

寻味端午 祈愿平安



端午节,是中国传统的重要节日之一。这个源远流长的传统佳节,承载着厚重的历史文化,也汇聚了各地的风味美食。每逢端午,家家户户都会备上各色节令食品,软糯的粽子、油润的咸鸭蛋、清香的艾草糕……每一口都是家的味道,每一味都藏着平安祈愿。人们以美食寄情,用烟火气包裹团圆,让端午的温暖,在唇齿间代代相传。

端午节前一周,江南的菜市场就开始热闹了。卖黄鳝的盆里挤满了滑溜溜的细长身子,摊主扯着嗓子喊“端午黄鳝赛人参”。人们心照不宣地往篮子里拣进黄鳝、黄鱼、黄瓜和咸蛋黄,备齐五样吃食,再捎上一瓶雄黄酒。大家不一定说得清“五黄”的名头,但认准一个理,端午吃了这些,夏天就不容易生病。摊位上成捆的箬叶堆得整整齐齐,清香混着水汽在空气里荡着。

到了端午,另一股酸甜的酒香已经从西北飘过来了。在兰州,当地人从柜子里捧出甜醅子,这是一种用莜麦或青稞发酵而成的酸甜吃食,带着淡淡的酒香。甜醅子在西北高原上陪伴了一代又一代的端午。同样的节日,水乡人吃鱼,高原人吃麦,地理从来不会沉默,它总要在餐桌上说几句话。

农历五月,古人管这个月叫“毒月”。蛇虫出洞,蚊蝇滋生,瘟疫最容易流行。先民们没有消毒水,也没有抗生素,心思动到了食物上。艾草和菖蒲挂在门框上,气味浓烈得能逼退蚊虫;雄黄酒洒在墙角,蛇就不敢靠近。北京人更绝,把蝎子、蛇、蜈蚣、壁虎、蟾蜍

这“五毒”的模样印在点心上,一口咬下去,仿佛真能把毒虫吞进肚里。这些在今天看来带着仪式感的食俗,其实是古人在漫长岁月里摸索出的生存智慧,用食物筑起一道防线,护住一家老小的平安。

客家人的酿苦瓜是另一层智慧。苦瓜切段,挖去瓢,塞进调好的肉馅,上锅慢慢蒸。苦瓜的苦渗进肉里,肉的鲜又反哺了苦瓜,苦鲜交融,相得益彰。客家人说这是“先苦后甜”,吃了这碗菜,再难的日子也熬得过去。而在扬州,端午餐桌被十二道红颜色的菜铺满了,油爆虾是红的,炒苋菜是紫红的,咸鸭蛋是橘红的。十二红,讨的就是“日子红火”的口彩。中国人的节令食物,从来不只是为了饱腹,每一筷子夹起来的,都是对未来的盼头。

龙船饭是水乡端午最热闹的一笔。糯米拌着腊肉丁、虾米、香菇,在大锅里焖得油亮喷香。这饭最早是给划龙舟的汉子吃的,力气活儿,得垫饱肚子。后来演变成全村人围坐在一起吃流水席,谁来了都能添一碗。一锅饭里,有团结,有慷慨,也有水乡人家那股子“有福同享”的豪气。而在东北延

边,朝鲜族人家在端午这天捶打糕。蒸熟的糯米放在木槽里,两个人抡着木槌交替捶打,一锤一锤,把米粒彻底打碎、打黏、打成一体。越用力,打糕越香甜,像极了黑土地上那股质朴的韧劲儿。

西南的山地里,端午有另一套吃法。端午时节,四川人家爱包椒盐粽子,糯米里拌上花椒面和盐巴,咸麻回香,解了糯米的腻。云南偏爱火腿粽子,糯米里裹进火腿,咸鲜醇厚,山野之气都藏在这一口里。而贵州人则偏爱草木灰粽子,用稻草灰水浸泡糯米,蒸出来金黄透亮,带着一股田野的清气。这些吃食不像江南“五黄”那般隆重,却自有山野间的妥帖与自在。

