



甜咸南北两相宜 节日消费更多元

端午节不再是单纯的“粽子节” 而是丰富多彩的端午元素“大合唱”

Z 新华

甜咸之争落下帷幕、粽子不再一枝独秀、龙舟竞赛热火朝天……今年的端午节，传统文化魅力更浓，每个人都能在其中找到自己的节日乐趣。

端午节已不再是单纯的“粽子节”，而是丰富多彩的端午元素“大合唱”。从五彩缤纷的手绳，到精工细作的香囊，再到醇香绵柔的雄黄酒……越来越多和端午相关的传统文化产品或元素，不仅“飞入寻常百姓家”，并点燃了以网络游戏为代表的互联网虚拟经济市场。

口味日益多元 价格老少咸宜

“再也不用为一家乡味发愁了。以前端午节想吃上肉粽，要么自己做简易版，要么托亲朋好友邮寄。现在不仅电商购买方便快捷，线下实体店也能买到。”在陕西省工作生活的浙江人吴芸说，自己是端午节南北文化交流融合的最直观感受者。

“现在好多粽子礼盒都是咸甜口都有，和同事

朋友交换着吃，大家各取所需，再也不会为口味高下‘争论不休’了。”吴芸所言非虚，某电商平台的粽子消费洞察数据显示，今年除了传统蜜枣、豆沙等馅料外，“南方口味”的肉粽子占比提升1.2倍，肉粽在北方的销量明显上升。

在口味日益多元化的同时，粽子价格也更加老少咸宜。无论是线上电商还

是线下卖场，粽子既有经济实惠几元一个的，也有内含鲍鱼、黑猪肉等馅料的“高端货”。毋庸置疑，近年来，粽子已成为端午节消费市场的一大亮点。《2023中国粽子行业消费与品牌现状白皮书》显示，端午节期间粽子消费人群达82.7%，2023年市场总量预计增幅在15%。

端午传统元素 增加网游趣味

“孩子从手机上看到龙舟赛，就一直吵着要去现场。我试着搜了下，还真有，这在我们北方，可算是新鲜事。第一次现场观看龙舟赛真的感觉很震撼。”宁夏回族自治区银川市市民周科说，在中卫市举办的宁夏第十六届运动会上，他和孩子第一次现场观看了龙舟赛。

近年来，伴随经济社会发展与全民运动意识不断增强，欢快喜庆、充满拼搏精神的“龙舟”已驶出江南，航向全国。

“可以说现在龙舟运动在国内已经没有了地域之分，当前全国许多地方

都在热火朝天举办各种龙舟赛事。”中国龙舟协会副主席孙平波说，近年来龙舟在北方的普及度越来越高，并依据北方特有的地理环境得到了融合创新发展。

某电商平台数据显示，与端午节相关的艾叶、雄黄酒等品类已进入全面热销，比如，6月至今，五彩绳的销售量同比增长超11倍，16岁到25岁的年轻用户占比80%。

从事五彩绳等文创产品销售张静说：“每一款都卖得很好。过去主要是长辈买给孩子，现在很多年轻人都会买来戴，很时

髦的。”

端午节也点燃了以网络游戏为代表的互联网虚拟经济市场。从结合游戏内容举办的各式各样的端午龙舟赛，到鼓励玩家通过游戏获取粽叶、香囊、粽子等道具来兑换礼品，再到富含端午元素的游戏皮肤、插画……多名游戏玩家表示，近年来日益浓厚的传统文化元素，让网络游戏的趣味性更上一层楼。

端午假期没有回家的宁夏大学生陈瑞说：“我喜欢的好几款游戏都有端午节活动，这三天肯定会玩得很爽，哪里会‘孤独寂寞冷’。”

□观点

别让“瘦身令”悬了空 整治“天价”奢华粽子，要从需求端发力

今年端午节，也是GB 23350-2021《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》第1号修改单在去年8月15日正式实施后的第一个端午节。

新华社记者的部分省份采访发现，“燕窝粽”“人参粽”“鲍鱼粽”等“天价”粽子现身市场，馅料名贵、包装奢华。为躲避监管，奢华粽子多由商超销售转向预约订制，由实物礼品变为虚拟礼券，并打价格“擦边球”搞组合销售。

不少销售人员表示，高端粽子礼盒“十有八九都是用来送礼的”。在电商平台热销礼盒的热门评价中，表示用来送人的不少。由此可见，粽子这一传统节日食物，存在着沦为“人情粽”

“办事粽”的倾向，均是“买者不吃、吃者不买”。

“天价”奢华粽子，显露出商家赤裸裸的逐利目的，不仅是对端午习俗的异化，扭曲了粽子原本承载的节日文化和情怀内涵，还是对淳朴民风的误导，对社会公德的挑战。如果任由“高价”食品在市场上横行，就会进一步助长社会不良风气。

