



▲從左至右依次為：煎堆；鹹鴨蛋；淋上辣椒油的粽子。

粽子飄香 尋味舌「尖上的端午」

「五一」過後，人們最先迎來的節日便是端午節。端午是中國最重要的傳統節日之一。端午節在中國傳統民俗中被視為夏季的重要開端，萬物已經勃勃生長了一個春天。一切準備就緒了：草藥水的清香、龍舟上的鼓聲、孩子們手裡放飛的風箏……端午，也是中國人紀念屈原的日子，是秦觀筆下「粽團桃柳，盈門共飲」的大好時節。對盛夏的期待，對先賢的懷念，對美食的喜愛共同塑造了這個不一般的節日。

蘆葦葉最傳統 柵葉獨特清香誘人

始終遵循自然規律的中國人，在端午節盡情展示自己的美食智慧。飄香的粽子，流油的鹹鴨蛋，廣袤的華夏大地上，人們用自己的方式追溯著遙遠的傳統文化。

蘆葦葉粽子

東漢文字學家許慎著的《說文解字》中關於粽的註釋：「粽，蘆葉裹米也。」這裡說的包粽的材料就是蘆葦的葉子。這樣講來，蘆葦葉是最傳統的粽子葉。

蘆葦分佈廣泛，在中國南北方水鄉隨處可見。五月的時候，蘆葦已經非常旺盛，而纖維還沒有完全硬化，寬大柔韌，用來包粽子最合適。

河北保定市白洋澱，現在是中國蘆葦的重要產區，蘆葦產量約佔中國的40%。包粽子之前，把蘆葦葉在開水中煮一下，讓葉片變得柔軟。蘆葦的清香，讓河北蜜棗粽甜甜而不膩，芳香撲鼻。

箬竹葉粽子

《本草綱目》中記載：「箬，若竹而弱，故名」。箬竹與大熊貓愛吃的冷箭竹等竹類不同，枝幹纖細柔弱，但竹葉寬大，用來包粽子十分方便。

安徽黃山的箬葉最出名，有獨特的清香，稱為「徽州伏箬」。美名遠揚，據說連上海人都會採購來自黃山的箬葉包粽子。選取包粽子的箬竹葉，要盡量選擇表面光滑軟潤的葉子，這樣煮粽子的過程中糯米才不容易漏出去。

同時，箬葉也是蜘蛛抱蛋的別名。灑金蜘蛛抱蛋顧名思義，葉子上好似撒了點點金光。用這種常做觀賞用的植物來包粽子，別有一番野趣。

柵葉粽子

唐代詩人溫庭筠曾經寫下「雞聲茅店月，人跡板橋霜。柵葉落山路，枳花明驛牆。」如今，柵葉已經不為人熟知，但在陝西、河南、山東省部分地區，仍舊有人用柵葉包粽子。在河南盧氏縣，每到端午，人們都會用柵葉包粽子，也把這種粽子稱為「柵包」。

柵葉是柵樹的樹葉，屬於多年生落葉喬木。柵葉形狀並不規整，用來包粽子並不容易，使用之前還要燙洗，十分麻煩。即便如此，盧氏人仍然堅持使用柵葉，可見柵葉的獨特清香有多麼誘人。

出生於盧氏縣的翻譯家曹靖華曾寫過一篇散文——《粽香飄飄憶當年》。他在文中回憶家鄉的柵葉粽子說：「一生走遍了大半個中國，只看到粽子，沒有看到過這種食品，只有故鄉的伏牛山區才有。」

曹靖華有多喜歡柵葉？他不僅自己要吃，還要推薦給別人。據說曹靖華曾將故鄉的柵

葉寄給魯迅。魯迅把柵葉蓋在米飯上蒸，也被柵葉的清香俘獲，在回復給曹靖華的信中大加讚賞。

勒古葉粽子

「勒古葉，織雞仔。雞仔大，捉去賣。賣得幾多錢，賣得三百錢，留一百做冬，留一百過年，還留一百中狀元。」

這是一首流傳在廣東省雷州半島地區的民謠，吟唱的是當地特色的端午節粽子——勒古粽。

勒古子又稱勒古、麻勒。在廣西博白、廣東雷州半島、湛江等地，人們採集勒古葉子包粽子。勒古葉細長，雷州人會用勒古葉編織成各種造型，在端午節這天用來祭祀，以祈求小孩子無病無災、安康長大。勒古葉搭配上假蒟、糯米、肉等餡料，植物的天然香氣與常見食材碰撞在一起，令人印象深刻。

芭蕉葉粽子

「阿哥就是芭蕉葉，阿妹就是芭蕉芯……」在民歌《芭蕉戀歌》中，可以直白地感受到雲南人對芭蕉的喜愛。芭蕉果實和香蕉很像，味道甜蜜。

雲南人使用芭蕉葉由來已久，元代李京曾在《諸夷風俗》裡介紹：「食無器皿，以芭蕉葉籍之。」寬大的芭蕉葉片也會被用來包粽子。芭蕉粽子，傣族人叫毫凍桂。在一塊芭蕉葉上放一些糯米、芭蕉果和白糖包裹起來。由於芭蕉葉比較短，芭蕉粽通常只能包成方形，包好之後蒸熟，清甜可口。

