



6月2日,在新区九州菜市场,正在包粽子准备出售的市民。晨报记者 张志嵩 摄

又到端午粽飘香



又是一年粽飘香,端午节作为中国的传统节日,始于春秋战国时期,至今已经有2000多年的历史,每年的五月初五,也成为人们阖家团聚的日子,包粽子、做香包、插艾叶,市民们通过各种形式来欢度这一节日。

端午临近 粽子畅销

晨报记者 李鹏

虽然端午节还未到来,但我市街头已开始飘起了粽子的香味。记者走访发现,市民们选购粽子的热情渐渐高涨,市场上的粽子已经开始热销。

街头粽子飘香

6月2日上午,记者在新区淇滨菜市场看到,不少人聚在一个粽子摊前购买粽子。卖粽子的张师傅告诉记者,从5月26日开始,购买粽子的人就多了起来。“自己包粽子,费时费力。我们这儿的价格比较便宜,一元钱一个,干净又卫生,所以来买的

市民比较多,有的时候一天能卖近200个粽子。”

超市品牌粽子销量好

在新区某超市,购买品牌粽子的市民络绎不绝。买了两斤某散装品牌粽子的张先生对记者说:“我女儿很喜欢这个牌子的粽子,今年端午节,这个牌子的粽子自然成了我们家的首选。”一位工作人员告诉记者:“很多市民选购知名品牌粽子,因为知名品牌粽子在安全、卫生上有保障,而且种类齐全,所以很受人们欢迎。”

教您如何选购粽子

晨报记者 徐舒帆

在端午节选购安全、卫生的粽,与市民的健康密切相关。近日,市工商部门对我市市场上正规超市、商店等销售的粽子检查得知,我市市面销售的粽子卫生合格率普遍较高。

“粽子是时令食品,每年集中在端午节前后销售,商家一般都在节前进货,以确保产品新鲜。”6月2日,淇滨工商所所长王绍军说,作为销售大户的各个超市在进货时,通常需要具备有严格、正规的手续。“这样就从进货方保证了市售粽子的质量。”

针对市场上品种繁多的粽子,王绍军向记者介绍了如何选购粽子。首先,市民在购买粽子时要看

它的生产厂家、厂址和保质期,应选购正规厂家生产的粽子,尤其要留意它的保质期,不要购买已过保质期的粽子。其次,还应注意粽子的保存方式,有的粽子包装上注明需要冷冻,有的则是真空包装,无须冷藏,消费者在购买时,要看商家是否按照商品包装要求来保存粽子,若保存不当就容易使粽子变质。再次,市民在选购现包的粽子时,应注意卖方使用的原材料是否新鲜,如使用的糯米、馅料是否有异味、霉变等。最后,不要选购那些宣称有保健功效的粽子,因为粽子是普通食品,食用后不可能有什么保健功效。

三类人吃粽子应适量

晨报记者 徐舒帆

粽子虽好吃,可它并不适合所有人。6月2日,河南煤化鹤煤总医院的营养师宋静对于健康吃粽子提出了若干建议。

“粽子虽然好吃,但不能多吃,有三类人在吃粽子时需要特别注意,分别是小孩、胃肠道疾病患者和糖尿病患者。”宋静说,“由于粽子香甜可口,其中还夹着美味的蜜枣、豆沙等馅料,尤其受到孩子们的喜爱。但有些孩子因为吃多了粽子,引起了消化道疾病,出现呕吐、腹胀、腹痛等现象。粽子主要是由糯米制成,对孩子的胃肠道消化是种负担,再加上蜜枣等甜度较大的东西,容易造成龋齿,所以孩子最好少吃粽子。而对于消化功能不健全的孩子,

家长则不应给他们吃粽子。”

胃肠道功能较弱的市民吃粽子也应该适量。“糯米营养丰富,但不好消化,胃肠道功能不好的市民,不能多吃粽子,不然会加重肠胃负担,造成胃痛或消化不良。”宋静说。

“我们都知道,粽子淀粉含量高,多数含糖,这就使得它的总热量比较高,这对糖尿病患者的健康十分不利。”宋静说,糖尿病患者应尽可能食用咸味粽子,比如市场上销售的肉粽等。

