



端午吃什么

南京“五红”、扬州“十二红”、苏州“五黄”、无锡“五黄六白”…… 江苏人的餐桌，那叫一个好看

每逢端午佳节，家家户户的餐桌上都会出现各种各样的美食，色泽诱人，香气扑鼻。南京“五红”、扬州“十二红”、苏州“五黄”、无锡“五黄六白”……江苏各地传统风俗不同，端午大餐丰富多彩。端午前夕，节令美食热卖，江苏人过端午都吃啥？

通讯员 刘青 现代快报+记者 顾潇 史童歌 杜雪迎 文/摄



小龙虾



鸭蛋



鳊鱼



苋菜



鸭子店

南京端午必备“五红”，鸭蛋、苋菜销量大涨

烤鸭、苋菜、鸭蛋、龙虾和黄鳊，南京人端午节的餐桌上少不了“五红”。“五红”即五种红色的菜肴，相传端午节吃了“五红”，就会把“五毒”吓跑，整个夏天都可以辟邪避暑。因此，端午前夕，南京的街巷菜场里总是格外热闹，鸭蛋、苋菜等“五红”美食随处可见。到了节日当天，烤鸭店门前总会排着长长的队伍，许多老南京人一大清早就赶来买烤鸭。

三七八巷是南京最有烟火气的街巷之一，老城南一半的美食都藏在这里。6月21日，端午前一天，这里人来人往，热闹非凡。沿街就有好几家卖传统手工粽子的小摊，熟食店门口也都排了不少的人。“老板，咸鸭蛋多少钱？”刚一走进三七八巷的菜场，就有一家卖鸭蛋的小摊。蛋壳红彤彤的烤鸭蛋2元一个，高邮特产的红油鸭蛋10元6个，还有真空包装的咸鸭蛋也是2元一个。摊主告诉现代快报

记者，临近端午，来买鸭蛋的人格外多，最近两天，每天都能卖出上千个鸭蛋。

紫红色的苋菜是“五红”之一，这几天，它也是菜场里当仁不让的“顶流”。“每年端午，苋菜都卖得特别好，几乎每家菜摊都有苋菜。”王女士的小摊平时每天大概能卖二三十斤的苋菜，而当天上午两个多小时就卖了40斤，“明天就是端午节了，这两天买的人尤其多，一天就能卖100多斤。”在科巷菜场，上午10点左右，不少摊位的苋菜就已经售罄了。一家摊位的老板告诉记者，端午节吃苋菜是南京的传统，早晨7点苋菜便卖空了。最近，苋菜的价格也有所上涨。“昨天的价格是3元一斤，今天涨到5元一斤了，估计端午节当天要涨到10元一斤喽。”

小龙虾、鳊鱼等“硬菜”在端午节的餐桌上也是必不可少的。科巷菜场的水产摊位前人来人往，个

头稍小的小龙虾每斤在15到20元一斤，个头稍大的27到32元一斤，对虾22到25元一斤。在一家水产摊位前，就一会儿的时间，前后三名顾客便把一盆对虾买光了。“这几天小龙虾、对虾的价格相比之前涨了几块钱，端午节当天会更贵些。生意特别好，对虾一天就能卖几百斤。”在三七八巷菜场的一家水产摊位前，不少市民正忙着挑选小龙虾、鳊鱼、黄鱼。其中，小龙虾的价格是26元一斤，鳊鱼有35元一斤的，也有45元一斤的。

黄鳊、酱牛肉、黄鱼、苋菜、鸭蛋、粽子、黄瓜……70多岁的何奶奶买了满满两袋菜，“明天端午节孩子们都回家吃饭，我把该备的菜都提前准备好了，烤鸭要过节当天买。”何奶奶是老南京人，她告诉记者，南京端午除了有“五红”，还有“五黄”，分别是黄鳊、黄鱼、鸭蛋、黄瓜和雄黄酒，“其实最传统的是‘五黄’，后来演变成了‘五红’。”