除此之外，雲南傣族、景頗族等少數民族還會製作竹筒粽子，用芭蕉葉進行封口，蒸熟食用，可見芭蕉在雲南的美食地位。

海南柵葉粽子

柵葉常見於西雙版納、廣東、海南等地區。一千多年前的西晉文人嵇含就在《南方草木狀》裡寫：「冬葉，姜葉也，苞莖物，交廣皆用之，南方地熱，物易腐敗，惟冬葉藏之，乃可持久。」可見當時南方地區的人們已經使用柵葉包裹食物，來延長保質期。

柵葉揮發油中的脂肪醇、芳香烴、單萜氧化物和二萜類化合物對常見食源性腐敗菌和致病菌有顯著的抑制作用，可延長食品的貯存期，是潛在的食品天然保鮮劑。同時植物葉片帶有的特殊香氣，也會賦予食物別樣的風味。

廣東肇慶裹蒸、茂名古粽乾（he）、海南蛋家粽和定安黑豬肉粽都是由柵葉包裝。由於柵葉寬大，用它包出來的粽子也比其他地方的粽子塊頭大許多。海南的柵葉粽子，一個就重約半公斤左右，夠一家人一起吃。熱粽剝開，柵葉的清香撲鼻而來，令人食慾大開。



▲左圖為鮮肉粽子，右圖為箬水粽子。

北方人喜甜口，南方人偏鹹口

在粽子的口味上，中國南北方的差異很大。一般來講，北方人更偏愛甜口粽子，於是，紅棗、栗子、紅豆成了北方粽子裡的常客，甜味來自白糖、紅糖或是蜂蜜。南方人則更偏好鹹口粽子。常見的餡料有豬肉、叉燒、鹹蛋黃、香菇等，有些地方還會加入乾貝、海鮮，內容豐富。

蜂蜜涼粽子

唐代長安人段成式在《酉陽雜俎》中記載：「庚家粽子，白瑩如玉」。早在唐中宗年間，粽子就是當時盛行一時的「燒尾宴」上的一道佳餚，有一個好聽的名字叫「賜緋含香粽子」。這種粽子沒有餡料，吃時用絲線割成小片，淋上蜂蜜，清涼又香甜。

鮮肉粽子

人們會事先將糯米和豬肉浸泡在特製的調味汁裡，然後將它們包裹進粽葉中。對於喜歡吃肉的人來說，嘉興鹹肉粽裡的豬肉大塊，肥瘦均勻，讓人快朵頤。

雙烹粽子

在粽子選甜還是選鹹的問題上，潮汕人

表示「我全都要」。

因為口味要鹹甜兼顧，潮汕粽子的材料也很豐富，除了鹹糯米飯與甜糯米飯之外，鹹的配料有鹹蛋黃、板栗、五花肉、香菇、蝦仁；甜的配料有紅棗、豆沙、銀杏果……

一個粽子兩種滋味，滿足食客對粽子的所有想像。

椒鹽粽子

除了鹹粽子和甜粽子，還有辣粽子。四川人喜辣，椒鹽粽子是當地專屬美食。椒鹽粽子一般由花椒、鹽、糯米等組成，也可以加入肉丁、紅豆等。吃之前，人們會往剝了皮的粽子上淋辣椒油，使得粽子的口感又麻又辣，讓人欲罷不能。

箬水粽子

用草木灰製成的粽子被稱為「灰湯粽」「箬水粽」，歷史悠久。所謂「灰湯」「箬水」，指的是用熱水沖泡草木灰，過濾製成的水。由於草木灰沖泡出來的水含有大量的鹼，浸泡之後的糯米煮熟後會變成晶瑩的黃色，有了草木的獨特清香。



▲打糕

打糕炸至金黃蘸白糖 煎堆軟糯甜美

江南一帶的民間過端午，人們普遍認為只有吃了鹹鴨蛋，端午節才完整。

中國當代文學家汪曾祺在《端午的鴨蛋》中介紹高郵鹹鴨蛋，把人們都饒壞了：「筷子頭一紮下去，吱——紅油就冒出來了。」吃鴨蛋的記憶，和端午的習俗結合在一起，水乳交融，難捨難分。

看過電視劇《新白娘子傳奇》的人，一定不會忘記端午的雄黃酒。許仙和白娘子在端午節共飲雄黃酒，由於雄黃酒有解蛇蟲毒的功效，白娘子支撐不住，現出白蛇真身，把許仙嚇壞了。

《本草綱目》中有記載：雄黃味辛溫有毒，主治百蟲毒，蛇虺毒。白娘子作為蛇精，自然會被攻擊到。

俗話說，「端午吃打糕，賽過小人參」，人們相信吃打糕能夠驅蟲辟邪。

傳統的方法製作打糕，要將艾蒿和糯米飯，放在石臼或木槽裡，用長柄木捶打而成。捶打之後切成小塊，炸至金黃，蘸白糖或蜂蜜吃，小孩都饒壞了。

在端午前後陰雨連綿的福建，孩子們最期待的是吃到「煎堆」補天。煎堆外表香脆，咬開後軟糯甜美。

相傳「煎堆能替女媧補天」，端午節前正是福建多雨的季节，人們期盼晴天，就有了「煎堆可以補天」的說法。

截然不同的口味，豐富的食材，多樣的植物，各有千秋的特色美食，承載著中國人對傳統與節日的熱情。吃了特色美食，端午節才算沒有白過。

作者 / 蔡孜苗

本版圖文均據「中國國家地理美食地理」微信公眾號



▲雄黃酒