

# 艾草花束、杨枝甘露粽、狮头鹅粽…… 传统习俗穿“新衣” 健康理念广流传



艾草、枧粽和李子三色拼盘 方立峰 摄

## 端午节堪称最早的“卫生防疫日”

“端午”一词最早见于晋人周处《风土记》：“仲夏端午，烹鹜角黍。”

在汕头市潮汕历史文化研究青年委员会委员陈斯楷看来，草木的清芬正是端午节的主流味道，“端午别称‘浴兰节’‘菖节’‘蒲节’‘菖蒲节’，就已经剧透了这一点”。

陈斯楷告诉记者，农历五

月，气候转入炎热，多雨潮湿，毒虫滋生，食物易变质，人易生病，瘟疫易流行。自古，民间俗称五月为“毒月”，因此潮汕人口中的“五月节”有许多习俗都与“避恶去毒”有关。例如，采集艾草与菖蒲，用于悬挂、熏香、佩戴、制药、泡澡等，可以杀菌消毒、驱邪防疫。自古以来，人们为了避瘟

毒，积累了很多防病强身的生活经验。如西汉《大戴礼记·夏小正》载“五月蓄兰为沐浴”，又有南北朝《荆楚岁时记》“是日（端午节）竞采杂药”，清乾隆《揭阳县志》载有“端午祀，先酿角黍，插艾，饮蒲酒，采百草为汤以浴身”。因此，端午节堪称最早的“卫生防疫日”。

潮汕文化发源于中原文化，“药食同源”一脉相承。据陈斯楷介绍，潮汕地区位于亚热带，直到唐宋仍然地处潮湿，瘴气连天。在这样的自然条件下，人们总结出一些趋利避害、养生保健的饮食经验。

如今，这些佩戴艾草、养生饮食等的传统，又逐渐穿上了时代新衣。羊城晚报记者在网络外卖平台上看到，汕头市区一些花店推出了“艾草花束”“艾草粽子花束”“菖蒲花束”等极具节日特色的新产品，以及“祈福安康”等的花束小卡片，让人眼前一亮，开拓出一条营销新路，节日仪式感十足。



## 传统粽子穿上预制菜“新衣”

潮汕有俗谚云，“时节做时粿，时令防时病”“清明食草，端午食药”“食粽，食了正健壮（潮汕方言，壮、棕谐音）”等。在人们的印象中，端午节的味道非“粽”莫属——或甜，或咸，或是“潮味十足”的甜咸双拼。

在汕头技师学院烹饪系副主任陈文修看来，粽子包含着一种潮人好家风：“粽的外面是粽叶，里面是粽馅，一‘包’一‘容’，呈现给我们的就是‘包容’。粽子的主料是糯米，温和且滋补，粽球所散发出的是一种‘温和’。温和的人，一定待人亲切、进退有度，让人如沐春风。”

端午节期间，粽子无疑占据了海内外华人餐桌的“C

位”。在潮汕地区，不乏多种传统粽子品类，如豆仁粽、双拼粽、咸肉粽、八宝粽球、水晶粽、杂粽等。

近年来，商家陆续开发了各种新奇口味的馅料，成为很多年轻人的“尝新”之选。记者走访看到，市场上不乏水晶米西、榴莲肉、杨枝甘露等全新口味，将传统粽叶与甜品、饮品相结合，吃起来清新爽口，别有一番滋味，虽然售价并不算低，但却受到一部分年轻人的追捧。

随着预制菜热潮掀起，潮式传统粽子也穿上了预制菜新衣。陈文修告诉记者，端午粽本就是一味传统的家庭预制菜，吃时只需加热即可，如

今又进一步创新，发展为一味现代预制菜。

“把菜搬进粽子里”就是今年各餐饮企业、预制菜商家口味创新的主流。据陈文修介绍，目前，潮汕地区许多商家将经典潮菜和特色食材加入粽子的制作，推出潮汕卤鹅粽、老菜脯粽、沙茶牛肉粽、桑葚粽、荔浦芋泥燕麦米粽、陈皮洗沙芋米粽等，让人听着就食指大动。