扬州人偏爱烧黄鱼，“十二红”是特色传统

端午节在扬州也叫“五月节”，扬州的端午节也充满了烟火气。汪曾祺在《端午的鸭蛋》中说：“端午节的午饭都要吃‘十二红’，就是十二道红色的菜。”

6月20日一大早，扬州阳光志愿者协会的董梅和龙头关社区的工作人员便来到扬州城内最热闹的石塔菜场，他们要为社区的老人做一桌传统的“十二红”。黄鱼、虾、鸭蛋、苋菜……董梅拿出了长长一张购物清单，“扬州人的端午节非常隆重，除了包粽子、赛龙舟这些习俗，‘十二红’也是非常具有扬州特色的传统。”董梅告诉现代快报记者，现在年轻人可能已经不太了解“十二红”的具体内容了，“‘十二红’到底是哪些菜品也没有定数，各家都有自己独特的菜谱，但是老鸭、咸鸭蛋、洋花萝卜、虾、黄鱼、苋菜这些基本家

家都会购买。”虽然已经临近端午，但是今年的食材价格并没有涨多少，“虾只有二十块钱，比前一段时间还降价了。”

回到社区，大伙便在日间照料中心开始忙活起来。“今年我们邀请了社区6名孤寡老人、残疾老人，大家一起吃一顿端午宴。”龙头关社区党总支书记刘青告诉记者，一般情况下，老人在家根本烧不了这么多菜，节日的氛围就淡了很多，所以社区会做一桌“十二红”，请老人们一起来过一个传统的扬州端午节。

“今天我们做了红烧老鸭、红烧仔鸡、红烧黄鱼、盐水虾、黄鳊烧肉、咸鸭蛋、糖醋洋花萝卜、西红柿炒蛋、炒苋菜、炒地三鲜、拌凉粉、西瓜十二道菜。”72岁的热心市民华瑞全退休前是一名厨师，他告诉记者，

“十二红”主要取材于红色的食材，即使原本不是红色的，也要通过红烧等烹饪手法做成红色的菜。

扬州为什么要吃“十二红”呢？扬州市民俗专家曹永森介绍，“十二红”寓意着一年十二个月都能鸿运当头，“十二红”要在端午节这一天中午吃，所以又叫做“尝午”。

虽然菜品没有定式，但是苋菜、咸鸭蛋和黄鱼这几样一定是必不可少的。曹永森告诉记者，说到“烧黄鱼”，扬州人似乎特别偏爱，甚至有“当裤子、买黄鱼”的民谣。《真州竹枝词》中有“买黄鱼”一首词：“归来低与细君言，新到黄鱼市口喧。只恐过时无处买，拼教当却阮郎裤。”当掉身上的裤子去买黄鱼，仅是一种夸张的说法，但也说明烧黄鱼的确是一道端午时节的时令菜肴，深受扬州人的喜爱。

江苏各地还有哪些端午饮食习俗

端午节江苏从北至南的节令美食有相似也有不同。民谚曰：“端午节，天气热，五毒醒，不安宁。”在连云港，端午节要饮雄黄酒，可以驱除病害。端午节这天，连云港人还会把粽子和鸡蛋、鸭蛋或鹅蛋一起煮，吃完粽子还会再吃一个蘸盐的鸡蛋。

在苏州、盐城等地，端午节普遍有“五黄”的食俗，即黄鱼、黄

鳊、黄瓜、咸鸭蛋和雄黄酒。谚语有“五月五，雄黄烧酒过端午”，而黄鱼、黄鳊、咸鸭蛋、黄瓜则是端午时节的当令食品。

在南通，家家户户都会吃一碗五色杂成、寓意美好的家乡菜，叫做“和菜”。将韭菜切成段，粉皮切成条、榨菜切成丁，鸡蛋煎成蛋皮，加上新鲜的河虾，再经过黄酒等调料的催化，一道色香味俱全的

菜品便完成了。除此之外，南通人在端午当天还会吃红烧黄鱼，内中配大蒜瓣儿。

在无锡，端午则有吃“五黄六白”的习俗。“五黄”即黄鳊、黄鱼、黄瓜、咸鸭蛋、黄酒；“六白”即豆腐、茭白、白斩鸡、小白菜、白切肉、白条鱼。据了解，吃“五黄六白”可以清热去火，也代表着美好、安康的幸福愿景。

