



# 端午节吃什么好？ 8种端午节传统美食 你吃过几种？

舌尖上的故事

□娜娜

## 那一壶枣茶

□龙一

### 1 粽子

“端午节吃粽子”起源于公元前340年，为了纪念爱国诗人屈原。端午节吃粽子是我国南北方都很普遍的传统习俗。在北方主要是吃三角甜粽子，以蜜枣、大枣、豆沙为馅料，制作而成的，最具有代表性的是北京的蜜粽。南方主要是吃咸粽，馅料主要是放腌制的五花肉或咸蛋黄，形状也多样，有四角粽、尖三角形粽、方形粽等。

### 2 黄鳝

过端午不仅仅是吃粽子的时候，也是一年里鳝鱼肉质最嫩、最有营养的时候，所以有“端午黄鳝赛人参”的俗谚。黄鳝由于口感软滑无刺，一直都是淡水水产中比较受欢迎的一种，尤其是对于孩子和老人来说，是不错的补养品。黄鳝性温、味甘，入肝、脾、肾经，具有补中益气、养血固脱、温阳益脾、强精止血、祛风通络等功效。

不过需要提醒的是，黄鳝一定要现杀现烹，鳝鱼体内组氨酸含量较多，鳝鱼死后体内的组氨酸会转变为有毒物质，故所加工的鳝鱼必须是活的。黄鳝用开水焯烫，可以洗去外边的黏膜，煮出的汤可减少腥味。

### 3 打糕

端午节是吉林省延边朝鲜族人民隆重的节日。这一天最有代表性的食品是清香的打糕。打糕，就是将艾蒿与糯米饭，放置于独木凿成的大木槽里，用长柄木捶打制而成的米糕。这种食品很有民族特色，又可增添节日的气氛。

端午节临近，不少家庭的粽子多了起来，自己买的、父母给的、朋友送的……这么多的粽子，难免让人发愁，怎么才能吃得完呢？其实，除了通常的煮着吃、蒸着吃之外，粽子还有不少花式吃法，不如试试看吧。

#### 粽子粥

粽子用来熬粥，有没有试过呢？粽子的主要原料是糯米，软糯香甜，用来熬粥也不错。具体做法是剥几个粽子切成小块，放进锅里加水小火慢煮，另外可根据喜好放进适量红枣、枸杞等。煮好后，就有一锅香喷喷的粥了。

一般来说，甜粽子适宜做甜粥，比如红枣粥，也可以加绿豆，做成清热甜粥。而咸粽子可以加一些菜品配料做成蔬菜咸粥。

#### 冰粉凉粽

冰粉凉粽是一些网友推荐的粽子吃法。炎炎夏日，人们常吃一些凉食小吃来消暑解暑，来自网红小吃冰粉就是其中之一。不过，买回的冰粉先不要吃，加入粽子可以更美味。具体做法是将甜粽子蒸熟，切成小块放入冰箱冷却，然

后取出放入冰粉中即可。粽子和冰粉结合，入口的清凉、渗入唇齿的甜糯，让人欲罢不能。

#### 酸奶粽子水果捞

酸奶、粽子和水果的奇特搭配，碰撞出的是别样美味。它的做法也比较简单，将煮熟后放凉的粽子切成小块，和切好的火龙果、芒果块或你喜欢的任意水果放入碗中，倒入适量原味酸奶，最后放上樱桃点缀，一道粽子的甜品就诞生了。

#### 芝士肉松粽球

如果花点工夫，粽子也可以变成烘焙美食，比如这道芝士肉松粽球，就非常合适芝士控尝试。只需将原味粽子剥开，捏成扁圆形状包入芝士、裹上肉松，放入烤箱烤制3-4分钟即可。香喷喷的芝士肉松粽球，有没有打动你呢？

农历五月初五是我国的传统节日——端午节，又称端阳节、重五节、龙舟节等，迄今已有2000多年的历史。我国民间在端午节这一天有许多丰富多彩的活动，如赛龙舟、挂艾草、驱五毒、饮雄黄酒、洗浴兰汤等。说起端午节的食俗，很多人的第一反应就是吃粽子。但是你知道吗，端午节不仅要吃粽子，很多地方还有其他特殊节令食品。

以下这几种端午节传统美食，你吃过几种呢？

### 4 鸭蛋

端午节除了纪念屈原，还有就是要避五毒，因为传说中的五毒妖怪到了端午就会为害人间，这五毒妖怪就是蛇、蜈蚣、蜘蛛、壁虎和蝎子，民间用五种红色的菜象征这五毒的血，吃着这些菜的时候，就会把五毒妖怪吓跑，也就是吃五红了，分别是烤鸭、苋菜、红油鸭蛋、龙虾、雄黄酒，据说端午节吃了这五红，整个夏天就可以辟邪避暑了。

与五红类似，江南民间端午节还有吃五黄的食俗。五黄指黄鳝、黄鱼、黄瓜、咸鸭蛋及雄黄酒。不管是五红还是五黄，都包括鸭蛋在内，所以端午节吃鸭蛋有辟邪祛暑的原因。

### 7 煎堆

南方端午节前后是雨季，一下就是十几天，连绵不止。因此在福建晋江一带，端午节这一天，家家户户都会用面粉、米粉或番薯粉，调成浓糊状，煎成“煎堆”。吃煎堆主要是“补天”。端午节吃了“煎堆”后，雨便止了，也就是人们说的把天“补”好了。所谓煎堆，也就是麻团，就是用面粉、米粉或番薯粉和其他配料调成浓糊状，下油锅煎成一大片。

