

# 人间烟火味，端午粽香浓

编者按：中国的节日大多与吃相联，端午节也叫粽子节。每逢端午临近，大街小巷总能闻到粽叶飘香。随着多元文化汇聚，包的粽子也带有多元文化特色，故粽子的口味亦是各式各样，咸粽、甜粽、肉粽、碱水粽……一片片清香粽叶包裹着香滑粘软的糯米，热气腾腾的粽子一个个弄出来，有几人能抵挡得住这诱惑？



## 软绵咸香，谁不爱这纯手工板栗肉粽

全媒体记者 宋美慧

临近仲夏端午，街头巷尾总能闻到粽叶裹着糯米的清香，生活在城市里的人比起超市里包装精美的礼品粽，更想要寻得一份原汁原味的手工粽子。经过几番打听，记者得知市城区机场小学旁有一位名叫李霞的女士，因为包出来的粽子总是格外香糯，每每临近端午都会有很多人找她提前定制一些，今年也愈发抢手。

蛋黄肉粽、板栗肉粽、鲜肉粽、红枣粽、碱水粽、绿豆粽……李霞包的粽子种类较多，但最抢手的还是板栗肉粽。馅料是粽子的灵魂，板栗与猪腿肉，看似不相干的食材，却在粽叶里相辅相成，颇有些天生一对的感觉。猪腿肉选用的是嫩而不柴的前腿肉，淋过酱汁精细腌制过后的猪腿肉，咸口不腻，板栗是脱壳下开水烫过，而后都与晶莹白嫩的糯米合抱。于逐渐升温的水蒸气中，释放出浓郁的咸香，绵软的栗子又恰好中和了猪腿肉的油腻，添加出一抹草叶清香。

包粽子是需要些天赋和技巧的，李霞包的是四角粽，讲究小巧优雅，身形饱满瘦长，她特地让广东的朋友给她寄的当地干粽叶，这种叶子比起张家界的粽叶更容易割手，也更加清香。将粽叶提前一晚浸泡，第二天擦洗干净，糯米提前两小时泡发再加碱水中和沥干。只见她拿起两片粽叶相叠，再从中间对折形成一个漏斗式的小窝，便可往里面添加各式各样的馅料，记得一定要将馅料包裹在糯米中间。随后便是重头戏，只见她一只手紧紧抓住粽子，一只手翻叠粽叶，快速熟练，再抽出一条粽绳，缠绕几番，牢牢捆住，一个漂亮的四角粽就这样完成了，看似简单实则需要千百遍的尝试。

包好的粽子开水下锅煮上三四个小时，再焖上一会儿便可出锅。趁着热乎气儿解开，瘦肉香的丝丝入扣且仍持着一副嫩软而不烂的姿态，肥肉则全然化作油脂沁入粒粒糯米中，衬得整只粽子都亮晶油润，这个档口只需要将身心全然交由本能，大口咀嚼，板栗的软糯、糯米和猪肉交叠的软糯咸香，任谁都得叹一句 真是太满足！

美食指路：19974429488 李霞

### 煮粽TIPS：

1. 煮制时水要没过粽子四五厘米，200g左右的粽子煮一小时左右；
2. 粽子下锅时最好是沸水，下完粽子关小火，中途不要加冷水；
3. 吃不完的粽子煮熟后，装进保鲜袋冷冻保存；
4. 新鲜的粽叶比干粽叶清香，包甜粽子时尤其明显。

## 粽子江湖，你属于哪个门派？

在不同地域的百姓心中，粽子幻化出不同的地道风味。那些或清甜、或咸香的味道密码，镌刻在不同地域人的基因里。你喜欢哪一款粽子呢？今天分享几款经典的粽子包法。



八宝粽

配料：葡萄干、莲子、小米、大枣、绿豆、红豆、花生、糯米  
制作：莲子和各种豆类、花生提前一晚用清水泡上，包粽子前倒掉水，与其他材料一起和糯米混匀，馅料就制作好了。

煮熟的粽子可以搭配白砂糖或蜂蜜食用。



蜂蜜凉粽

配料：红豆沙、面粉、糯米、蜂蜜  
制作：菜板上洒一层薄面粉，红豆沙裹上面粉搓成圆球，粽叶卷成漏斗形，先放入两勺米，接着放入红豆沙球，再放一些米压紧。

包好的粽子煮熟后冷藏2小时，取出用线拉成片，淋上蜂蜜食用。



栗子腊味粽

配料：栗子（去壳）、腊肉、香肠、糯米、食盐适量  
制作：腊肉和香肠煮熟切丁，栗子切两半，糯米加少许盐混匀。  
香肠和腊肉煮熟后会有一些油脂渗入糯米中，非常香糯。



鲜肉蛋黄粽

配料：五花肉、咸蛋黄、生抽、老抽、糯米、五香粉、姜片、小葱、黄酒、白糖、花椒粉  
制作：250g五花肉切3cm左右的丁，放入2汤匙生抽，1汤匙老抽，1汤匙黄酒，2小勺白糖，1小勺五香粉，1小勺花椒粉，两根小葱切成葱段，加入姜片拌匀腌制4个小时左右；取出热油炒熟，留底油。

500g糯米加入3汤匙生抽2汤匙老抽拌匀，用五花肉的底油炒至不粘连就可以包粽子了。  
(本报综合)