情有独“粽”，何止咸甜 八大菜系被装进了粽子



青稞粽子 现代快报+记者 季雨 摄

端午节的主角一定是粽子，从咸甜之争到万物皆可包，这几年粽子被玩出了不少花样。

将八大菜系装进粽子

端午节到了，粽子成为当之无愧的“C位”。6月21日，现代快报记者前往南京部分超市、商家探访。在雨花台区的一家综合性超市内，粽子的位置，今年粽子的价格还算比较接地气，袋装的粽子价格在十余元，礼盒装的粽子标价也基本不会超过200元。工作人员说，卖得最好的还是传统的肉粽和豆沙粽。

据天眼查研究院调研内容显示，今年的粽子市场，地方特色依然很明显。商家恨不得把八大菜系都装进粽子。

一直以来，广东的粽子以其独特的制作工艺和口味而闻名。粽子的外包装由粽叶包裹而成，内部则是精心煮制的糯米和各种不同的馅料，如肉类、豆沙、咸蛋黄等。

四川的粽子注重辣味，多使用辣椒、花椒等调料，给粽子增添了一种特别的风味。

除了酸甜苦辣咸，各地还将特色美食与粽子进行了关联。比如在湖南，人们会吃咸肉粽。在江西，人们则喜欢吃板栗粽。

口味创新卷出新高度

如今的“粽子争夺战”，早跳出了“咸甜之争”。由于包着馅料的糯米层一般不变，因此馅料成为品牌的创新焦点，近两年粽子界新口味层出不穷，卷出了新高度。

针对年轻人的喜好，商家们也是推陈出新。现代快报记者注意到，今年很多粽子都融入奶茶元素，生椰拿铁粽、爆汁杨梅粽、青柠芝士粽纷纷上架，让这道传统时令美食更加符合年轻人的口味。

在某电商平台上，现代快报记者找到了这几款融入奶茶元素的粽

子。爆汁杨梅粽的售价为138元8个，商家表示，这款粽子加入了符合端午时令的水果杨梅，每个粽子里有一颗杨梅，冷冻保存解冻即食，一口咬下去就能感受到爆汁的感觉。生椰拿铁粽的定价则为128元6个。

现代快报记者注意到，各大超市内不仅有榴莲冰粽、辣条粽、折耳根粽、螺蛳粉粽等重口味粽子，甚至还有联名款可乐粽子，采用可乐浸泡的糯米包裹可乐爆浆流心，让不少人忍不住买来尝鲜。

从地域分布来看，不同城市之间对新口味粽子喜好程度呈现出明显的差异。天眼查研究院调研内容显示，北京是最爱尝鲜的城市，新口味粽子购买量排名第一，广州、上海、郑州、苏州位列二到五名。

健康吃粽成年轻人新追求

不管怎么变，“粽”有一种是你所喜爱的。在口味不断创新的同时，粽子还做得越来越“高大上”，加入了佛跳墙、黑松露、鲍鱼等昂贵食材，角逐粽子界“爱马仕”的地位。

在南京某网红蛋糕店内，记者找到了最近在社交平台上很火的上汤松露云腿蛋黄粽。这款粽子以盒售卖，售价为32元，每盒含有2个粽子。与这款上汤松露云腿蛋黄粽同期推出的，还有一款麻辣火锅粽，也是相当吸引眼球。

对年轻人而言，除了要好吃，还要无负担。于是，青稞被当成了粽子的材料，青稞属于粗粮，它降低了传统肉粽的油膩感，成为热爱健康的年轻人的选择。据悉，这款粽子是某生鲜超市独家推出的新品种，它将青稞先行预熟，再与糯米混合制作粽子，既保证青稞营养不流失，又延续了香甜软糯的口感。

值得一提的是，虽然这些新口味的粽子很吸引人注意，但看热闹的人多，买的人却不多。相比较而言，传统馅料的粽子会更受大众的欢迎。 现代快报+记者 季雨