

端午将至粽叶飘香 健康吃粽有讲究

虽然离端午节还有一段时间,但南海“吃货们”早已等不及,开启粽子的美好时光。各大超市专柜的主角,也换成了粽子,提前营造节日气氛。

当然,勤劳的南海人想吃粽子,还是喜欢“自力更生”的,在各村居,家庭主妇们早就启动“年度大戏”,制作传统风味的粽子,让亲朋好友一饱口福。

粽子美味,但在诱惑面前,市民还是应该有所克制,不宜吃过量。广东省名中医、广东省中西医结合医院医生李俊雄建议,中老年人和体弱者不宜多吃粽子,确实想过过瘾,则宜选小粽子,尤其是含有粗粮、薯类,不加油不加肉的粽子。



市场走访

粽子开启热销模式 传统口味最受欢迎

端午节即将到来,近日珠江时报记者走访南海各大超市、农贸市场发现,粽子已经开启热卖模式。一些商家在保留传统粽

子外形基础上,对粽子的馅料、包装等进行了创新,以满足不同消费者需求。而传统口味的纯手工粽,则比较受本地人喜欢。

南海消费者喜欢广式口味

食材新鲜、现做现卖的手工粽,粽叶清香扑鼻,鲜嫩多汁的猪肉与糯米完美搭配,吃上一口回味无穷,品尝回忆中的独特味道……

在南海桂城印象汇沃尔玛超市里,“粽叶飘香”的货架上堆满了粽子。不同个数、包装、大小,粽子售价也有所不同。其中,礼盒包装的普遍60元到上百元不等,散装粽则4元到10元一个。

粽子的口味也是五花八门——传统的豆沙、咸肉、蛋黄肉,创新的八宝、三鲜、蜜枣……品种繁多。销售员介绍,南海还是以广式味为主,豆沙、咸肉、咸蛋风味的粽子比较受欢迎。

在一些社区农贸市场,记者观察到,平时卖大饼、馒头等主食的商家,也开始卖起了新鲜的粽子,甚至是连锁品牌蛋糕店,也现场蒸煮粽子,方便市民选购。

创新型粽子受到年轻人热捧

在线上,各商家推出的粽子款式更是新奇独特。记者在網上搜索发现,香辣牛肉粽、冰淇淋粽子等各式新款粽子层出不穷,价格也比一般粽子要高,单个价格在20元左右。

南海区餐饮业协会秘书长李穗东认为,这些产品会有一定受众面,因为年轻一代的消费者渴望端午粽能够以更时尚、更年轻的方式呈现,带来与传统截然不同的口味体验。

此外,由于南海与广州、港澳临近,近几年南海人对粽子口味的偏好,也慢慢与这几个地方趋同,并开始愿意尝试水晶粽、鲍鱼粽等创新型特色粽子。

但从销售量上看,传统口味的粽子依然是销售的主力军。在沃尔玛选购粽子的李小姐说,现在的粽子和月饼一样,各种口

味都有,咸的,甜的,甚至是麻辣的,品种非常丰富,但他们全家依然青睐于传统口味。

在传统粽子的生产销售上,西樵旺阁渔村酒楼是该领域的佼佼者。扎根南海多年,旺阁渔村的粽子已经走上了产品销售、真空包装、配送等一条龙服务之路。他们首创的旺阁裹蒸粽王,就因用料纯正、味道传统受到当地市民青睐。该酒楼董事长吴荣开介绍,十几天前他们就开始了端午粽的生产销售工作。据悉,目前他们推出了碱水粽、咸肉粽、瑶柱火腿粽、咸肉四黄粽,售价8元到30元一个不等。“我们的咸肉粽最大特点,就是够正宗。用料只有糯米、绿豆、肥猪肉,没有添加其他的东西,保持食材的原汁原味。”吴荣开说。

历史典故

端午粽为何长这样? 原来与祭品有关

南海人最喜欢的粽子口味,不外乎两种。一种是碱水粽,颜色金光灿灿十分诱人,吃起来淡淡的碱水香味,爽滑弹牙。还有一种就是传统的咸肉粽,选用翠绿、清香的当季粽叶,包裹上好的糯米、绿豆,精选肥瘦相间的五花肉,配以五香粉、曲酒作调料,包出有棱有角的大粽子,再用慢火煲煮10个小时以上,直至糯米、绿豆、猪肉完全融合,入口即化,回味无穷。