“潮汕美食是一块金招牌，把经典潮菜加入到潮式粽球的制作中，一方面有利于将经典的潮菜文化传播出去、传承下去，也能让年轻人透过美食的窗口更多地了解潮汕传统文化和风俗节庆。”陈文修说。

## 端午食俗折射潮人健康生活理念

据陈斯楷介绍，她在多次田野调查中发现，除了粽子外，包括有药性的“粄”（鸭脚木、蒲姜、黄栀子等燃烧后的草木灰），以及使君子、真珠花菜、益母草、决明子、谷精子等青草药都是潮汕人餐桌上常见的端午节食材。

陈斯楷说，《潮州的习俗》中有记载：“端午日以薏苡、赤豆、使君子花等合煮之。”《广东民俗大观》收录的《潮州端午节》一文也记载，称往昔端午节，人们采摘庭院或门外的使君子花做菜，如果自己没有栽种，就到街上去买。使君子的花、叶、果都能入菜，但要注意

用量，脾胃虚寒者慎用。据陈斯楷介绍，“真珠花菜”（也写作“珍珠花菜”）是白芭蕉的俗称。潮汕民间传统认为真珠花菜在凉血解毒、祛湿明目等方面有裨益。在端午节早晨，少不了一碗真珠花菜猪血汤。猪骨汤煮熟的真珠花菜，搭配嫩滑的猪血，以及粉猪肝、鲜瘦肉，草药香气中和了猪杂腥膻，甘醇的汤水破解了野菜的粗涩，增强了人体的造血机能，并清理肠胃。

益母草汤也是经典款。做法有煮猪血、煮肉脞、煮花生碎等。有一种益母草圆，将益母草剁碎，蘸蛋液掌圆，煮成一碗

绿色圆子汤，作用是洗除肠胃杂质，去旧生新。此外还有用谷精子、决明子煮瘦肉汤，明目保健。煮五果汤（桂圆、银杏、莲子、薏米、百合），补中健脾。

在陈斯楷看来，这些“草木系”的端午饮食正应了另一句潮汕俗语：“咸健五月节，富贵廿九夜。”因为天气炎热，食物难以保存，所以提倡勤俭过节，不要造成浪费。“以草木为原料的粄粽、枧粿和其他节日食物，一来健康，二来节约，体现了潮人绿色低碳生活的理念，以当代眼光来看仍然很有意义，值得传承。”陈斯楷表示。



潮州市饶平县往年举行的龙舟竞渡活动（资料图 余秋松摄）

## 文脉一周

5月28日下午，汕头市狮头鹅产业协会正式成立，有利于提升狮头鹅全产业链的附加值和市场竞争力，推动汕头狮头鹅产业与休闲、旅游、文化产业等深度融合。

5月28日，位于潮州古城的下东平名人故居文化综合体项目“有熊酒店”正式开工，将建设成为一个集文化体验、住宿、美食、酒吧等业态于一体的综合文化综合体。

5月28日，揭阳市文化艺术行业协会成立大会暨第一届会员大会在揭阳市区举行。该协会旨在促进文化艺术研究、创作、交流，进一步推动揭阳市的文化艺术事业繁荣发展，助力文化强市建设。

5月29日，2022年汕尾市“中国旅游日”徒步活动在汕尾市城区红草镇新村惠民广场举行，活动以“畅走乡村振兴示范带·喜看革命老区新变化”为主题，共有200名徒步爱好者参加。（赵映光）

## “潮”味端午节大搜罗

汕头“老妈宫”粽球历经百年，“游旱龙”民俗活动国内罕见，揭阳西门凤舟队开创省内先河，潮汕地区端午食品和习俗各具特色，异彩纷呈，让人大开眼界。

### 百年老字号“老妈宫”粽球

端午吃粽子是全国性习俗，古时人们将粽子称为“角黍”“筒粽”等。作为节气美食，粽子（潮汕人亦称为“粽球”）是端午节前后潮汕人家餐桌上当之无愧的“主角”。而在种类繁多的粽子中，最为知名的当属大约创设于20世纪20年代，并延续至今的汕头“老妈宫”粽球。

