

端午时节粽飘香

○ 梅一梵

粽子是我国民间传统美食。主要成分为糯米，粽叶包裹，粽叶绑扎。糯米大家都晓得，粽叶是什么？粽叶就是粽子的衣裳，通常有芦叶、柊叶或箬叶，大多以青绿可爱的箬叶为佳。

箬叶又是啥情况？箬叶就是竹叶呀。

“箬”为竹子的一种，名箬竹。箬竹不似青竹、毛竹、观音竹修直挺俊，它呈灌木状，高三四尺，叶阔肥大，为编制箬篖、箬篷、箬帽、箬笠、箬篓等器物之佳品，亦可包粽子。“青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归”的“箬”字，就是箬竹的“箬”。如此说来，这诗情画意的箬叶，用在粽子身上，再美好不过了。

当然也可以用笋壳包粽子。笋壳嘛，顾名思义就是竹笋的皮肤，黄褐色，比箬叶稍厚。

在我们秦岭南麓陕南地区，包粽子大都用风干的箬叶或笋壳。头晚浸泡水中，第二天锅里蒸煮，变得绵软柔韧后便可使用。

粽子最初是我国古代祭祀祖先神灵的贡品，后来放下华丽金贵的身段，进入寻常百姓家。

由于中国各地饮食习惯差异，粽子有南北之别，从口感上分为咸粽和甜粽，外形则不分彼此，有尖角形、马蹄形、菱形、锥形等。

北方人喜欢甜粽，我们陕南人生活在北方的南边，算半个南方人，故而也喜欢甜粽。糯米中包三两枚红枣或甜豆沙，称作红枣粽、豆沙粽。抑或直接吃白粽。我就喜欢白粽，也只喜欢白粽。蘸蜂蜜、蘸白糖，大口大口咬，细嚼慢咽品。

南方人喜欢咸粽，粽里包绿豆、冬菇、猪肉、八宝、火腿、鸡肉丁、鸭肉丁、什锦、蛋黄等，以咸香软糯的广东咸肉粽及糯而不糊、肥而不腴、咸甜适中的浙江嘉兴粽子为代表。

包粽子需提前将糯米淘净，凉水浸泡一夜。

粽叶洗净，沸水煮十分钟，再与粽叶一起煮。

粽叶派啥用场？粽叶就是绑粽子的细绳呀！粽叶从何而来？生在大秦岭，有山就不缺树、不缺竹子，更不缺棕树。好的竹子需到深山里寻找，而好的棕树，我家门前就有几棵，修长笔直，往天上冲。棕树不分枝，独独一根，层层叶冠生于顶端，每一片如大大分开之手掌，直径可达五十厘米。采棕叶，将镰刀别在后裤腰，“呸呸”吐两手唾沫，抱树，蹬掉鞋子，两脚反扭，脚背紧扣树身，咪溜咪溜爬。砍几枝叶，一小片一小片撕开，去茎即可。

这时，糯米显然等急了。

用手捞起，白白嫩嫩，粒粒可亲，我们开始包粽子吧。

需强调一点，我们陕南地区，做粽子务必用圆糯米。圆糯米也叫粳糯米，口感黏软，瓷实筋道，有嚼头。而细长糯米，放凉后容易返生变硬，做醪糟最好不过。

我们继续包粽子吧。

端小板凳，围着糯米和粽叶坐下。据粽叶大小，取三两片，捋直，一片一片，压平，用手兜住，将其卷成漏斗，腾出一只手抓适量糯米，放进漏斗压实，再取三两枚红枣，或一勺甜豆沙，搁在中间，压实，糯米盖住，再压实，卷起粽叶包裹。取一根粽叶，将其捆绑，勒紧，打结。两手不够用，请牙齿来帮忙。

绑粽子讲究松紧适宜，太紧，中间煮不透；太松，糯米会从粽叶缝漏出，严重影响粽子的样貌及口感。

粽子包好，架大火，水烧开，煮一小时即可。

粽子熟了，捞出，进凉水盆。

吃时，剥开，置碗中，也或切成小块，浇一勺透晶晶、黄亮亮的古中国油菜花蜜，一小口一小口蘸着吃。

关于粽子，古人有一些诗词曲赋，供我们斟酌、评鉴。

欧阳修的“五月榴花妖艳烘，绿杨带雨垂垂重。五色新丝缠角



陕北有种甜食叫糜子甜饭，是以食材命名的一类甜食。同理，还有糯米甜饭、八宝甜饭、红苕甜饭、蜂蜜凉粽、甑糕。其中，粽子甜饭藏着更勾人的滋味，我对它的感知，早已漫过记事以来三四十年的时光。