正所谓“没有需求，就没有市场”，如果没有人购买“天价”奢华食品，就没有人生产与销售。由此来说，要防止“天价”奢华食品包藏“腐败馅”，既包括食品本身，也包括权力监督、约束机制的强化，以及廉政反腐制度的彻底落实。甚至可以说，相比食

品本身而言，更需要从需求端发力，防止有人以传统习俗为外衣，进行隐蔽的人情交换、利益交换，导致权力滥用和制度废弃，以及公共利益受损、政府形象受损。

各地纪委、监察等部门要加大反腐力度，将种种“天价”奢华食品，列入党员干部不得收受的名贵特产资源目录，对于用“天价”奢华食品进行利益输送与权力回报等行为，应严肃查处、公开通报，形成震慑。同时，用过硬的规章制度约束党员干部手中的权力，进一步压缩权力的寻租空间。当人们不再送礼拉关系，“天价”奢华食品就会失去市场需求，也就失去了生存土壤。

粽子吃不完怎么办？ 美食达人教你变“剩”为“宝”

N海都记者 刘锦涵 马俊杰

端午时节，粽叶飘香，时令性很强的粽子，是许多人心目中的美味。但粽子虽好吃，也不能贪多。

俗话说得好，“少吃风味好，多吃肚子疼”，那么，一天吃多少粽子才适量？那些吃不完的粽子，又该咋办呢？对此，海都记者进行了一番了解。

易引起腹胀反酸 不可与寒性食物同食

对于美味的粽子，吃多少才能适量呢？记者采访了福建省老年医院肛肠科肖强主任。

肖强表示，一般情况下，正常成年人一天吃粽子不要超过2到3个，儿童最多吃2个。若过量食用粽子，则会增加胃肠负担，而引起消化不良。

肖主任解释说：“因为粽子主要成分是糯米，而且不少粽子都放了糖，糯米不好消化，糖分又容易刺激胃黏膜产生胃酸，过多食用粽子，可能导致腹胀反酸的情况。此外，粽子不能与寒性的食物一同食用，这可能会加重消化不良的情况。常见的寒性食物有西瓜、绿豆等。”

对于过量食用粽子，导致肠胃不适的情况，肖强提醒：“如果出现明显的胃胀胃痛、早饱、恶心干呕等不适症状，则属于消化不良表现，可以在医生的指导下服用一些多酶片、健胃消食片等促胃肠动力或促进消化功能改善的药物，也可以多喝一些温开水，或是进行腹部的按摩，这也可以起到缓解的作用。”

存储方式得当 粽子也可以长期保存

作为一种“预制菜”，只要存储方式得当，粽子还是能长期保存。

新鲜粽子每次要少量购买，即时食用，剩余的粽子应及时冷藏或冻藏。

粽子不能常温下闷放在不透气的塑料袋中，如能在2~3天内食用完，可放置在冰箱中冷藏；如要存放多日，宜放入冷冻格冻藏。

真空包装的粽子开袋后，同样需及时冷藏或冻藏。常温粽子可直接放在室内阴凉处存放，也可在冰箱冷藏室存放，不建议放在冰箱冷冻室存放，以防止包装袋冻裂。

□小攻略

这样DIY “剩粽”大变身

冷藏后的粽子，新鲜度会下降，那么，如何才能让这些粽子依然美味呢？

在网络社交平台上，为让吃不完的粽子二次烹饪后更加可口，不少美食达人分享了自己的“经验贴”。

记者收集整理网友们“DIY”粽子的小攻略，这样烹饪，“剩粽”也能变成买不起的样子。

粽子百合绿豆粥

砂锅中烧沸水3碗，放入绿豆两把，煮15分钟，加入剩的小枣粽子或蜜枣粽子，用大勺把粽子碾碎，一起煮10分钟，再加入剥散洗净的鲜百合，继续煮5分钟即可。这个方法也可以用于煮其他的粽子杂粮粥。

蛋煎粽

将从冰箱取出来的粽子直接切片，把粽子片放进打散的鸡蛋液中；热锅加油，将裹了蛋液的粽子微微煎至两面金黄，或者趁热撒上炒熟的芝麻还会增加香味。食用时可以搭配番茄酱、辣椒酱等等。

奶酪烤粽子

将胡萝卜丁和玉米先焯水后，放入适量的盐、橄榄油，以韩式辣椒酱搅拌均匀。将粽子切成小块，均匀地铺在玉米、胡萝卜丁上，并将奶酪刨成丝后撒在上面。调整烤箱温度，预热至200℃，经过约20分钟的烤制，奶酪烤粽子就可以出炉了。