据悉，该百年老字号的创始人是位小食贩张强德。当时，张强德与儿子张良杰在汕头市升平路头天后宫（即老妈宫）附近摆设摊档销售粽球，生意颇好。张强德逝世后，张良杰便在老妈宫对面小巷内租用一间小铺，开设了“顺德号”粽球店。由于其制作的粽球料好工细，且占有地利，生意日渐兴隆，“顺德号”的粽球也慢慢成为潮汕和海外潮人所喜爱的老妈宫粽球。



汕头“老妈宫”粽球店 蚁璐雅 摄

们口耳相传，“老妈宫粽球—食定正知”也慢慢成为了潮汕地区人们的一句口头俗语了。

值得一提的是，老妈宫粽球还有一个特色便是“双烹粽”，即一个粽子的馅料一头甜一头咸，一边清甜一边咸香，其中咸馅一般是咸蛋黄、虾米、香菇、腊肠、莲子、板栗和南乳猪肉等做成；甜馅是甜糯米、莲蓉、乌豆沙馅或红豆沙馅，一口咬下去层次丰富，甜而不腻，软糯香滑。这种独具特色的“双烹粽”也很好地解决了粽子的“咸甜之争”。

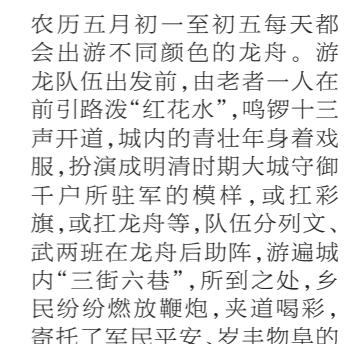
## 端午龙船街上走习俗传承600余年

“张果老活到十万八千九，咱北看见龙船街上走”——在潮州市饶平县所城镇，广泛流传着这样一句潮汕俗语，讲的正是省内乃至全国都较为罕见的端午“游旱龙”民俗活动。

关于“游旱龙”的文献记载，最早可见于明代《东里志》：“五月五日端午……大城所结彩为龙舟，或以彩纸糊之，各扮故事，演戏竟日。”该民俗活动传承至今，已有600多年的历史，并于2015年入选省级非物质文化遗产名录。

据悉，饶平大城所始建于明朝初年，主要是用于防御当时倭寇海盗侵扰。因城内居住的官军家眷多来自中原，他们带来了各地的信仰，建造了许多的祠庙，这也使大城所的民俗氛围比较丰富，端午节“游旱龙”便是其中之一。

“游旱龙”民俗活动在每年端午节前后连续六天举行，



潮州饶平县的“游旱龙”民俗活动 余秋松 摄

## 省内第一支凤舟队落户揭阳

在传统龙舟上，揭阳的龙舟不论规模、造型还是龙舟文化，在潮汕地区都是首屈一指。而其中，又以揭阳榕城区西马社区的龙舟文化氛围最为浓郁，这里除了有历史悠久的传统龙舟外，还有难得一见的凤舟。

据悉，凤舟起源于唐朝，据说是为纪念中国封建时代唯一的女皇帝武则天而独创的一项女子传统民俗活动。在潮汕地区，受落后的历史观念影响，多年以前女子一度是被认为不能参与划龙舟的。西门企业家联谊会于2013年筹资十五万余元建造2艘凤舟，倡导“巾帼不让须眉”的文

明新风尚，开创潮汕地区女子参与端午竞渡的先河。同年，揭阳西门凤舟队成立，是广东省第一支凤舟队。

揭阳西门的2艘凤舟长16.4米，设划船手19名，鼓手、锣手、舵手各1名，共22人。船头按传统历史“凤”的图腾制作，其状如鸡，五彩而文，船身画满凤毛，船前部画凤，后部画鸟，相传凤为百鸟之王，取自典故“百鸟朝凤”，船身中间画上“八音”（为钟、磬、瑟、笙、埙、鼓、柷、敔8种乐器），代表女性。船身左侧画金钱通宝，右侧画玉如意。凤舟队员在社区青年女子中选拔。



揭阳榕城区的西门凤舟队 郑楚藩 摄