



红人堂·谢阿姨觅食记

# 宁波端午必吃清单

除了豹纹粽,还有……



端午节,特色鲜明且历史悠久,是最为重要的传统节日之一,赛龙舟、挂菖蒲、裹粽子等习俗传承至今,宁波人过端午围绕饮食、礼俗而展开。

源于2000多年前的战国羽人竞渡,可证宁波是龙舟竞渡的发祥地之一,如今仍如火如荼地进行;

家家户户门前悬挂菖蒲,国风范儿拉满,呈现“不效艾符趋习俗,但祈蒲酒话升平”的景象;

而品尝“五黄六白”、送端午礼更是宁波端午必备——

## 碱水粽: 温暖的家乡味道

碱水粽(豹纹粽)是宁波人过端午的核心美食,用毛竹的箬叶(天然黄褐色加深色斑点,极像豹纹)包裹加碱水的糯米,这种传统四角粽子,慢火炖煮,糯米粒熟透后黏在一起,呈浅褐色,蘸白糖咬一口,Q弹甜香。

而近年,市场上南北粽子琳琅满目,北方的甜派,主打蜜枣、豆沙为馅料;南方的咸派,以鲜肉、咸肉、咸蛋黄、腊味、干贝等为馅料,粽子的口味五花八门;时尚一派则天马行空,冰激凌粽子、三文鱼粽子……主打出其不意,令人眼花缭乱。

而一口碱水香是宁波人祖祖辈辈吃过的老味道,有妈妈手艺温暖的记忆。可以说,没有豹纹碱水粽的端午节是不完整的。



## “五黄六白”: 辟邪清火尝鲜

“五黄六白”是宁波端午标志性时令饮食组合,寓意辟邪解毒、清热降火。

“五黄”指黄瓜、黄鱼、黄鳝、咸蛋黄、青梅、黄蛤、黄酒等食材中的五种;“六白”为豆腐、茭白、小白菜、白条鱼(朋鱼)、白斩鸡、白切肉等。

传统黄色被赋予辟邪的力量,端午正是梅雨时节,天气湿热,蚊虫等虫害滋生,吃点黄色美食,意在压制湿气,驱赶虫害;而白色寓意清清白白,清热降火,安然度夏。

这些食材中,黄瓜、黄鳝、黄鱼、茭白、朋鱼等均为时令美食,民间有“小暑黄鳝赛人参”“冬鲫夏朋”的谚语。这个时节,鳝鱼肥美,鳝丝羹是一道本土名菜;朋鱼是东钱湖“四大湖鲜”(朋鱼、河虾、蛳螺、青鱼)之一,到了夏季尤为鲜美。

黄鱼作为宁波著名美食,一碗咸菜大汤黄鱼是宴请必备美食。尽管已进入夏季禁渔期,吃不到野生热气黄鱼,好在冻品、深水养殖黄鱼供应充足。

## 端午担: 独特的礼俗

这是宁波独特的礼仪,尤其针对毛脚女婿(准女婿)和新婚女婿,到了端午这一天,要给丈母娘家送礼,标配为大白鹅。

这一习俗源自古代奠雁礼,大雁配偶固定,因此,古代婚姻以雁为礼,象征婚姻忠贞专一。到了近代,大雁难得,于是改用鹅、鸭等活禽代替。

在宁波,大白鹅还有特殊的涵义,肉质特别鲜美的浙东白鹅是象山优质农产品,获得国家地理标志保护。

因居民生活习惯的改变,活禽不方便食用,现在的端午礼改送烧鹅,到了端午这一天,烧鹅店门口顾客往往排起长队。善解人意的店老板,早就准备了漂亮的烧鹅礼盒,烧鹅的销量明显增加。

最后提醒一下,有些顾客分不清烧鹅和烤鸭,其实只要看喙就能辨认,白鹅的喙又长又尖,村里的大白鹅是会啄人的,很多小孩子被吓哭过;鸭子擅长游泳,嘴巴扁扁平平的,便于在水里觅食。

红人堂·胡芬琴

## 且与雄黄共深情

在端午习俗的众多传说中,最为人熟知的莫过于两个:一是为纪念屈子沉渊,包粽子、赛龙舟;二是《白蛇传》里,许仙听信法海谗言,于端午佳节劝白娘子饮雄黄酒。

千年道行的白素贞不忍拂逆心上人的兴致,终将一盏雄黄酒一饮而尽,谁知霎时腹痛难忍,法力尽失,变回白蛇原形,将许仙当场吓晕。这才有了白娘娘舍命盗仙草、水漫金山寺的千古传奇。

为何小小一杯雄黄酒,竟有如此威力?端午节又被称为“五毒日”,为祛除蛇、蝎、蜈蚣、壁虎、蟾蜍五毒,古人知雄黄可驱虫杀毒,后渐演变为端午饮雄黄酒以避邪祟、防虫害的习俗。

透过《白蛇传》中白素贞的一饮而尽,我们既看到了法海设局的杀机,也看到了一位女子对心上人的深情。虽人蛇殊途,但“千年等一回”的痴心,终究抵不过端午的仪式感。

那一杯酒,是小酌怡情,还是试探?白素贞为了不使许仙失望,终究未能自控,结果便有了那惊心动魄的一幕。雄黄酒之威猛与烈性,由此可见一斑。

然则随着传统医药学的发展,现代医学已明确指出,雄黄对动植物及人体均有毒性,易致皮肤过敏乃至中毒。既如此,后人便渐以黄酒替代雄黄酒,既承端午饮酒之俗,又无中毒之虞。宁波人喝的“阿拉老酒”则加了蜂蜜,甜润顺口;北仑春晓竹筒酒栉风沐雨,醇于竹怀,自有清雅之香;儿时夏日里三角钱一瓶的桂花酒,其实算不得正宗酒,度数极低,冰镇在冬暖夏凉的井水中,啜一口,便有一缕若有若无的桂花香在舌尖化开。舟山一带则爱在端午喝“酒冲蛋”——将舟山老酒加温至白烟升腾,打入新鲜鸡蛋搅拌均匀,再加一块纯手工红糖,饮之既祛寒湿又暖胃,越陈越好喝。

人世间,弥足珍贵的莫过于真情,它足以让我们抵挡红尘中的一路风雨。好的感情,如许仙与白娘子,且与雄黄共深情——是水漫金山为你,是雷峰塔下为你,是一世情缘,千年等一回。

好的感情,是“海内存知己,天涯若比邻”,是相逢一笑的欢喜。

好的感情,更是“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,是一颗拳拳之心,千古不移。

“唯有儿时不可忘,持艾簪蒲额头王”。在艾叶与菖蒲的清香里,小孩子们手持艾蒲,或悬于门框,或戴于额前;大人以雄黄酒在孩童额头写下一个大大的“王”字——端午的古老意蕴,便在这烟火人间鲜活如初。



扫描二维码  
可欣赏全文