



端午节粽飘香 科学食用才健康

粽子如何包、怎么吃、注意啥？您想知道的这里都有



端午食粽要切记！
粽子不宜空腹吃
粽子不宜睡前吃
粽子还要趁热吃
老人小孩要少吃
三类患者应不吃

说粽子

粽子全身都是宝

中医认为，粽子全身都是宝。首先包裹粽子的叶子多是竹叶或苇叶。竹叶具有清热除烦、生津利尿、止惊悸、退虚热的作用，苇叶性平，味甘、涩，入肺、胃经，有清热解毒、凉血通淋之功。唐山市中医医院脾胃病科副主任朱叶珊介绍，中医认为，端午节后，进入夏季最热的月份，上火、中暑现象容易发生，而此时常用竹叶和苇叶，可以起到解暑除烦的效果。芦苇叶、竹叶是名副其实的一次性绿色食品包装，一经高温蒸煮，不仅为食物增添一种清香之气，其中的营养物质也充分地浸透到食物中了。

粽子的主料是糯米，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B2等营养成分，具有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒等作用。《本草经疏》就有记载：“糯米补脾胃，益肺气之谷。脾胃得补，则中自温，大便亦坚实。温能养气，气充则身自多热。”

作为辅料的红豆、大枣，也是非常有营养的，红豆能清热解暑、淡渗利湿，大枣更是药食同源的宝贝，味甘、性温，归脾、胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能。

包粽子

自己包粽子 端午味更浓

小时候的端午节，长辈们总是欢聚一堂，围着大圆桌手捧竹叶包粽子，不管是咸味粽还是甜味粽，黏黏的糯米环绕齿颊，仿佛这就是端午节的意义。长大了之后，虽然各式花款、各种味道的粽子接二连三地映入眼帘，但是偶尔想要怀旧的我们对那亲手制作、糅合了心血和体力的粽子仍旧是念念不忘。其实包粽子一点都不难，趁此机会多学一门传统手艺，让人尝尝鲜，在自家粽香中过个真正的端午节吧。

据高级点心师介绍，粽子的品质很大程度上取决于粽子的原料，如糯米的产地、馅料的质量、粽叶的成色。在菜市场、超市可以买到干粽叶。在买粽叶时，要注意正常干粽叶应该是黄绿色或黄褐色，不要购买颜色翠绿鲜艳的粽叶。买回来的干粽叶，先用清水浸泡一天，放进开水锅中煮一下，既能消毒，又能令粽叶变得柔韧不易破损。糯米是包粽子的主要食材，长粒糯米和短粒糯米都可以，长粒糯米比较黏，短粒糯米则比较香。在馅料选择时也应特别注意肉馅的品质。

包粽子的基本功：

1. 成内粽和视水粽的顶部是锥形的，在包粽子时要注意，保留好顶部的角(在正式包之前可以用两张白纸进行多次的训练)。
2. 包扎成内粽和视水粽时要注意，水草在绑紧的时候，是先绑紧锥角的一边，然后再跨过锥角，绑另外一面，这样交叉绑上两三圈就可以了。
3. 煮好的粽子必须捞起来，不要放在水里，以免变质。
4. 视水粽等甜类的粽子，冷冻后都可以食用；但是裹粽粽等咸类的粽子煮熟保存后，要蒸熟、热透了才好吃，因为这样才能保证咸类粽子的风味。



买粽子

端午粽子挑选攻略都在这里

端午节即将来临，也是人们食用粽子的高峰时期，在选购、贮存、烹煮和食用粽子时，应当注意以下方面：

一是通过正规可靠渠道购买并保存相应购物凭证，要看清外包装上的相关标识，如生产日期、保质期、生产者名称和地址、成分或配料表、食品添加剂、食品生产许可证编号等标识是否齐全；查看包装是否完整或真空包装是否漏气胀袋；散装粽子有没有变质；不要购买无厂名、厂址、生产日期和保质期的产品，不要购买超过保质期的产品。

二是对于真空包装类和速冻类粽子，购买后按照标签所示方式保存，并按照标示食用方法加工食用。散装粽子注意适量购买，最好是现吃现买，避免粽子变质。生熟粽子分开贮存，打开的粽子放在室温下不得超过2小时。

三是食用前应洗净双手，冷藏或冷冻过的粽子，要彻底加热，吃剩的粽子不要反复加热，不要食用馅料已发酸、发苦或口味不正的粽子。

色泽鲜绿的粽子要慎买

1. 可通过三种方法辨别粽子的质量：
一看外观。染色粽叶具有均匀的青绿色，表面色泽光鲜，看上去很诱人。而原色粽叶颜色发黄发暗；
二是闻味。染色粽叶包装的粽子煮熟后，粽子的清香味不足，甚至反而会有淡淡的硫磺味道；
三辨煮水。由于经过化学处理，返青粽叶的颜色相对稳定，加热后水的颜色变化不大，或呈轻微绿色，绿色明显者其化学原料含量高。而原色粽叶加热后，水的颜色则会呈现淡黄色。



吃粽子

食用禁忌要知道



粽子虽美味，但也是一种高热量的食物。一定要注意以下几点：

1. 不宜食用凉粽子 糯米中的淀粉支链在加热以后及冷却以后的形态不同，糯米食品冷了以后，淀粉分子会增大，导致难以消化，让人感觉到滞胀。对有胃病的人来说无疑是雪上加霜。
2. 不宜作为一餐当中的唯一食品 吃粽子一定要配一些菜，这样就不会有强烈的饥饿反应。吃粽子时最好能喝