粽子和甜饭原本是北方饭桌上两种不同的美食。在我走出陕西之前，准确地说，直到十六七岁去蒲城师范上学——那是我当时去过最远的地方——我对粽子的认知就是：它就是甜饭，取一碗软糯香甜的白米饭，舀几勺白糖拌匀就成了。我也曾和同学在尧山路上吃过从竹筒里倒出来的甜饭，上边浇了蜂蜜，和我印象里的甜饭比，不过多了一点蜂蜜味，实在尝不出这竹筒盛装的甜饭有什么特别。后来一次次去农村坐席，才慢慢建立起新的印象：农村办红白喜事，正席多半要换菜，最后一道必然是甜饭，可这种甜饭又大不一样，下层主料是糯米，上层会铺放上红枣、枸杞、莲子、银杏、红豆、桂圆肉、青红丝、百合、核桃仁、葡萄干、花生仁，每次吃到的配料搭配都不一样，没法精准归类，一般是从中选三五种搭配，最上层撒上白糖或是浇上蜂蜜，大家把这种统一叫八宝甜饭，是大人小孩都爱吃的一道菜。吃过这种甜饭之后，我便认定，粽子不过是裹在粽叶里的甜饭罢了。

我见到有人用粽叶包粽子，大概已经是参加工作以后的事了。我还在上小学的时候，家里曾经承包过一片芦苇地，到端午节前就会有人来收芦苇叶，我只听说叶子是用来包粽子的，自己却从来没见过包粽子；那时候村里人大米都吃得少，包粽子更是想都不敢想的事。后来我在蒲城工作，当地教育局西边有条巷子，巷子尽头有一家专门包粽子蒸粽子的作坊，粽叶主要用箬叶，屋里堆着一箱子一箱子的陕北红枣，忙的时候会雇七八个人一起包，包好的粽子入锅蒸煮，熟透沥干后就拿去售卖，一天要煮五六锅，有红枣馅也有豆沙馅，个头很大，十元五个，端午前后生意格外红火。那时候粽子已经很普遍了，东风学校门口往北不出十步就有好多卖粽子的摊点，价位和作坊的差不多，买了就能吃，比吃米饭还要方便。居苑路上也有好几家粽子摊，甚至直接在路边支起锅灶，一边做一边卖，热热闹闹的，烟火气十足。这些粽子都是素的，也都是甜味的，这么看，把它们叫作粽子甜饭也未尝不可。

岳母爱吃甜饭，端午前后岳母蒸的甜饭，又和我之前见过的都不一样。她总不赞同我们买外边的粽子，我觉得价格很便宜，她却嫌卖得太贵，其实我本身不怎么爱吃粽子，一年也吃不了几个，岳母却不这么想。她要么自己买回粽叶，要么干脆把我们买回来的粽子叶子细细剥好，整整齐齐铺在蒸锅里，再一层糯米、一层红枣码上去，上锅蒸得整个屋子都是香气，出锅后给每人盛一大碗，催着我们多吃点。这就是我们家的家庭版粽子，实实在在可以叫作粽子甜饭了。我也终于明白，裹在甜饭外的粽叶，不只是形式，也不只是节日的寄托，它还有调味和药用的妙用：粽叶富含多糖黄酮类物质等多种活性成分，不仅能赋予粽子独特的清香，天然的防腐特性还能延长粽子的保质期，被营养学家称为“天然绿色食品”。

甜饭有粽叶包裹，好处很多。但我也近知几年才知道，粽子包的不只有甜饭，现在有来自云南的鲜花粽子、云腿粽子、鸡枞卤肉粽子、黑松露黑猪肉粽子、普洱茶洗沙粽子，还有沿海地区的白桃茉莉粽子、海鲜粽子、巧克力软心粽子、蟹肉粽子、蟹黄粽子、酱香蟹黄大肉粽子。这些粽子形状和我们北方的粽子很相似，寓意也大致相同，可口味内涵却差异巨大，我几乎不敢下口。

我偏爱的始终是粽子甜饭，我从不奢求别人和我有一样的口味、一样的喜好，甚至认可我这个叫法，可这份偏爱，我半分也不想改变。



豆包 AI 生成图

诗歌苑

端午的雨花(外一首)

