

一口穿越两千年！

老祖宗早就把粽子吃出了花儿

端午节的仪式感，绕不开一口粽香。可别小看这棱角分明的绿色东西，它可是中国美食江湖里一位深藏不露的“老江湖”！从南到北，自东往西，粽子的馅料、形态、风味变幻万千，堪称舌尖上的“地域密码”。古代的粽子有啥馅？老祖宗的脑洞早就突破天际！而今天，谁家粽子又能称霸你的味蕾江湖？



江西省吉安市峡江县城西幼儿园，小朋友们在体验包粽子。 新华社发



李时珍在《本草纲目》中就记载了粽叶(箬叶)的药用价值。

古代的粽子有啥馅？

老祖宗早就把粽子吃出了花儿！

大约在春秋时期，就出现了粽子的雏形“角黍”。

到了东汉，粽子进一步发展，人们已懂得用草木灰水浸泡黍米，利用灰水中的碱性让粽子口感更佳，这可以说是碱水粽的早期形态。

唐代，糯米粽成为主角，样式花样百出。长安盛行“甜粽”，如今西安的“蜂蜜凉粽”就是由唐代官府宴会上的“赐绯含香粽”演变而来。

不仅如此，唐代过端午还流行玩“射团”，《开元天宝遗事》记载：“宫中每到端午节，造粉团、角黍，贮于金盘中。”

宋代，粽子的口味就变得更加多元化。典籍记载，除常见的枣、糖，粽子还可加入松栗、姜桂、胡桃等材料。此外，宋代还出现了“蜜饯粽”，即各色果品入粽，苏东坡就有“不独盘中见卢橘，时于粽里得杨梅”的诗句，描绘的就是杨梅粽。

北宋张耒还记录过一种“特色粽”：“水团冰浸砂糖裹，有透明角黍松儿和。”这个粽子不但是甜的，还可以冰镇享用，堪称古代的“冷饮粽”。

江西省德安县博物馆里有一对南宋粽子，这是目前发现的世

界最早实物三角粽子，无论是包制手法还是整体样貌，看上去和现在我们常吃的粽子一模一样。

明朝以后，咸粽、肉粽也流行起来。李时珍在《本草纲目》中还特意记载了粽叶(箬叶)的药用价值：“气味甘、寒、无毒。治男女吐血、衄血、呕血、下血……”赋予了粽子更多健康内涵。

清代不仅出现了火腿粽子，更被赋予吉祥含义。相传，那时参加科举考试的秀才赴考场前要吃“笔粽”，粽子形状细长像毛笔，谐音“必中”，祈愿考试顺利，金榜题名。火腿粽在清代尤其盛行于江南富庶之地，用料考究，成为节令佳品。

谁家粽子馅最好吃？

从南到北，从咸到甜，从粽叶到馅料，再到包裹的形状，每个地方的粽子都有不同的做法和味道，到底哪里的粽子最好吃？

作为南方粽子的代表，广东粽子不仅品种多样，口味也十分丰富。有人调侃，“给广东人一个粽子，他们能包下整个世界”。

肇庆裹蒸粽：出了名的分量足、个头大，小的有1斤重，大的甚至超过4斤！如此厚重的粽子，却只有糯米、绿豆、猪肉三种核心材料，用本地特有的冬叶包裹，煮后散发出沁人心脾的清香味儿。

潮汕鸳鸯粽：一个让咸甜党

握手言和的优秀选手。咸馅主要有咸蛋黄、虾、香菇、肉、莲子、栗子等，甜馅则是红豆沙、黑豆沙和甜糯米。神奇的是，咸甜并不会串味。

除了上述的粽子外，广东还有添加蒜蓉和沙姜提香的东莞道滘(jiào)粽、金黄透明的高州枬(jiǎn)水粽、台山咸肉粽、中山芦兜粽等十余种粽子，个个美味可口。

广东粽子能“包下整个世界”，浙江粽子也花样繁多，各具特色。

嘉兴肉粽：“嘉兴人踏实放心的一天，是从一个热腾腾的肉粽子开始的。”它以糯而不糊、肥而不腻、香糯可口而著称。粽子里一定要有连肥夹瘦的五花肉，配上嘉兴当地的优质稻米，每一口都能吃出东坡肉拌饭般的丰腴滋味。