并非人人适宜吃

1. 心血管疾病患者 粽子的品种繁多，其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多，属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了，可增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗死。
2. 老人和儿童 粽子多用糯米制成，黏性大，老人和儿童如过量进食，极易造成消化不良，以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹

茶水，可帮助吞咽和消化，同时，吃粽子时最好搭配一些蔬菜、水果，最好是凉拌菜，这样可增加纤维素的摄入，而维生素本身就是一种消化酶，可促进粽子的消化。白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。中医认为，萝卜味辛、甘，性凉，入肺、胃经，有通气、去积食的作用。对于老人、小孩和消化不良的人来说，吃粽子的时候搭配上白萝卜汤是最好的选择。

3. 不要一次吃得太多 粽子不要一次吃得太多也不要空腹吃。因为糯米在胃里停留很长时间，会刺激胃酸分泌增加，可能导致有慢性胃炎、食道炎的患者宿病复发。粽子黏度高、缺乏纤维质，不易消化，而夜间人体消化功能减退，所以建议睡前两小时最好别吃粽子。
3. 胃、肠道病患者 粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。
4. 糖尿病患者 粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，吃时通常还要加糖拌，如果不加节制，就会损害胰岛功能，引起患者血糖迅速上升，加重病情，甚至出现昏迷、中毒。

总之，提醒大家，粽子虽然美味，但一定要安全适量，在享受美味的同时，过一个轻轻松松、肠胃无负担的端午节。

道习俗

端午习俗中的养生之道

戴香囊，挂艾叶，赛龙舟……细细品味，几乎每个习俗都可以找到健康的根源。让我们一起来细数端午传统习俗蕴含哪些养生之道——

熏艾叶，驱蚊虫

民谚说：“清明插柳，端午插艾。”艾草，作为中医常用到的中草药，性温，具有散寒除湿、温经止血等功效。同时，它的茎、叶都含有挥发性芳香油，可驱蚊蝇，净化空气。研究表明，艾叶烟熏时产生的烟气，可抑制病毒和细菌在空气中传播，且对人无害。除了熏制，将艾叶捣成绒，制成艾条、艾柱，外灸能散寒止痛，温煦气血。需要提醒的是，有鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人，要慎熏艾叶，以免引起过敏而使病症加重。

佩香囊，避瘟病

佩香囊，是端午节传统习俗之一。专家表示，为了清香、驱虫、避瘟，香囊中常会填充一些具有“芳香辟秽”功能的中药，如丁香、白芷、藿香、紫苏、薄荷等。它们都含较强的挥发性物质，可以提神醒脑、振奋精神、舒筋顺气、通九窍、防瘟病。如今，市面上销售的香囊成分不尽相同，无论哪种，选购时都应有鉴别、取舍。过敏体质的人，还是不要佩戴为好。此外，孕妇应慎用香囊。

饮药酒，祛湿邪

提到端午节饮酒，给人印象最深的非“雄黄酒”莫属。但专家提醒，雄黄酒有毒类中药，会对肝脏造成损伤，一般不建议直接饮用。可用黄酒和五加酒代替。中医认为，黄酒属温性，生饮可治疗天热引起的厌食、烦躁等；热饮可缓解风湿性关节炎、腰酸背痛及手足麻木等。五加即五加皮，味辛、苦，性温。将其切丝，与白酒一起盛入容器浸泡10天左右即可饮用。不过药酒虽有防治疾病的功效，但并不适合所有人。

划龙舟，练腰肌

端午划龙舟是民间最为传统的习俗之一，不仅有趣好玩，极具观赏性，而且锻炼身体的效果非常好，尤其对久坐不动的上班族更有益。专家认为，划龙舟对久坐族改善腰肌劳损、肌肉僵硬，以及椎间盘等健康问题，能起到非常好的作用。

看延伸

除了粽子，端午还有哪些吃食？

- 据民俗专家介绍，旧时有“早端午晚中秋”的说法，即端午节一般是早上过，中秋节一般是晚上过。端午节除了粽子之外，民间还有什么丰富的吃食呢？
1. 吃“五黄”。端午节当天，在江南人的传统中，必吃五黄——黄鳝、黄鱼、黄瓜、咸蛋黄、黄酒(本是雄黄酒，因雄黄有毒性，一般都以普通黄酒代替)，因而该月又称为“五黄月”。
 2. 吃“五白”。端午节民间还流行用“五白”来搭配，即白切肉、白蒜头、白斩鸡、白豆腐和茭白。端午食“五黄”，再配上“五白”，可清热降火，健脾胃。
 3. 吃面扇子。甘肃省民勤县一带，端午节这天都蒸“面扇子”。
 4. 吃茶蛋。江西南昌地区，端午节要煮茶蛋和盐水蛋吃。
 5. 吃大蒜蛋。河南、浙江等省农村每逢端午节这天，家里的主妇起得特别早，将事先准备好的大蒜和鸡蛋放在一起煮，供一家人早餐食用。
 6. 吃打糕。打糕，就是将艾蒿与糯米饭，放置于独木凿成的大木槽里，用长柄木槌打制而成的米糕。
 7. 吃薄饼。在浙江省温州地区，端午节家家还有吃薄饼的习俗。薄饼是采用精白面粉调成糊状，在又大又平的铁煎锅中，烤成一张张形似圆月、薄如绢帛的半透明饼，然后用绿豆芽、韭菜、肉丝、蛋丝、香菇等作馅，卷成圆筒状，一口咬下去，可品尝到多种味道。