



鲜肉粽

又到粽子飘香时 自己动手包几个

■文/图 本报记者 颜玲玲

端午食粽,是传统习俗之一。早在一星期前,我市各大型超市、糕点店早早就上市了南北各种风味的粽子以飨市民,市场上各类粽叶、糯米、豆子等包粽子用的食材应有尽有,可以满足动手一族的多需求,吃上自

己亲手包出来的粽子会格外香甜。95后女孩芊芊告诉记者,工作之余,自己喜欢研究并动手做各类美食,家人吃得开心,自己也很享受这份成就感。她介绍,粽子可甜可咸,可当主食,食材包罗万象。此次,她给大家带来四款大众口味的粽子,食材简单易寻,不妨一试!

·蛋黄肉粽

用料:糯米、咸蛋黄、五花肉、生抽、老抽、白砂糖、葱姜各适量

做法:1.糯米洗净晾干;新鲜粽叶加盐焯水,烫2分钟后捞出;干粽叶可先用凉水浸泡5个小时左右,后放入水中煮5—10分钟,以增强粽叶的韧性。

2.五花肉洗净后去皮,切小块;调入葱、姜、老抽、生抽、盐和糖。用手抓匀,腌制30分钟。

3.浸泡好的糯米沥干水分,调入葱、姜、老抽、生抽、盐和糖,用手抓匀。

4.咸蛋黄里加入小半杯白酒,上蒸锅蒸15分钟,蒸好冷却后,每个切成两半。

5.取蛋黄、五花肉包入粽子,放入锅中,加水没过粽子,煮1个小时关火焖几个小时即可。

特点:清新的粽叶混含着鲜肉香气,加入一颗蛋黄,又让咸香的粽子带上一丝甜意,风味独具。

·八宝粽

用料:糯米、小米、花生仁、苡米、绿豆、红豆、莲子、红枣(去核)各适量

做法:1.糯米淘洗干净,加水泡一晚上,红枣八宝料加水泡2个小时。

2.包粽子时装进7分满的糯米,再放入红枣八宝料,再加少许糯米覆盖压实包好。

3.粽子入锅,清水过粽子,煮1个半小时,捞出即食。

特点:软糯香甜,且有滋养强身之效。



蛋黄肉粽



八宝粽



排骨粽



·糯香排骨粽

用料:糯米、排骨、姜片、胡椒粉、陈醋、料酒、生抽、耗油、糖、十三香等各适量

做法:1.排骨用清水浸泡20分钟去血水。
2.糯米提前浸泡4个小时左右。
3.将去血水的排骨取出,放入葱、姜、十三香等辅料腌制(口味偏重的可以再稍加一点盐)。
4.搅拌均匀盖上保鲜膜放入冰箱冷藏腌制4个小时。
5.粽叶用开水煮沸5分钟,然后沥干水。
6.浸泡好的糯米加入生抽、老抽搅拌均匀。
7.一层糯米一个排骨,最上面再铺上一层糯米,包成排骨粽子。
8.放蒸锅蒸2个小时或者水煮1个半小时,香喷喷的糯香排骨粽就出锅啦。

特点:糯米香软粘牙,排骨多汁肉厚清爽可口。

·鲜肉粽

用料:糯米、五花肉、草菇老抽、酱油、白酒、白砂糖、盐各适量

做法:1.五花肉(四六肥瘦)切成小块,加入白酒、老抽、生抽、白砂糖拌匀,腌制3—4个小时。

2.糯米洗干净沥干,加入适量老抽、生抽、盐、白砂糖,再淋上食用油(可选)拌匀,腌制时间与五花肉同步。

3.五花肉一块,放入糯米中间压实包好放入锅内,清水没过粽子,大火煮开后转小火焖煮3—4个小时即可,重点来了!煮好的粽子可以马上品尝,但原锅焖到冷却再取出存放,吃的时候口感会更好。

特点:营养丰富,口味咸香软糯。

小资料:关于粽子的故事

粽子初名“筒粽”,用竹筒装黏米,以草木灰汁煮熟,色、香、味别具特色,且能清热降火,调理胃肠,是一种时令食品。粽子的出现,标志着岁序转入夏季,是一年生活转折点的信号,最初并无特殊纪念意义。

到了春秋时期,逐渐改用菰(茭白)叶包黏米成牛角状,用于祭拜祖先和神灵,称“角黍”。之所以把粽子包成牛角状,是因为古代先民在祭祀时喜用带角的动物来作祭品,认为动物的角,是沟通人与神之间的灵物,以求五谷丰登,仓满廩实。

战国时,楚国大夫屈原爱国忧民,后被佞臣所害,传说于五月初五那天投身汨罗江。人伤其死,于是开始把屈原之死与端午节联系在一起。本来龙舟竞渡是古代越民族龙图腾崇拜的遗俗,这时却变为驾龙舟营救屈原;投“角黍”于江中,避免鱼鳖虾蟹破坏屈原遗体,用以表达对英雄人物的敬仰和祭奠,从此端午节也被赋予成有道德含义的节日。

据史料记载,粽子正式被定为端午节食品是在晋代。到了唐代,粽子用米“白莹如玉”,形状也出现了菱形、锥形等,成为节日或民间风味小吃。宋代时,出现了“蜜饯粽”,即果品入粽。元代以后,包粽子已不限于菰叶,而是改用箬叶和芦苇叶。明清时期,粽子更被赋予了吉祥含义。相传,当时凡是参加科举考试的人,考前要吃一种细长像毛笔般的粽子,被称为“笔粽”,谐音“必中”。