



“中国节中国娃”之
——美食篇

五月粽飘香,端午节来到。端午是中华民族最重要的传统佳节之一,吃粽子,插艾叶,赛龙舟,人们用延续千年的古老方式传承着深沉的情感。这个端午,又赶上了欢乐的六一,给宝宝讲讲端午的故事,一起动手做次美味的粽子,在缕缕粽香间感受别样的亲子时光吧!

粽情食刻 亲子共享

□张颖

粽子由来——听妈妈讲那端午的故事

端午节为什么要吃粽子呢?利用睡前故事时间,给孩子进行一下传统文化教育吧。让孩子了解端午节的来历及风俗,更加领会美食的文化内涵。



农历五月初五是端午节。这一天,家家吃粽子,很多地方还会带香包,插艾蒿,赛龙舟。粽子是端午节的传统食品,由粽叶包裹糯米蒸制而成,传说是为纪念屈原而流传下来,是中国历史上文化积淀最

深厚的传统食品。

传说公元前340年,爱国诗人、楚国大夫屈原,面临亡国之痛,于五月初五,悲愤地怀抱大石投汨罗江,为了不使鱼虾损伤他的躯体,人们纷纷用竹筒装米投入江中。以后,为了表示对屈原的崇敬和怀念,每到这一天,人们便用竹筒装米,投江祭奠,这就是我国最早的粽子——“筒粽”的由来。晋代,粽子被正式定为端午节食品。这时,包粽子的原料除糯米外,还添加中药益智仁,煮熟的粽子称为“益智粽”。南北朝时期,出现了杂粽,米中掺杂肉类、板栗、红枣、赤豆等,品种增多,粽子还用作了交往的礼品。

此后,吃粽子的风俗就世代沿袭,盛行不衰,粽子的外形、馅料也逐渐丰富起来。到如今,无论是北方人喜欢的甜味粽子,还是南方盛行的咸味肉粽,都成为百姓端午餐桌上的必备佳肴。此外,民间还有端午节吃“五黄”的食俗,“五黄”指黄鳝、黄鱼、黄瓜、咸蛋黄及雄黄酒,在端午食用,有驱邪解毒、强身健体等益处。

亲子互动——一起来做美味粽子

还记得小时候看妈妈做粽子时的好奇感觉吗?如果现在的你已经成为了妈妈,就趁着假期,跟宝贝一起尝试一次做粽子的亲子互动吧!无论做出的粽子是否漂亮美味,制作的过程都会带给宝贝美好的生活体验。

◇参考做法

●豆沙粽

特点:甜香绵软,简单易行,宝贝最爱。

材料:糯米、红豆沙、粽叶。

做法:

- 1.将糯米淘洗干净,放入清水里浸泡至能捏碎,备用。
- 2.按照个人口味将豆沙分成小块备用。
- 3.将粽叶洗净,放入锅里煮约半小时取出,用凉开水浸泡,备用。
- 4.取泡好洗净的粽叶三四片摆齐,卷成圆锥形的筒,放入糯米和豆沙馅用绳扎紧。
- 5.将包好的粽子放进高压锅,水没过粽子,20分钟左右即可,关火后过一小时以上再开盖食用。

●蜜枣粽

特点:经典味道,老少皆宜,营养丰富。

材料:糯米、葡萄干、蜜枣、粽叶。

做法:

- 1.将粽叶洗净,放入锅中加入清水煮软,捞起沥水,备用。
- 2.将糯米淘洗干净,沥水,备用。
- 3.将蜜枣装入碗内,蒸软取出,趁热去核,葡萄干洗净,沥水。
- 4.取3张粽叶,毛面相对,先放入1/3糯米,加入蜜枣和少许葡萄干,再放入2/3糯米包成三角形粽子,用绳子扎紧。
- 5.将包好的粽子放入锅内,加入清水用旺火煮约2小时,再用小火焖约3小时,即可食用。

◇亲子步骤

各种原料准备到位,妈妈当主厨,宝贝打下手,美味粽子现在就做起来!

1.宝贝帮妈妈洗米、泡米:洗米的过程对宝贝来说就像是做游戏,事先可以给宝贝带上围裙免得弄湿衣服。宝贝洗米的过程可能会比较长,不过顺便也起到了泡米的作用。

2.宝贝帮妈妈洗粽叶:黄绿色的粽叶漂在清清的水里,由宝贝亲自来刷洗,快乐劳动的过程也为孩子带来了丰富的感知觉体验。

3.宝贝帮妈妈盛米和馅料:如果宝贝的年龄太

小,包粽子的高难度动作就由妈妈来完成吧。不过,宝宝可以协助妈妈来完成往粽叶上面盛米和馅料的步骤,这也会让宝宝很有成就感哦。

4.宝贝和妈妈一起包粽子:可以尝试让宝宝学着妈妈的样子独自包一个粽子,效果如何不重要,重在参与。系线绳的过程需要妈妈来配合一下,否则扎不紧入锅容易散开。

5.宝贝和妈妈共同品尝劳动成果:粽子包好后,跟宝贝一起将粽子下锅,然后就等待出炉吧!开心品尝自己亲手制作的美味,遇上端午的“六一”别有意义。



◇温馨提示

做粽子时,可以使用一半的糯米,一半的其它杂粮米,因为糯米所需消化时间较长,容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状,若以部分杂粮米、薏仁、红豆、山药、芋头等取代,可增加纤维质含量,减少肠胃负担,有益于身体健康,还有助于增加口感。

儿童吃粽子很容易引起消化不良,最好选白米粽,建议不要吃肉粽、蛋黄粽等过于油腻和脂肪、蛋白过高的粽子。吃粽子的同时,搭配蔬菜、水果可帮助肠胃蠕动,避免不洁。此外,虽然粽子可以冷食,但会比较硬,建议从冰箱拿出来后应充分加热,煮熟变软后再吃。



端午美食 ——小伙伴们都在吃什么

除了粽子之外,端午节还有哪些传统食品和风俗呢?下面就再带宝宝们来了解一下全国各地的特色端午美食吧!



吃黄鳝 我国江汉平原每逢端午节时,还必食黄鳝。黄鳝又名鳝鱼、长鱼等。端午时节的黄鳝,圆肥丰满,肉嫩鲜美,营养丰富,不仅食味好,而且具有滋补功能。因此,民间有“端午黄鳝赛人参”之说。



吃茶蛋 江西南昌地区,端午节要煮茶蛋和盐水蛋吃。蛋有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋。蛋壳涂上红色,用五颜六色的网袋装着,挂在小孩子的脖子上,意为祝福孩子逢凶化吉,平安无事。



吃大蒜鸡蛋 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。



吃打糕 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,用长柄木槌打制而成的米糕。这种食品很有民族特色,又可增添节日的气氛。



吃煎堆 福建晋江地区,端午节家家户户还要吃“煎堆”,就是用面粉、米粉或番薯粉和其他配料调成浓糊状煎成。相传古时闽南一带在端午节之前是雨季,阴雨连绵不止,民间说天公穿了洞,要“补天”。端午节吃了“煎堆”后雨便止了,人们说把天补好了,这种食俗由此而来。