

# 当“老味道”遇见新国潮 五黄六白! 宁波端午 舌尖上的风雅



端午节是民俗文化节，也是美食节。

在宁波，有这样一句俗语：“忙归忙，莫要忘记五月黄。”可见，端午家宴可不是随便什么菜都有资格上桌的，除了碱水粽，过去的老宁波还必须凑齐“五黄六白”，至于现在又有哪些“变”与“不变”？我们一同来看。

端午是中华民族传统节日，与春节、清明节、中秋节并称为中国四大传统节日。2006年5月，国务院将端午节列入首批国家级非物质文化遗产名录；2009年9月，联合国教科文组织正式批准将其列入《人类非物质文化遗产代表名录》，端午节由此也成为中国首个入选世界非遗的节日。

## 「舌尖上的风雅」的延续

据悉，江南民间之所以有吃“五黄”的习俗，是认为可以驱邪解毒，保佑身体健康；吃“六白”则是可以清热降火，比较适合夏天。

背后流传的民间故事也不少。例如，“五黄”的出处是《白蛇传》，知道白蛇传剧情的人都知道，白娘子在端午的时候喝了雄黄酒，就显出了蛇身原型，所以民间就认为毒虫类可以通过喝雄黄酒来破解，但雄黄酒是有一定毒性的，所以多用一般的黄酒代替，主要是讨个好兆头。

“炉头灶火牵动千家万户，吃一口是乡土滋味，再吃一口是人文交融。”业内人士认为，千百年来，端午节摆上一席“五黄六白”，俨然成为宁波人祈愿平安的一种重要饮食风俗，如今的新习俗、新变化则是“舌尖风雅”的延续。

各位亲爱的朋友，你们那里过端午会吃什么有特色的食物呢？欢迎交流分享。  
记者 谢舒奕

## 老底子「五黄六白」

“宁波人‘老底子’过端午通常必吃的应季食物有11种，被精炼地概括为‘五黄六白’，黄鱼、黄鳝、黄瓜、蛋黄、雄黄酒，以及白豆腐、小白菜、白斩鸡、茭白、白条鱼和白切肉。”宁波菜博物馆馆长李阳辉如数家珍。他坦言，虽说只是些家常菜肴，但是在过去，要凑齐这11样过个端午节也是很不容易的。

例如，“五黄”当中的黄鱼，“千百年来，宁波人对大黄鱼一直偏爱有加，不仅因为占了东海之滨独特的地理优势，其中更有科学道理。”《宁波老味道》一书作者柴隆认为，东海野生大黄鱼多栖息在深海，每到农历四、五、六月才会洄游到近海海域产卵，端午正是大黄鱼集中上市的时节。那经过长途跋涉、“运动量”充沛、“肌肉”健硕的大黄鱼自然也成了端午佳节宁波时令菜肴的首选。

对河里的黄鳝、白条鱼，宁波人也多有挑剔。记者了解到，6月的黄鳝营养丰富，尤其“宁式鳝丝”是很多宁波人记忆中的童年味道；宁波老话“冬鲫夏白”，说的是冬天吃河鲫鱼，夏日吃白条鱼，端午前后正是“浪里白条”上市的当季，清蒸翘嘴白条鱼，肉质细腻鲜美，再点缀几片咸肉火腿，则是鲜上加鲜。

## 「五黄六白」的新变化

“现在生活条件好，‘五黄六白’属于家常菜，可以天天吃。端午节为了应景，也会去菜场、超市买上三五样，比如黄鱼、茭白等，主打一个氛围感。”市民小杜告诉记者。

有意思的是，景区、博物馆、商圈成了“五黄六白”出镜率较高的地方，而且注重仪式感、体验感，例如，“这个端午，我们从‘五黄六白’里挑出了互动性较强的雄黄酒，推出‘沐兰汤点雄黄’活动，以古人常用的方式祈佑平安，游客可以免费参与。”宁波老外滩有关负责人告诉记者。

“眼下，不但各个区（县、市）的‘五黄六白’风俗略有差异，而且有‘五黄三白’‘三黄三白’的说法，只是万变不离其宗，均围绕‘黄’‘白’字头的食材，选择的食材更为精简、更注重地域风俗。”李阳辉举例称，“六白”当中，原白条鱼，现在多用小白虾代替；白切肉，也多从原来的猪肉改为了牛肉；茭白不好找，有时就用白菜、白萝卜替代；有些地方的老百姓，则喜欢将黄鳝改为黄梅、黄枇杷等。

而且，健康饮食成为一大方向，“主要体现在烹饪方式上，比如，以前的黄鳝红烧较多，现在不少人会选择煎一煎、焗一焗，同时，也会避免选择高能量、对身体好的食材。”李阳辉说。另外记者获悉，即便饮酒，雄黄酒也非首选，宁波人喝得最多的还是黄酒，黄酒能强筋健骨，益气养颜……可见宁波人对端午饮食的细致之处。