从江南的“五黄”到西北的甜醅子,从北京的“五毒饼”到西南的椒盐粽,从水乡的龙船饭到东北的打糕,中国人的端午餐桌摆不下也摆不完。没有哪道菜是随随便便端上来的,每一口都是风土的应答、智慧的凝结、心愿的托付。端午食俗里的中国,是一个把对未来的全部祝愿都揉进糯米与谷物里的中国。

[江西·九江] 黎月香

人间端午绿豆糕

老辈人常说,端午时节瘴疠之气旺盛,绿豆性寒味甘,吃绿豆糕,可清热解毒,降火消暑。记忆中,每年端午前几日,祖母便开始忙碌起来。

绿豆是自家种的。用竹篮装上绿豆,带上筛子,到后山的泉眼一遍遍淘洗,去掉干瘪的和杂质,剩下的粒粒饱满。连篮子放在泉水里浸泡,通常是一晚。经过一个晚上的浸润,绿豆已经泡软发胀,再摊在竹箴里,放在日头下暴晒,去除水分。晒干的绿豆,用手一捻,皮就裂开了。

接着要磨粉,那年月没有电磨,家家户户都有一盘石磨。祖母推着磨盘,一圈一圈,不紧不慢,我则守在石磨旁看。绿豆在磨眼里一点点落下去,绿色的粉

末从磨缝里簌簌地落下来,仿佛下了一场细细的绿雪。祖母边往磨眼里添绿豆,边念叨:豆子要磨碎了才成糕,人要磨过了才懂事。磨盘吱吱呀呀地响着,小猫小狗不时来凑趣,和着蝉鸣阵阵,成了童年端午的背景音。

筛除粗粉和未去净的豆皮,即得绿豆粉,接着还要炒粉。祖母在锅中将水煮开,放入绿豆粉,用长筷子不停地翻拌均匀,炒制成绿豆泥,这时还得加入豆沙、麻油、白糖、蜂蜜等不断搅拌。配糖的比例也极为讲究,豆沙弄得太碎则易散,粗了会影响口感,糖加多了就腻口,添少了则寡淡。这个过程最是熬人,那甜丝丝的香气一缕一缕地往鼻子里钻,我一遍遍地问“好了没有”。祖母总是

笑着用手指点我的额头:“急什么,等凉了才好压模。”

放凉后,祖母将软糯的绿豆泥搓成圆球,用樟木模子按压出各种样式的花纹,有福字的,有如意纹的。压实后轻轻敲打模具两侧,朝下轻轻敲出绿豆糕。脱模成型后,色泽浅黄、质地均匀细腻的绿豆糕,就制作完成了。这时,我再也按捺不住,拈起一块就往嘴里送,豆沙的甘甜和绿豆的清香丝丝缕缕透出来,顺着嗓子滑下去,那滋味沁人心脾。

那年月,日子过得紧巴,这一年中为数不多的甜蜜很是珍贵。祖母将绿豆糕码好,用牛皮纸包裹起来,再用麻绳扎好。端午前,父亲和叔父去岳家“送节”,这绿豆糕可是“四色礼”之首。

[安徽·黄山] 陈佳

粽子好吃不可多吃

粽子最主要成分是糯米,根据喜好习俗还可适量添加五花肉、咸蛋黄、鲍鱼、红枣、赤豆、蜜饯等丰富口味。糯米具有高黏性,主要成分是支链淀粉,也因此 在胃中排空时间会延长;若只咀嚼两下就咽下去,则更加重胃的负担;到了小肠,吸收快,升糖也快。

因此,食用粽子后,脾胃运化功能偏弱的人群,非常容易出现饱腹感,从而刺激分泌更多的胃酸,甚至引发烧心泛酸胃痛感,增加反流性食管炎的发生率。

《本草纲目》记载:“糯米,味甘性温”,可温胃健脾,补益中气,对于脾胃虚寒、腹泻等症 状具有一定的缓解作用,但易助湿生热,黏滞又易碍胃,对于脾胃病来说显然是一把双刃剑。至于粽叶,无论是选用芦苇叶还是箬竹叶,除了清香气味之外,还具有清热解暑、化浊解毒的功效,有一定缓解糯米温性的作用。古人将糯米与粽叶相结合,制作成美食,这充分展现了他们的智慧。