大家解开草绳,掰开粽叶的时候,心中有没有出现过一丝丝的疑惑? 粽子为何长这样? 为什么有棱有

角,并以三角形居多? 南海区历史文化协会名誉会长张莹介绍,不同的地区粽子形状也不尽相同,三角形、四角形、五角形、尖顶形(金字塔形)、正方形、圆筒形、方筒形都有的,但三角形、圆筒形、尖顶型在广东最为普遍。“粽子的形状主要因粽叶的形状而定,主要是方便包裹、捆扎、蒸煮、便携。”

对此,岭南文化学者关建人认为。历史上,端午节吃粽子,与屈原有关,大家希望把粽子投放到江里,把鱼儿喂饱,它们就不再“伤害”屈原。所有版本的粽子起源说,都绕不开这个美好的设想。但是,他通过查找史料后发现,最开始的粽

子,并不是如今这个形状,而是直接用竹筒作为器具,把食材一节节塞到竹筒里,只是后来才慢慢演变成用粽叶来包。

“为何是三角形? 因为它最初的功能就是祭品。”关建人指出,在中国古代,绝大部分祭品摆放形状都是尖尖的,甚至当下南海很多村民在家里祭祀时,也喜欢把祭品摆成上尖下方的造型。在农耕社会,农民喜欢把稻谷叠得高而尖,这寓意崇满。历史不断向前推进,民俗也因应时代有所变化,粽子演变成一种民间的手工艺美食,有了越来越多的形状,市民则给它赋予了“闹端阳”的意蕴。

制作方法

美味咸肉粽秘诀

食材

糯米、绿豆、五花肉、咸蛋黄、花生、调味料

步骤

- 一 五花肉清洗干净,把五花肉切成2寸方形的块状,用盐,生抽,料酒,麻油和五香粉拌匀,腌制一天以上。
- 二 把买回来的粽叶和马兰草,一片片清洗浸泡片刻,在包粽子前烧开水放粽叶和马兰草煮10分钟,煮好后立刻用冷水冲洗浸泡片刻。
- 三 提前三四个小时浸泡糯米、绿豆、花生等材料。
- 四 浸泡好的糯米和绿豆,沥一下水分,加入盐和油拌匀。

- 五 把一只咸蛋黄分三小块,把所有准备好的材料放在桌面,两块粽叶二分之一处叠在一起,做成漏斗状,放少许绿豆和糯米,再放两粒花生,一块咸蛋黄,一块腌制好的五花肉,再放绿豆和糯米,用勺子压紧,覆盖包起来成三角形状,用马兰草绑起来。
- 六 把包好的粽子放锅里加水,水量要没过粽子,慢火煮两到三个小时。

注意事项

传统咸肉粽的精华与灵魂在五花肉,五花肉要选粉红脂白,层层分明的,千万不要用瘦肉,瘦肉做的粽子口感不够鲜香嫩滑。传统的腌肉处理比较麻烦,制作简单又能体现咸肉粽灵魂的就是放五香粉腌制。

医生建议

中老年人和体弱者不宜多吃

粽子由糯米制成,油性、黏性较大,过量进食会引起消化不良,并由此产生胃酸分泌增多,导致腹胀、腹痛、腹泻等。广东省名中医、广东省中西医结合医院医生李俊雄建议,糯米热量偏高,每次不宜食用过多。肉粽虽然蛋白含量高,却含有大量脂肪。因此高血脂病人应避免食用,可选择豆沙粽、大枣粽和八宝粽等口味。另外,中老年人和体弱者不宜多吃粽子,宜选小粽子,尤其是含有粗粮、薯类的粽子、不加油不加肉的粽子。

此外,由于粽子比较厚,李俊雄建议,市民必须要把粽子彻底煮熟才能吃。吃新包出来的热粽子比较健康,不要把它放冷后再反复加热。在保留上,粽子可以放在冷冻柜里速冻后长期保存,吃的时候要重新蒸透,或用微波炉化冻。存放时最好分成一次吃完的小包,用塑料袋包严实,和其他肉类等生食品分开放,避免交叉污染。

文/珠江时报记者 陈焯莹



插图 李世鹏