

# 端午至 粽飘香

端午节是我国传统的节日,端午吃粽子,这是大家都非常熟悉的传统习俗。然而,说到端午节包粽子,对很多人来说,这是难以抹去的儿时记忆。吃着母亲亲手包的粽子,每一口都是浓浓的家乡味道。

看着超市里眼花缭乱的各式粽子,你是否有想过自己动手包几只粽子与家人一起品尝?本期就为大家推荐几种不同口味的粽子制作方法。



## 提醒

### 粽子好吃但不能贪嘴

粽子好吃但不要贪嘴,因多吃粽子而闹出毛病的人不在少数。一起来看看吃粽子有哪些禁忌。

### 一、粽子在未熟时不能吃

看着可口的粽子就在眼皮底下,袅袅青烟,粽叶飘香,让人忍不住想“趁热吃”一把,殊不知,粽子是要在小火慢慢熬了之后才能真正的熟,而不熟的粽子不仅味道不佳,且极难消化,对人的胃产生极大的负荷作用。

### 二、吃粽子时不能太快或太多

老人和小孩由于消化能力较差,极其容易因为吃得快或者多而使身心受到极大的伤害。在吃粽子时,最好是一旁佐以茶,一边细嚼慢咽的品尝粽子,一边喝茶,这样有助于吞咽和消化。粽子主要原材料是糯米,其极不易消化,建议吃迷你粽子。

### 三、不能吃储存已久的粽子

自制的粽子未经过真空处理,保质期极其短暂,存储在冰箱中,最好4天内吃完,且再次吃时一定要再次煮熟。若是准备多存储些时日,可以选择真空包装的粽子,其保质期一般是180天。

### 四、以下3类人群切忌吃粽子

1、有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗塞。

2、粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。粽子中的糯米性温滞气,含植物纤维既多又长,胃肠道病患者吃多了会加重胃肠负担。患胃病及十二指肠溃疡病人若贪吃粽子,很有可能造成溃疡穿孔、出血,使病情加重。

3、粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌和,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起糖尿病患者的血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒,抢救不及时会有生命危险。

撰文/整理 欧林菊

## 水晶蜜枣粽

### 食材

主料:西米 500g

辅料:油适量、绵白糖 20g、蜜枣适量、粽子叶适量

### 制作方法:

- 1.西米先用水泡3分钟;
- 2.准备好无核蜜枣;
- 3.泡好的西米倒掉多余的水,加入油和糖拌匀;
- 4.粽叶提前洗净泡好,两张叶子重叠,将粽子叶折叠做成漏斗形;
- 5.先舀一勺西米,用一根筷子插一插,然后加入一粒蜜枣,再填上西米压实;
- 6.把上面的叶子翻过来,顺着边角包好,再扎好;
- 7.全部包完后放入蒸笼



水晶蜜枣粽。

大火蒸30分钟;

8.蒸好的水晶粽口感很Q弹。提醒:西米粽不能用水煮,一定要隔水蒸。

## 碱水粽

### 食材

主料:糯米 1500g

辅料:碱水适量、粽子叶适量。

### 制作方法:

- 1.糯米洗净浸泡1晚,沥干水分;
- 2.粽子叶浸泡1小时,洗刷干净;

3.边搅拌糯米边倒入碱水,米成金黄色即可;

4.取两片粽叶叠加,将粽子叶折叠做成漏斗形;

5.勺入适量糯米;

6.包成粽子,用绳子绑好;

7.把包好粽子放入压力锅,水没过粽子,扭到煮豆功能,大概2小时;

8.碱水粽吃的时候撒些白糖,味道很棒。

## 腊肉粽

### 食材

主料:糯米 500g、腊肉 230g。

辅料:生抽2匙、老抽5汤匙、粽叶适量。

### 制作方法:

- 1.糯米用清水泡8~12小时,粽叶也提前清洗泡好;
- 2.腊肉用沸水煮3~5分钟,去除表面油脂和脏污;

3.泡好的糯米用清水洗净后加入老抽和生抽搅匀;

4.将煮好的腊肉切小块备用;

5.取两片粽叶叠加,将粽子叶折叠做成漏斗形,填入1/2的糯米,用勺子压实;

6.放入2小块腊肉,肥瘦可以根据自己的喜好来把握;

7.填满糯米,压实后用粽叶包好,缠紧棉线;

8.将包好的粽子放入蒸笼中盖上盖子,大火水烧开以后,转小火慢慢蒸2~3个小时,然后关火焖1个小时,捞出晾凉后就可以吃了。

## 蜜豆小枣粽

### 食材

主料:糯米 500g

辅料:蜜豆 50g、小枣适量、葡萄干适量、粽子叶适量

### 制作方法:

- 1.粽子叶用清水泡一晚;
- 2.糯米、蜜豆淘洗干净,用清水泡一晚;
- 3.小枣和葡萄干泡一个小时候左右;
- 4.两张叶子重叠,将粽子

叶折叠做成漏斗形;

5.放入适量糯米蜜豆,再加入两粒小枣、四粒葡萄干;

6.再加入适量糯米和蜜豆;

7.包裹好,用线缠紧;

8.放入锅里,加入足够多的水,大火煮开,中火煮两个小时左右,然后焖两个小时就可出锅。



蜜豆小枣粽。



腊肉粽。