



## 中夏时分话端午

端午节为每年农历五月初五,又称端阳节、午日节、五月节等;端午节是纪念屈原的传统节日,更有吃粽子、赛龙舟、挂菖蒲、蒿草、艾叶、薰苍术、白芷,喝雄黄酒的习俗。“端午节”为国家法定节假日之一,并列入世界非物质文化遗产名录。

### 粽子飘香 古韵悠长

粽子是端午节的节日食品,古称“角黍”,传说是为祭投江的屈原而发明的,是中国历史上迄今为止文化积淀最深厚的传统食品。以往的端午节,老百姓家家都要浸糯米、洗粽叶、包粽子,随着生活节奏的加快,大家已无暇再做这些冗繁复杂的事,超市的速冻粽子或常温粽子成了许多上班族们的首选,可以说既方便又美味,一举两得。记者近日走访了枣庄几个大型超市,去看看咱们枣庄都有什么畅销的粽子吧。

### 佳节临近 促销又起

在银座商城华山店,记者看到种类繁多的品牌粽子与自制粽子。比较知名的品牌诸如安井、三全、云鹤、科迪,思念也早早的开始了促销大战,消费者也因此成为最大受益者。记者走访发现,和一个月前相比,各大品牌粽子的价格都有较大程度的降幅,据银座超市员工介绍,今年粽子的价格和去年相比基本持平,并没有受到

粽叶价格上涨的影响。在贵诚购物中心超市,商家借着端午节粽子热销这股东风,将自己品牌的水饺、馄饨等打折销售,炒热了端午节食品消费。品牌粽子大打价格战,自制粽子也不甘示弱,在贵诚购物中心一楼超市,物美价廉的自制粽子吸引了众多消费者的目光。

### 粽子好吃 但忌多吃

中医认为,糯米具有益气健脾、开胃消食的作用,再加上粽叶能清热、生津、除烦,因此粽子特别适合初夏食用。粽子虽好吃且是种健康食品,但进食时须注意,制作粽子的原料糯米黏性较大,过量进食容易引起消化不良,所以不可贪食,尤其是心血管疾病患者、老人和儿童、胃肠病患者更应引起注意。

### 多种口味 多种选择

广东粽子、闽南粽子、宁波粽子、嘉兴粽子、北京粽子是我国广受赞誉的名粽。但是目前在枣庄市场上,难觅南方粽子的踪影。据杨宁超市员工介绍,目



前枣庄比较畅销的粽子主要是豆沙馅、八宝馅、蜜枣、黑米、花生馅、肉馅等,其中肉馅粽子销量最好,呈现出供不应求的趋势。品牌粽子则不断推陈出新,开发出更多新口味,比如菠萝粽、香橙粽、紫玉板栗粽、绿豆肉粽、紫薯蜜枣粽等。水果味的粽子很受小朋友们的欢迎,添加了白芸豆、豌豆、红小豆、玉米、燕麦、黑香米、绿豆的杂粮粽则很适合长辈们。

### 理性消费 回归本真

通过对几家超市的走访,记者发现近几年被热炒的天价食品已渐渐淡出公众视线。在各大超市,粽子礼盒种类不多,在价格上也只是略高于散粽,如果想买些馈赠亲朋,还是既体面又实惠的。

### 轻松惬意 尽享美味

目前市面上销售的粽子都是经过厂家加工的,回家后无需解冻、可直接蒸、煮或使用微波炉加热,一般十至十五分钟即可食用,比起自己制作时动辄几个小时的蒸煮,实在是轻松简易,只消一杯茶的

时间,就可以尽享美味了。

### 享用美味 不忘深思

节日不仅是休闲娱乐、与家人团聚的美好时光,还是继承传统文化的载体,因此,吃过美味的粽子后,不要忘了端午节的初衷,真正将先人们的美好希冀和文化精髓传承下去。

### 戴香包

戴香包颇有讲究。老年人为了防病健身,一般喜欢戴梅花、菊花、桃子、苹果、荷花、娃娃骑鱼、娃娃抱公鸡、双莲并蒂等形状的,象征着鸟语花香,万事如意,夫妻恩爱,家庭和睦。小孩喜欢的是飞禽走兽类的,如虎、豹子;猴子上竿、斗鸡赶兔等。

青年人戴香包最讲究,如果是热恋中的情人,那多情的姑娘很早就精心制作一二枚别致的香包,赶在节前送给自己的情郎。小伙子戴着心上人送给的香包,自然要引起周围男女的评论,直夸小伙的对象心灵手巧。



### 五彩绳

花绳既是五彩丝,又俗称五色丝。早在东汉应劭著《风俗演义》中就已经记载说把它系在臂上可避除兵鬼、不染病瘟。在《续汉书》、《后汉书》中,端午日这天用朱索、五色印做门户装饰,认为可抵御恶气。

本刊综合 刘晨旭