

尝美食、品文化、重防疫，祝你端午安康



食尚古风

端午节为何要说“端午安康”？

■ 木易

中国传统节日就像一壶老酒，日久而弥香。尤其在新冠疫情肆虐的当下，回顾端午节的来历以及中华优秀传统文化智慧的现实妙用，是温故知新，更是认清形势后的砥砺前行。

感恩端午，心“粽”有爱。5月20日我就收到了今年的粽子，是重庆女友寄来的“好端端粽乐乐”安康礼包，其中一盒香肠蛋黄粽，一盒桂花黄米山药粽。蒸粽品尝，暖暖的感动扑面而来。

端午是仲夏的开端，“端”有“初始”之意，此时太阳直射，万物皆盛，之后便是五谷成熟，成为盘中餐。丰收之后，人们把谷物先抛入山上、江中，“翠叶披覆，彩丝裹身。皎皎玉姿，不染尘埃。以之投江，聊寄心香”，这是一种感恩的祭祀，感谢大自然的赐予，感谢大地生养万物养育了我们，端午节逐渐成为和春分、清明节、中秋节齐名的我国最著名四大传统节日之一。

美食端午，粽香千年。粽子最早出现在春秋时期，当时主要有两种粽子，用菰叶（茭白叶）包黍米成牛角状，称“角黍”；用竹筒装米密封烤熟，称“筒粽”。到晋代，端午食粽子成为全国性风俗，西晋《风土记》记载：“仲夏端午，烹鹑角黍。”到了唐代，粽子已成为端午节的必备食品，姚合的“渚闹渔歌响，风和角粽香”反映了当时食粽之普遍。宋代时，出现了用“艾叶浸米裹之”的艾香粽子。元代的粽子包裹料已从菰叶变革为箬叶，突破了菰叶的季节局限。明代出现用芦苇叶包的粽子，附加料已出现豆沙、猪肉、松子仁、枣子、核桃，品种更加丰富多彩。今天流行的“火腿粽子”最早出现在清代乾隆年间。

文化端午，诗意祝福。端午节是欧阳修眼中“五月榴花妖艳烘，绿杨带雨垂垂重”的动人景致；也是苏轼笔下“彩线轻缠红玉臂，小符斜挂绿云鬟”的古老民俗；还是陆游感叹“粽包分两髻，艾束著危冠”的仪式感；更是屈原“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的文化传播。从“画鼓喧雷，红旗闪电，夺罢锦标方彻”的热闹龙舟竞渡，到“独柱炉香薰衣润，对潇潇、翠竹都忘暑”的惬意心境，诗词歌赋承载着端午节的美好祝福，凝聚了先人在天人合一、时序更替中与自然和谐相处的情感智慧。又到端午，我们重读这些至美诗句，亦是在那一片葱茏诗意和家国情怀中感受中华优秀传统文化的底蕴和魅力。

防疫端午，沐浴平安。俗话说：“端午节，天气热；五毒醒，不安宁。”每年农历五月，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。中国最早的农事历书《夏小正》记载：“此日蓄采众药，以蠲除毒气。”所以，祛病防疫也是端午节的一项重要内容，饮雄黄酒、佩香囊、挂菖蒲和艾草、拴五色丝线、挂五毒图、挂钟馗像等端午节民俗都有驱除灾害瘟疫、祈求平安健康的寓意，端午节也算是我国最早的“全民卫生防疫节”。因此，端午节大家见面的祝福语是“端午安康”，而不是“端午快乐”。

1.百药浴。《荆楚岁时记》记载：“五月五日，谓之浴兰节。”《大戴礼记·夏小正·五月》有：“蓄兰为沐浴。”《九歌·云中君》有：“浴兰汤会沐芳。”此中之“兰”并非兰花，而是带香气的佩兰或香草。这种习俗传承至今，多采用菖蒲、艾蒿等草药搭配，经过沸水熬煮成药水洗澡，俗称“百药浴”。

2.插艾悬蒲。古时民间驱邪祛毒有“三宝”：菖蒲、艾草和蒜，故此又称“端午三友”。



每逢端午，人们都会在自家墙上挂一些艾草、菖蒲和蒜，以避邪气、预防瘟疫。

3.饮蒲酒、雄黄酒、朱砂酒，以酒喷洒。明代冯应京《月令广义》：“五日用朱砂酒，辟邪解毒，用酒染额胸手足心，无会瘟（一种毒蛇）蛇之患。又以洒墙壁门窗，以避毒虫。”