脾胃运化差、体质偏湿人群,尤其平素有早饱、泛酸、胃痛的人,应尽量少吃或者不吃;胃食管反流、胃溃疡、肠梗阻病史、糖尿病、高脂血症患者、老年人、幼童需谨慎食粽。粽子最好趁热吃;不要做宵夜,对体内胰岛素分泌、血糖波动的影响较大;糖尿病患者单日食用量不建议超过50克;痛风、高尿酸血症患者不宜食用海鲜粽;选购时一定要不要购买外观有斑点、有异味、捆扎不严实、有漏气的粽子。徐锐

声明作废

▲李静梅运输户不慎将道路运输经营许可证丢失,许可证号:黑交运管许可哈字 230100112743号,声明作废。

▲尚志市韵舍居农家院,法定代表人(负责人):邱庆滨不慎将食品经营许可证正本丢失,许可证编号:JY22301830113542,声明作废。

▲吉林省盛旗医疗器械销售有限公司,统一社会信用代码:91220322MADEM1CW4K,不慎将营业执照正本丢失,声明作废。

▲吉林省盛旗医疗器械销售有限公司,统一社会信用代码:91220322MADEM1CW4K,不慎将公章(印章编码 2203224054364)、财务专用章(印章编码 2203224054365)、法人名章(印章编码:2203224054368)丢失,声明作废。

▲黑龙江佳偶供应链管理有限公司,统一社会信用代码 91230111MA7MECER9D,公司财务章,法人名章丢失,声明作废。

▲黑龙江省众为家政服务有限公司,账号:08040701040007143,开户行:中国农业银行股份有限公司(哈尔滨顾乡支行),不慎将财务章丢失,特此声明作废!

▲黑龙江省众为家政服务有限公司,账号:08040701040007143,开户行:中国农业银行股份有限公司(哈尔滨顾乡支行),不慎将公章丢失,特此声明作废!

▲黑龙江省众为家政服务有限公司,账号:08040701040007143,开户行:中国农业银行股份有限公司(哈尔滨顾乡支行),不慎将法人:潘宝鑫名章丢失,特此声明作废!

▲姜立国不慎将道路许可证丢失,证号:230129003166 声明作废。

▲沈阳市铁西区新达通五金机电贸易中心(个体工商户),统一社会信用代码:92210106MAEP3A5517,不慎将公章(印章编码 210106001324908)、法人名章(印章编码 210106001324909)丢失,声明作废。

注销公告

黑龙江省怡安保险销售有限公司嫩江分公司,统一社会信用代码:91231121MA1BNYG84L,负责人:孙悦,即日起废业,请有债权债务关系者前来结算,特此公告。

通知

黑龙江省言数科技有限公司,统一社会信用代码:91230102MA1BW E2F7K,通知全体股东于2026年7月1日10:00到哈尔滨南岗区汉广街41号314室参加股东会,会议议题更换监事事宜,未到场股东视为放弃表决权。联系人:刘本良,联系电话:15204650163

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313

健康提示

常吃西瓜护血管

西瓜是夏季解暑佳品。瑞士《营养素》杂志刊登的一项新研究发现,它还是保护血管的“天然帮手”。经常吃西瓜的人往往整体饮食更健康,且心脏和血管功能可以得到明显改善。

美国路易斯安那州立大学团队以18名健康年轻参与者为对象,展开了一项随机双盲对照试验。结果发现,连续两周饮用西瓜汁,可在血糖波动时有效保护血管功能。进一步分析显示,西瓜富含的两种天然化合物L-瓜氨酸和L-精氨酸,能够促进人体内一氧化氮的生成,帮助血管放松扩张,维持正常的血液循环。这表明,西瓜可能是改善健康的优质食物。任敏