夏，便是那丰腴醇厚的粽球，还有那一片片被绳子刮下来的梘粽，蘸着白糖，在看不见的时光尽头清凉凉、明晃晃。

汪婆婆教我包粽子

■ 吴朝敏 文/摄

去年端午节，是异地工作的我们第一次一起过节，庆祝方式当然就是包粽子啦。我们先去超市买好了糯米、绿豆、猪里脊和调料，在网上买了蛋黄，万事俱备就差粽叶了。没想到那天去了两个菜市场，一张叶子都没看到。正郁闷时，我婆婆打电话说，她知道有野生粽叶可以自己去摘。那个地方在重庆大渡口区双山公园附近，看着满眼绿油油的粽叶，老公负责

采摘，我负责装袋，不一会儿就摘了一大口袋粽叶。

回到家，烧水、煮粽叶，再放到冷水里浸泡。然而，使用新鲜粽叶包粽子比我们想象中更麻烦，粽叶在手里怎么都不听话，尝试了很多次，不是糯米掉出来，就是粽叶破了。

这时老公想到楼下卖粽子线的老奶奶，不如请她来指导我们包粽子。于是我冲到楼下，问老奶奶会不会包粽子，老奶奶指着对面正跟人聊天的一个婆婆说：“那个汪婆婆会包，你去问她吧。”说实话，在大街上去搭讪别人，我还是挺心虚的。但没想到我一开口，汪婆婆就爽快答应去家里教我们。她说现在年轻人愿意自己包粽子很难得，她很愿意教。

我把汪婆婆请到家里，她真的很厉害，几分钟就包好了一串粽子。我们也在汪婆婆的耐心指导下，慢慢地包且越包越好。不知不觉到了晚餐时间，我们邀请汪婆婆留下来吃饭，她不仅不吃，连送给她的粽子也不要。汪婆婆说这只不过是举手之劳，年轻人愿意学，她很高兴。

看着那一串串绿油油的尖角粽子，我们好感动，这一个一个粽子里都饱含着汪婆婆的无私与慈爱。最后我们将包好的粽子煮熟，分别送给了亲人、朋友和同事们品尝。

粽香飘远、回味悠长。今年我们还要继续自己包粽子。节日的美好意义，就是与食物的约会；同样，留在记忆里的节日气息，也多半都是食物的味道。