4.采茶、制凉茶。在北方一些地区，喜于端午采嫩树叶、野菜叶蒸晾，制成茶叶。广东潮州一带，人们去郊外山野采草药，熬凉茶喝，对健康有益。

端午节的传统智慧在于，居安思危的中国人将避疫、防疫意识巧妙融入一年四季的节庆之中，并将其上升为一种仪式化、审美化的民族文化，用一代代的传承告诉我们要用心生活。

作家王蒙曾评价端午：“是一粒粒梦想的糯米，包裹成一枚坚实的粽子；粽叶，如男人的胸怀和壮志，包容，让一切粘连，让一切和谐。”的确，艾香四季轮回，生活永远向前。作为率先入选世界非物质文化遗产的中国传统节日，端午节承载着多样且厚重的中华文化传统，需要进一步挖掘传承，更需要不断发扬光大。



乐享美食

端午：别样“粽”意，花样吃法

■ 韩佳宁

粽子的历史由来已久，汉代许慎说：“粽，芦叶裹米也。”那时是用黄色的黍米。唐代，糯米开始使用莹白如玉的粳米，元稹有诗云：“彩缕碧筠粽，香粳白玉团。”到了北宋，粽子的馅料更加丰富，苏轼吃粽子可以“时于粽里得杨梅”。明清两代逐渐形成了现代各种特色粽子：北京的蜜枣粽，南京的鲜肉粽，广东的咸蛋黄粽……

如今的粽子更是花样繁多，做法风格也是“中西合璧、似粽非粽”。有中西结合的提拉米苏粽、意大利式比萨粽，有混搭点心风格的酥皮糯米粽，还有似粽非粽的巧克力抹茶粽……抛开南北地域、甜咸口味和馅料的差异，这些粽子的创新逻辑主要有三种：换皮、换米、换馅料。

酥皮糯米粽子，就是“换皮”创新法的代表。用艾叶粉或菠菜汁把面皮染成绿色，做成酥皮包在粽子外，放到烤箱里烘烤；粽子馅料可按照自己习惯的方式制作。水晶粽，则是“换米”创新法的代表。是用西米替代糯米，裹上色彩美丽的紫薯或南瓜馅料，晶莹剔透又甜糯；其外皮还是使用粽叶。

巧克力抹茶粽，连皮带米直接全换了。是把抹茶味的戚风蛋糕切成三角锥体，外面裹一层巧克力壳。这与其说是粽子，不如说是模仿粽子形状的西点。

提拉米苏粽和意大利式比萨粽，创新融合了西餐味道。用浓缩咖啡、马苏卡彭奶和白糖搅拌而成的奶酪糊做馅料，与糯米一同包进粽叶里，就是提拉米苏粽；把肉末、番茄泥、黑胡椒混合成馅料，再往糯米中裹进

去一小块马苏里拉芝士，这样的粽子，吃起来有拉丝效果和意式比萨风味。

家里吃不完的粽子，也可以“花样翻新”，不妨试试芝士燕麦烤粽子和黄金煎粽子。

芝士燕麦烤粽子：把烤箱预热至200摄氏度，燕麦片平铺在烤盘，放入烤箱烤4分钟。把一颗粽子切成四个厚片，每块粽子上均匀裹上燕麦片。芝士片切条，铺在燕麦粽子上，把它们放进烤箱中下层以200摄氏度烤制15分钟。烤出来的粽子香脆可口，特别适合南方的咸肉粽子。

黄金煎粽子：把一颗粽子切块，浸入到打散的蛋液中，然后滚上一层面包糠，再放进热油锅里小火煎炸，还可加入紫苏叶子增加风味。

这个端午节，让我们在家自己动手，吃一些不一样的粽子吧！

记忆中的味道



■ 管见

在我的家乡，端午节除了吃嘉兴粽子，还要吃“五黄”，即黄鱼、黄鳝、黄瓜、咸蛋黄以及雄黄酒。对我而言，端午节最具杀伤力的美食当属雄黄酒，最具吸引力的美食则是黄鳝。

雄黄酒就是用白酒、雄黄兑兑而成，《清嘉录》中记载：“研雄黄末，屑蒲根，和酒饮之，谓之雄黄酒。”雄黄酒之所以有名，是因为传说白娘子在端午这天喝了二两，却不幸现出了原形，千年的修炼，扛不住的哪里是一杯酒，分明是巨烈的人心。

