



编者按 岁岁端午，岁岁安康。又是一年仲夏端午，粽叶飘香、艾草入户、龙舟竞渡，熟悉的节日烟火如约而至。对中国人而言，端午从来不只是一个简单的传统节日。一枚粽子、一缕艾香、一口时令美味，装的都是普通人最朴实的心愿：愿家人平安康健，日子红红火火，岁岁温情相伴。

今日，本版刊发的几篇散文，既有大江南北的端午百味，也有寻常人家的节日烟火。在亲手包粽、檐下插艾、四时尝新的琐碎仪式里，我们读懂代代相传的民俗底蕴，也延续着对生活的赤诚热忱、对家人的真诚祝愿。时节轮转，粽香如故。愿我们坚守传统、心怀温柔，在岁岁端阳里，常安常乐，岁岁无恙。

寻味端午

○黎月香

端午节前一周，江南的菜市场就开始热闹了。卖黄鳝的盆里挤满了滑溜溜的细长身子，摊主扯着嗓子喊“端午黄鳝赛人参”。人们心照不宣地往篮子里拣黄鳝、黄鱼、黄瓜和咸蛋黄，备齐这几样吃食，再捎上一瓶雄黄酒。大家不一定说得清“五黄”的名头，但认准一个理，端午吃了这些，夏天就不容易生病。摊位

上成捆的箬叶堆得整整齐齐，清香在空气中轻轻荡漾。

到了端午这一天，另一股酸甜的酒香已经从西北方飘过来了。在兰州，当地人从柜子里捧出甜醅子，这是一种用莜麦或青稞发酵而成的酸甜吃食，带着淡淡的酒香。甜醅子陪伴着西北高原一代又一代人欢度端午。同样的节日，水乡人吃鱼，高原人吃麦，地理从来不会沉默，它总要在餐桌上说几句话。

农历五月，古人管这个月叫“毒月”。蛇虫出洞，蚊蝇滋生，瘟疫最容易流行。先民们没有消毒水，也没有抗生素，于是将心思动到了食物上。艾草和菖蒲挂在门框上，气味浓烈得能逼退蚊虫；雄黄酒洒在墙角，蛇就不敢靠近。北京人更绝，把蝎子、蛇、蜈蚣、壁虎、蟾蜍这“五毒”的模样印在点心上，一口咬下去，仿佛真能把毒虫吞进肚里。这些带着仪式感的食俗，是古人在漫长岁月里摸索出的生存智慧，用食物筑起一道防线，护住一家老小的平安。

白粽蘸糖

○胡晓峰

20世纪90年代，我们家过得朴素，算不上富足。但每逢端午，母亲和奶奶总会耐着性子，认认真真给全家包一锅粽子。没有复杂的馅料，只有最朴实的食材，却撑起了我整个童年最隆重的端午仪式。

端午前一夜，母亲会提前把糯米和粽叶分别泡在清水里。她总说，泡透的糯米，煮出来才够软糯；浸润过的粽叶，才能释放出原有的清香。那时我年纪小，只觉得这套工序琐碎又麻烦，可一想到软糯香甜的粽子，便乖乖闭了嘴，静静地等着第二天的美味。

端午清晨，天刚亮，母亲便早早起身。先去屋外的田埂上割一把新鲜艾草，规整好倒挂在门楣上，护佑家人安康。做完这些，她便和奶奶围坐在灶台边，开始包粽子。

我们家的粽子，用料极其简单：糯米、粽叶、红棉线，仅此而已。奶奶与母亲手法娴熟，两三片粽叶在掌心轻折、微拢，顷刻间便窝出规整的三角形。右手舀一勺饱满的糯米填入其中，双手几经翻转折叠，粽叶便服服帖帖裹住米粒。最后扯一截红棉线，层层缠绕、扎实打结，一枚小巧匀称的白粽便做好了。

我总蹲在一旁凑热闹，偶尔抢着上手尝试。可我的小手笨拙稚嫩，要么折裂粽叶，要么糯米洒落一地，包出的粽子歪歪扭扭、形态笨拙。每每这般，总会引来母亲和奶奶温柔的嗔怪，笑声弥漫在小小的厨房里，亲切又热闹。

粽子包完，便入锅煮煮。奶奶添好清水，把灶膛的柴火引燃，火苗舔着锅

底。母亲将一个个粽子码进锅里，守着火候、算好时间。柴火不疾不徐地燃烧，烟火气混着粽叶的清香，慢慢从厨房飘出来，香满整个小院。我早早端着碗守在灶台边，眼巴巴等着粽子熟透，满心都是期待。

等待的时光最是难熬，却也是最欢喜。终于到了时辰，掀开锅盖的瞬间，滚烫的热气扑面而来，浓郁的粽香瞬间漫溢开来。我迫不及待地挑出一枚品相周正的粽子，小心翼翼解开红棉线，层层剥去青绿的粽叶，莹白剔透的糯米露了出来，干干净净，自带清香。

我迫不及待地咬上一大口，纯粹的米香混着粽叶的清香，在舌尖缓缓散开。原味的白粽清润淡雅，但总觉得少了些许滋味。我立马嚷嚷着要白糖，母亲笑着从糖罐里舀出一勺白糖，细细铺在白瓷盘里。

我用筷子戳起粽块，轻轻裹上一层细细的白糖。这一次，我不再狼吞虎咽，而是小口慢慢品尝。软糯的米香、清新的粽叶香、纯粹的白糖甜香，三种滋味层层交融，在口腔里慢慢化开，不腻不齁，温润绵长。那口简单的甜，是童年端午最极致的满足。