遂昌长粽：在浙江丽水遂昌县，有一种特别的粽子——长粽，呈圆柱形，长约20至30厘米，糯米包裹着猪肉、梅干菜和咸蛋黄，当地亲切地称它为“长情粽”或“分享粽”。

衢州辣粽：作为浙江嗜辣的天板，衢州人自然而然扛起“辣派”粽的大旗。衢州辣粽基本分两种：芋头辣粽和腌菜辣粽。

广西北海海鲜粽：一方水土养一方人，生活在海边的广西北海人，粽子里也少不了海洋的馈赠。沙虫、海虾、乌贼、鲍鱼、蟹黄……这些鲜味十足的食材充分融入糯米之中，一口咬下，鲜香绕“齿”三日。

广西隆林黑粽：桂西北的特色美味。用草木灰水浸泡糯米染成乌黑色，包裹腌制入味的猪肉，带着独特的草木灰清香和肉香，

口感软糯咸鲜。

云南花米粽：在云南，有一种粽子被誉为粽子界的“颜值天花板”。花米粽呈现出紫色、黑色、蓝色、黄色……这些缤纷色彩通过天然植物染制而成，安全放心。不同颜色的粽子包裹的馅料也各不相同，视觉与味觉双重享受。

简约不简单，经典永流传

相比南方粽子的“五花八门”，北方粽子则秉持着“简约而不简单”的理念：多以红枣、豆沙为馅料，部分地方则偏好更具风味的黄米。

红枣粽、豆沙粽：这是北方粽子的经典代表。红枣要选肉厚核小味甜的，豆沙则追求细腻绵密，嗜甜之人往往还要蘸上晶莹的白糖食用，甜蜜加倍。

北京小枣粽：京味儿代表之一。小巧玲珑，苇叶清香包裹着雪白糯米和几颗密云小枣，枣核小肉厚，甜度高。讲究的是糯米纯净、小枣香甜，吃的是那份清甜软糯的原汁原味。

黄米粽：在山西、山东、东北地区较流行，深受当地百姓喜爱。用黄米(黍米)包裹粽子，配上甘甜的红枣或蜜枣，煮熟后色泽金黄诱人，口感更加丰盈有嚼劲，带着一股独特的谷物清香。

蜂蜜凉粽：蜂蜜凉粽与别的粽子截然不同，既不包馅，也不用粽叶包裹定型，全用糯米制成，形似菱角，白莹如玉，淋上香甜的蜂蜜或馥郁的玫瑰酱，吃起来筋软凉甜，芳香可口，是消暑的绝佳选择。

综合新华社、央视、中新社、《文汇报》报道

声明公告

刊登热线: 13164692093

通知

因花楼水塔街道东民社区东民里小区22号、25号两个单元业主申请加装电梯，现22号101室、102室、201室、202室及25号101室、102室、201室、202室、301室产权人无法联系，特此登报通知。如有异议请联系花楼水塔街道办事处，电话：82298593。东民社区，电话：19907110803。

公示声明

2025年3月18日，顺心物流承运的武商礼品卡(卡号:084542201-084552200，面值1000元)因运输车辆自燃全部损毁。

现郑重声明：上述号段礼品卡即日起作废，任何交易、使用或转售行为均属无效。若发现流通，请立即致电027-85714108核实，谨防受骗。

武商集团股份有限公司

遗失声明 武汉金顺鹏达物流有限公司遗失道路运输经营许可证(正本和副本)证号420112306109，声明作废。

遗失声明 湖北驰信人力资源服务有限公司(代码91420107MABM5D8E5E)遗失公章、财务章、法人章各一枚，声明作废。

遗失声明 中衡保险公估股份有限公司湖北分公司，统一社会信用代码91420103052004986Q，遗失公章，声明作废。

遗失声明 武汉鑫祥伟家具制造有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91420111MA4K3MCA7R，声明作废。

遗失声明 韩菊芳遗失武汉市惠商丰华市场管理有限公司保证金收据，票号5377240，金额1万元。声明作废。

遗失声明 武汉盛文丹遗失武汉汉口北信和农贸市场有限公司保证金押金收据一张，票号：6883397，金额叁万元。声明作废。

遗失声明 姓名陈建雄遗失(账户卡号0061249531)武汉钢电产权证，声明作废。