### 8 黄酒

《清嘉录》记载：“研雄黄末，屑蒲根，和酒饮之，谓之雄黄酒。”也就是说雄黄酒就是用白酒、雄黄兑而成的。这么简单的饮品为何如此有名呢？这大概与白娘娘和许仙的故事有关吧。

民间认为蛇蝎蜈蚣等毒虫可由雄黄酒破解，端午佳节饮雄黄酒可以驱赶邪佞解毒。但是，现代人发现，雄黄酒含剧毒物质砷，所以基本不喝雄黄酒了，改为黄酒替代。不过，因雄黄具有抗菌、解毒、燥湿功效，故到了端午节这天，还会有人以雄黄为主，加入白芷、薰衣草等香料做成香袋，也有做成雄黄重条的，希望用来避邪和预防虫蛇伤害。

### 5 艾馍馍

不少地方过端午节时还用米粉或面粉发酵与艾蒿一起蒸馍馍。艾中含有多种挥发油，具有芳香气味，可驱杀杀菌，对多种细菌及某些皮肤真菌有抑制作用，所以古代在端午除病驱瘟，无论食还是用，艾均必不可少。

### 6 大蒜蛋

河南、浙江等省农村每逢端午节这天，家里的主妇起得特别早，将事先准备好的大蒜和鸡蛋放在一起煮，供一家人早餐食用。有的地方，还在煮大蒜和鸡蛋时放几片艾叶。早餐食大蒜、鸡蛋、烙油馍，这种食法据说可避五毒，有益健康。

## 端午家里粽子太多怎么办？ 试试这些“另类”吃法

□刘欢

#### 辣炒粽子

辣炒粽子可以说是粽子的重口味吃法之一了，整体辣度和辣子鸡相当，做法也与辣子鸡有些类似。先将粽子切成条状，下油锅炸至两面金黄，捞出备用；准备粽子三四倍分量的干辣椒、少许葱姜蒜，下锅煸炒1-2分钟；倒入炸好的粽条翻炒几分钟；最后，放入少许生抽、盐、白糖、白芝麻翻炒调味即可出锅。

#### 火锅涮粽子

说起火锅，那可是万千饕餮最爱的美食了，所谓“万物皆可涮”，粽子自然也不例外。不管是在家还是外出吃火锅，不妨试着涮粽子吃。当然，最好是涮辣锅。热辣辣的粽子配上小料干碟，还没开吃，就要让人咽口水了，这样的甜辣粽子你不试试吗？

近日，我到河北省阜平县城南庄采风。入住的酒店给每位客人赠送了一杯当地有名的枣茶。和酒店前台聊天后才知道，“酸枣仁红枣茶”是这的特产。

酸枣树乃河北农村常见的灌木，农民秋冬季搂草打柴途中，常会采摘些酸枣给孩子们当零食，吃剩下的枣核便是著名的中药材“酸枣仁”。用大枣和酸枣仁一起煮茶，虽然比不上传统方剂“酸枣仁汤”，但它既能解渴，也有清热安神的功效。

煮枣茶说起来简单，其实不易。河北农村烧灶的柴火太珍贵了，多半都是去年秋收的秸秆，如今已是4月，不会剩下多少，若是为了烤枣单独生火，便是败家行径。所以，烤枣通常是利用烧饭之后灶膛中的余烬，将盛粥用的铁勺伸进去，勺中放上两三枚大枣和一小把酸枣仁。此时要有足够的耐心，有节奏地绕圈晃动铁勺，慢慢地，不间断地晃动，让大枣在勺内不停地翻滚，让酸枣仁围绕大枣旋转，保证火力能够炙烤它们的各个侧面。如果火力过大，大枣和酸枣仁会被烤成焦炭，但若火力过小，枣茶不香，也没有颜色。必须得将大枣炙烤到表面呈现出匀称的黑斑，酸枣仁将出油而未出油时，枣肉熟甜，枣香飘荡，才算恰到好处。

在城南庄住了半个多月，失眠的毛病竟然改善了很多，或许就有“大枣酸枣仁茶”的功劳。止渴安神，多好呀。

我起身来到碾盘边，翻看村民晾晒的草药，心中想的是，大枣除了安神助眠，还有什么可资利用的功效？机关单位应该有不少女同志吧，我的脑子里又浮现出《汤头歌诀》。“《金匱》甘麦大枣汤，妇人脏躁喜悲伤，精神恍惚常欲哭，养心安神效力彰。”这个“甘麦大枣汤”的方子好的，况且城南庄地处太行山余脉，野生甘草不难找，农民家中也多半会有“浮小麦”（晾晒扬场时剔除的干瘪轻浮的小麦颗粒）。

还有什么？治疗感冒的“红枣葱白茶”？不行，4月的农村，窖藏大葱早已用完，而小葱才刚刚播下种子不久。但可以用“红枣生姜茶”发汗退烧嘛，没有鲜姜，干姜的功效更劲。

我发现碾盘上的草药里有野生的党参和黄芪。“党参红枣茶”好啊，能调和脾胃，润肺止咳，算得上是吸烟熬夜者的恩物。“黄芪红枣茶”也是好东西，黄芪补气，红枣补血，专治气血两亏。还有，我怎么忘记了，阜平县出产极好的五味子，农民会摘来晒干备用，或是卖给收购药材的高贩。“五味子红枣茶”能益气生津。