年岁辗转，又是一年端午。如今街边超市、蛋糕店里，粽子口味丰富、种类繁多。酱肉、蛋黄、肉松、蜜饯，各种新奇口味琳琅满目，可我只是驻足观望，从未有过购买的欲望。

那些馅料丰富的粽子，滋味浓郁，却始终少了心底惦念的味道。我始终想念的，还是儿时那一枚朴素的白粽，是裹着细细白糖的清甜口感，是烟火厨房里的欢声笑语，是家人闲坐的温暖时光。

如今长大以后才懂，那口简单的白粽蘸糖，藏着最纯粹的童年，也藏着最深的乡愁。

客家人的酿苦瓜是另一层智慧。苦瓜切段，挖去瓤，塞进调好的肉馅，上锅慢慢蒸。苦瓜的苦渗进肉里，肉的鲜又融入了苦瓜，苦鲜交融，相得益彰。客家人说这是“先苦后甜”，吃了这碗菜，再难的日子也熬得过去。而在扬州，端午餐桌被十二道红颜色的菜铺满了，油爆虾是红色的，炒茼蒿是紫红色的，咸鸭蛋蛋黄是橘红色的。十二红，讨的就是“日子红火”的口彩。中国人的节令食物，从来不只是为了饱腹，每一筷子夹起来的，都是对未来的盼头。

龙船饭是水乡端午最热闹的一笔。糯米拌着腊肉丁、虾米、香菇，在大锅里焖得油亮喷香。这饭最早是给划龙舟的汉子吃的，力气活儿，得填饱肚子。后来演变成全村人围坐在一起吃流水席，谁来了都能添一碗。一锅饭里，有团结，有慷慨，也有水乡人家那股子“有福同享”的豪气。而在东北延边，朝鲜族人家在端午这天捶打糕。蒸熟的糯米放在木槽里，两个人抡着木槌交替捶打，一锤一

锤，把米粒彻底打碎、打黏、打成一体。越用力，打糕越香甜筋道，像极了黑土地上那股质朴的韧劲。

我国西南部的山地里，端午有着别具特色的传统食俗。端午时节，四川人家爱包椒盐粽子，糯米里拌上花椒面和盐巴，咸麻清香，解了糯米的腻。云南人偏爱火腿粽子，糯米里裹进宣威火腿，咸鲜醇厚，山野之气都藏在这一口里。而贵州人则偏爱草木灰粽子，用稻草灰水浸泡糯米，蒸出来的粽子金黄透亮，带着一股田野的清气。这些吃食不像江南“五黄”那般隆重，却自有山野间的妥帖与自在。

从江南的“五黄”到西北的甜醅子，从北京的“五毒饼”到西南的椒盐粽，从水乡的龙船饭到东北的打糕，中国人的端午餐桌摆不下也摆不完。没有哪道菜是随随便便端上来的，每一口都是风土的应答、智慧的凝结、心愿的托付。端午食俗里的中国，是一个把对未来的全部祝愿都揉进糯米里的中国。

端午挂艾

○董长侠

目前所知，端午节悬挂艾草的最早文字记载，出自南北朝时期梁代宗懔所著的《荆楚岁时记》。书中写道：“五月五日，四民并踏百草，又有斗百草之戏。采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”

这说明在距今1500多年前的南北朝时期，长江中游一带（荆楚地区），人们就已经有了在端午节采摘艾草，扎成人形或虎形悬挂在门上，用来驱除毒气和瘟疫的习俗。

到了唐代和宋代，随着社会经济的发展和文化的交流，挂艾草的习俗从南方逐渐向北方传播，成为全国上下传承的民俗。

宋代陈元靓的《岁时广记》中有“端午以艾为虎形，至有如黑豆大者，或剪彩为小虎，粘艾叶以戴之”的记载，说明当时人们不仅挂艾草，还将其与剪纸、布艺等手工艺品巧妙融合，增加了节日的趣味性。

古人“端午节挂艾草”习俗，目的为禳毒气或驱邪避瘟，现在细细考究，发现这背后确有朴

素的科学道理。农历五月（仲夏）之后，天气开始变得炎热潮湿，正是蚊虫滋生、疫病（如肠道传染病）逐渐高发的季节。艾草本身含有一种特殊的挥发性芳香油（如桉叶素、樟脑等），这种气味对蚊虫有天然的驱赶作用。

因此，端午挂艾草的习俗，凝聚着古人顺应时节变化、重视环境卫生防疫的生活智慧。是古人经过千百年的实践、观察，在日常生活中总结出来的宝贵经验，值得推广普及。

古人还认为，挂艾草的最佳时机，通常为端午节当天的清晨（早上7点到9点之间）。此时阳气最盛，艾草的药效和驱邪避灾的作用最强。尽量避开下午或傍晚悬挂，此时阳气渐退，效果会大打折扣。

古代民间，还常将艾草和菖蒲绑在一起悬挂，寓意“艾旗招百福，蒲剑斩千邪”。艾草的叶片像旗帜，象征招来百福；菖蒲的叶片呈剑型，象征斩除妖魔。

艾草通常是根部朝上、叶子朝下，倒着挂在门上。一方面是为了让艾草的香气自上而下飘散，增加散发面积，另一方面也寓意着“福到（倒）”、“好运到”。

悬挂位置也有讲究，一般挂在入户大门的门楣上或两侧。

有的地方还要求挂单数，不挂双数。因为单数在传统文化中属“阳”，能大大增强避毒驱邪的效果。