最后,宋静提醒市民,粽子好吃,但应适量。“成年人一顿吃一个就可以了,同时还要保证摄入蔬菜和水果等,这样才能让您的肠胃舒适,营养均衡。”

端午节里话民俗

晨报记者 徐舒帆

关于端午节的由来,历史上曾有多种记载。而流传最广的就是,公元前278年农历五月初五,楚国大夫、爱国诗人屈原因听到秦军攻破楚国都城,悲愤投江。百姓们怕屈原的躯体被鱼虾所食,便拿出为屈原准备的饭团、鸡蛋等食物丢进江里,说是让鱼龙虾蟹吃饱了,就不会去咬屈大夫的身体了。后来因怕饭团为蛟龙所食,人们便想出用楝树叶包饭,外缠彩丝,久而久之发展成粽子。由此,后世产生了端午节吃粽子、祭奠祖先等一系列民间习俗,并延续了2000多年。

如今,每逢端午节,人们生活中的主角就是艾叶和粽子,因地域差别,对艾叶和粽子的用法有所不同。我市民俗专家、地方志办公室科长马庆海告诉记者,在我市的传统习俗中,艾叶被广泛用于端午节中。“端午节前,很多人或采摘或买来新鲜的艾叶,交叉插于门上,民间认为艾叶独特的香味可以驱散蚊虫,也可以保佑家宅安宁。”马庆海说,这是最常见的艾叶的用法。

而在我市西部山区的居民家中,长辈们会用新鲜的艾叶煮水,给孩子们洗澡。“据说,这样可以消毒驱邪,保佑孩子平平安安。”马庆海说,艾叶还可以用于制作糍粑糕。“端午节前一天晚上,人们把艾叶浸泡在水中,第二天天色碧绿,用它来和面,揉成的面团清新诱人,再把艾叶、粉条、鸡蛋等打碎制馅儿,包成艾叶包子,吃下去满口清香,可以让人神清气爽,驱邪扶正。”

“而在鹤山区姬家山乡一带,老百姓会把艾叶和黍米碾成粉,和面之后放置一夜,第二天加上红糖、红枣等食材,或蒸煮或油炸,做成甜美可口的糕点。”马庆海说,“而后,家长会取一部分,让孩子给亲友挨家送去,这就代表了把平安和正气与大家分享。”

此外,还有山区居民把艾叶晒干,碾成粉末,卷成香烛,在端午节时,供奉在祠堂里。“以艾草香烛清香驱邪之意,敬献祖先,祈求先祖保佑并赐福后人。”马庆海说,这些都是我市特有的端午习俗。

而除了艾叶和粽子外,街头飘散着淡淡清香的香包,同样受人青睐。在新区新世纪广场附近的一家花店中,店主告诉记者,在端午节制作香包本是南方的传统,现在,越来越多的北方人选择在端午节佩戴气味独特的香包,以驱虫辟邪,祈福纳祥。

链接

十步学会包粽子

【步骤一】首先选择上好的圆糯米,然后可以根据自己的喜好,放些红豆、红枣等。

【步骤二】如果初次包粽子,粽子叶是首选,因为粽子叶叶面宽大,只要一片就可以包一个完整粽子。

【步骤三】如图1所示,将粽子叶卷成一个圆锥形。

【步骤四】如图2所示,满满地填上馅料,直至将要溢出,这样有利于后面的包裹,使粽子里的馅料充满整个粽子。

【步骤五】如图3所示,按照螺旋的手法,将粽叶的另一端慢慢卷起来。

【步骤六】如图4所示,卷到最后时,留一点儿“尾巴”。

【步骤七】如图5所示,将“尾巴”全部卷起来,用大拇指压住。

【步骤八】如图6所示,把卷起来的那面对折过来。

【步骤九】如图7所示,用棉线将粽子捆包起来,捆好不散开就可以。

【步骤十】煮粽子最好用高压锅,放入粽子后加入八分满的水,煮1个小时左右即可。