○ 王建新

悲愤的雨花，从天而降
一朵叠加着一朵
用千年遗恨的回声
瞬间淹没了泪雨滂沱的人间

泛滥的江河，咆哮着
让压抑千年的情绪
仿佛找到了宣泄的缺口
抛撒香粽、鸡蛋这些祭品
已无法安抚一缕忠魂
以及天地间一浪高过一浪的挽歌

那些驾龙舟的人们
沿着屈子投江的传说逆流而上
一边祭拜那个冤屈的英灵
一边唤起一个民族复兴的梦想
两岸激扬的号子声
已随着浪花远去，开遍人间

在端午这个节日
我喜欢在雨中伫立
任满脸雨花顺着记忆的脉络
浇灌每个活着的灵魂

包粽子

擎着几片苇叶
就有了双手合十的冲动

糯米黏初的清香糅合
红枣、豆沙和肉馅一样的亲情
再用一根长长的丝线
缠绕住青涩的思念

一粒粒香粽
如心之形，如船之像
饱含着三闾大夫的赤诚和棱角
甜咸浓淡的味道
就着艾草和香囊的芬芳
还原出家乡草木的烟火气

在农历五月
中国人用香粽和青蒿
把这个传统的节日
包裹成一片浓浓的乡愁

人物

沈蕾：以持续创新，书写视觉艺术的“中国表达”

○ 张雯



沈蕾

随着第20届“中国好创意暨全国数字艺术设计大赛”全国报名工作接近尾声，这项国家级赛事再度引发业界关注。曾在该赛事第18届比赛中荣获两项教师组一等奖的沈蕾，也因其优秀表现再次进入专业视野。

沈蕾，武汉理工大学艺术与设

计学院副教授、硕士生导师，湖北省国画院专业画家，湖北省美术家协会会员，获美国宾夕法尼亚美术学院硕士学位。她深耕艺术领域，长期从事当代艺术、东方美学视觉表达与数字艺术创新研究。多年来，她始终坚持将东方文化与现代视觉语言深度融合，从而形成了独具辨识度的艺术风格。

2024年，沈蕾凭借作品《宋潮观景》和《惬意·长安》，荣获两项第18届“中国好创意暨全国数字艺术设计大赛”国赛教师组一等奖。大赛章程显示，一等奖获奖率仅约0.5%。能够在同届赛事中同时斩获两项最高荣誉，创下罕见的“双冠”成绩，充分体现了沈蕾在传统文化

当代转译与数字艺术融合方面的扎实功底与创新水准。

在荣誉的背后，是沈蕾多年持续的艺术探索与学术积累。她的作品多次入选重要展览，包括“2014常青藤计划——首届中国青年艺术家推介展”（中国美术家协会）、“轩辕情中国梦——第四届中国画作品展”（中国美术家协会）、“2025中韩（武汉·大田）书画交流展”（武汉美术家协会）等，艺术影响力不断延伸。其代表作品先后刊登于《艺术评论》等艺术类核心期刊，并多次被《中国文艺家》等专业媒体刊载报道，形成了持续性的学术传播与行业关注。

沈蕾的原创油画作品《展厅解读系列》《星空系列》是她极具代表性的佳作。著名艺术评论家冀少峰曾评价，沈蕾以个体微弱的力量，让观者领会了“人生是一个充满困惑的狂想的旅程”这一深刻主题。她以鲜明的女性视角、

强烈的生命关怀与诗意化视觉表达，为当代油画创作提供了富有思想深度和文化温度的独特样本，受到青年油画创作者的关注，逐渐成长为当代艺术领域一位具有辨识度的艺术家。

此外，凭借在专业领域所积累的认可，沈蕾自2023年起连续3年获教育部学位与研究生教育发展研究中心邀请，担任学位论文评审专家。该中心作为我国研究生教育质量评价与高层次人才培养的权威机构，在评审专家的遴选上标准严格，通常邀请在专业成就、行业影响力及学术公信力等方面表现突出的专家参与。

从传统丹青到数字创新，从东方美学到国际视觉表达，沈蕾始终以人文精神和创新理念，持续探索传统艺术的当代转译。她的作品正受到业界越来越多的关注，她也在不懈的创作实践中，为中国当代视觉艺术的发展注入新的活力。