而端午节能最触发我乡愁的美食则是黄鳝，无论是浓红重彩的鳝段、响油添香的鳝丝，还是敦厚醇浓的鳝筒汤，从来都是一道固元强本、提鲜开胃的“硬菜”。

我外婆家地处浙江东部嵊州盆地最富饶的地区甘霖镇，池塘田边、浅河深渠，随处可寻虾蟹鱼鳖、黄鳝泥鳅，大我几岁的舅舅是捕捉黄鳝的高手，儿时我总跟在他的身后，背一个小竹篓，既享受自然又满足口腹。

黄鳝最考验厨师技艺的就是鳝丝了。响油也好，煸炒也罢，工艺并不十分复杂，令人眼花缭乱的还是前期的去骨划丝环节。我曾在饭店见过划丝之妙，大厨右手持签，左手压鳝，轻划快挑，行云流水，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃之处必有余地，顷刻间筋肉翻转，骨落丝出，俨然有庖丁解牛般的大家风范。

我最喜欢响油鳝丝。先把鳝丝加2小勺料酒腌渍15分钟；热锅中放入2勺猪油，爆香姜蒜末，倒入鳝丝大火翻炒至肉熟；转中火，加料酒、生抽、老抽、糖和盐翻炒入味，再调一小碗水淀粉均匀勾芡，随即出锅盛盘；撒上蒜末和葱花，锅中热油至略微冒烟，立刻淋入盘中，撒上白胡椒粉，响油鳝丝便大功告成。

生活发现

女性更爱吃甜粽 咸粽比甜粽热销

■ 明文

每逢端午节，咸甜粽之争常成为热门话题。近日发布的《2022京东超市新口味粽子消费趋势报告》（以下简称“报告”）显示，今年5月下旬，咸粽销量是甜粽的4倍，但甜粽中的新口味获得更多关注。在新口味选择上，男性以购买咸粽居多，而女性则更偏好甜粽。

在新口味粽子搜索量环比增幅前五名中，咸口的鲍鱼烧肉粽位居第一，但后4席都为甜口。“报告”显示，男性对新口味粽子的偏好度更高，26—35岁消费者更愿意尝试新口味，16—55岁群体更喜欢甜粽，如藜麦芋泥粽、燕窝水晶粽、大黄米豆沙粽、黄米红豆粽等。

地方菜食材的“加入”，让粽子个性化、品质化、高端化趋势明显。在售新口味粽子超过130种，鲍鱼、松茸、燕窝等高端食材获得青睐，其中松茸鲜肉粽、佛跳墙粽、香辣小龙虾粽，均以超10倍销量环比增幅引领新口味粽子消费新风尚。

从新口味粽子销量来看，广东尝新的群体更大，北京和江苏紧随其后。从各省的新口味销量占比粽子总销量来看，新口味粽子对北方人的诱惑力更大，特别是山东、北京、河北等地。“报告”还发现，广东人更爱蛋黄鲜肉粽，北京人喜欢黑芝麻核桃粽，江苏人偏好香辣小龙虾粽，浙江人最爱红烧排骨粽，湖北人青睐桂花蜜藕粽，四川人钟情豌豆腊肉粽。

为了迎合年轻人的口味，一些新奇特口味的粽子也竞相登场，如五芳斋推出以臭闻名的“三臭”粽子榴莲粽、臭豆腐粽、香辣螺蛳粉粽，看似重口味很受年轻人欢迎。此外，鳗鱼、松茸鸡肉、黑松露排骨、糯心燕窝、鲍鱼干贝、牛肝菌五花肉、藤椒牛肉、椰子鸡、东坡肉、黑糖叉烧、抹茶流心巧克力、茉莉芝士等各种创新口味粽子，纷纷用年轻化、互联网化的新思路“再造”传统美食，让年轻人对传统佳节有更深刻体验。

进入5月，在天猫搜索关键词“粽子”的人数大幅增加，粽子销售额同比增长44%，主打低脂粽子的销售额增长将近200%。盒马工坊粽子今年粽子销量比去年同期增长近50%，咸蛋黄超大五花肉、五花肉粽、洗沙粽是最受欢迎的3款。人们对传统端午食物的需求依旧保持高位，并出现明显的健康化趋势。同时，天猫消费数据还显示，迈入而立之年的“90后”已成为粽子消费主力，购买人数和金额数双居首位，正式成为家庭采购的主力。

