

■海都见习记者 罗丹凌/文 记者 梁展豪/图

端午将至,又到了吃粽子的时候。粽叶是端午节制作粽子必不可少的材料,我国地大物博,不同省份地区存在巨大的自然地理差异,生长的原生植物也有所不同。而智慧的劳动人民,则是因地制宜,利用当地的自然植物,作为粽叶的选择。因此,粽子并非只有南北甜咸之别,仅仅在粽叶上,就有许多不同的植物。哪些植物能成为制作粽叶的原材料?今天的《谈天说地》,我们邀请福州植物园科普老师薛振晖为读者揭开粽叶的秘密。

我国南方地区 箬竹叶是主流

“不是所有叶子都能包粽子,但有很多叶子能包粽子。”薛振晖老师向记者展示了全国各地的“粽叶图鉴”,包括箬竹叶、槲树叶、荷叶、玉米苞叶、芭蕉叶、艳山姜叶等等。

其中,薛振晖老师表示,箬竹叶主要流行于我国南方地区,它为禾本科箬竹属植物。《本草纲目》中记载:“箬,若竹而弱,故名。”

据资料显示,箬竹杆箨长于节间,被棕色刺毛;叶鞘无毛,无叶耳和缝毛,叶椭圆状披针形;花序、小穗及小穗柄被柔毛;笋期在5月。

“粽叶芦也可以用来包粽子,为禾本科粽叶芦属植物,主要流行于我国北方地区。”薛振晖老师说,粽叶芦的秆可作篱笆或造纸;花序用作扫帚,还可作绿化观赏用。

记者了解到,粽叶芦的株,粗壮,髓部白色,不分枝;茎,粗壮,髓部白色,不分枝;叶鞘无毛,叶片披针形,基部心形,叶柄短。花圆锥花序稠密、柔软,先端具小尖头,边缘被柔毛,基褐色,花果期春夏或秋季。

槲树叶包粽子 流行于北方地区

薛振晖老师说,两广及云南流行的粽叶是柃叶,为竹芋科柃叶属的常绿草本植物。柃叶的根茎可用于治疗肝肿大、痢疾、赤尿,叶有清热利尿、治音哑、喉痛、口腔溃疡、解酒毒等功效。

据资料显示,柃叶株高可达1米。根茎块状;叶基生,长圆形或长圆状披针形;头状花序无柄,自叶鞘内生出,苞片长圆状披针形,紫红色,顶端初急尖,后呈纤维状,果梨形;花期5—7月。

而槲树主要产地在我国北方地区,因此只有山东、山西、河南、陕西等地才使用槲叶包粽子。

据悉,槲树是壳斗科栎属乔木植物。树皮暗灰褐色,深纵裂;小枝粗壮,有沟槽;叶片倒卵形或长倒卵形,顶端短钝尖,叶面深绿色,叶背面密被灰褐色星状绒毛;果呈坚果卵形至宽卵形,无毛;花期4—5月;果期9—10月。

解码『粽叶图鉴』 南北大不同

粽子并非只有甜咸之别,专家为你揭开粽叶秘密

箬竹叶

粽叶芦

槲树叶

艳山姜叶粽子 别有风味

说起莲,想必市民都很熟悉,在福州金山公园、茶亭公园就能欣赏到亭亭玉立的莲花。而莲叶(荷叶)也是包粽子的传统材料之一。据薛振晖老师介绍,荷叶一般多包为四角粽,荷叶自带的清香能够让糯米的香味更加清晰。

“在我国西南、华南地区,还有使用芭蕉叶包粽子的习惯,通常包为四角粽、三角粽。”薛振晖老师说,他还见过使用玉米叶或玉米皮包的粽子,成品会带有玉米的甜味与香味。据了解,玉米是禾本科玉米属的一年生草本植物,在《中国生物物种名录》中称玉蜀黍,为全世界总产量最高的重要粮食作物。

此外,在我国台湾地区也有用艳山姜叶片包裹粽子的传统。艳山姜是姜科山姜属植物,别称月桃,台湾南部亦称艳山姜为肉粽叶仔,味道与竹叶不相似。薛振晖说,值得一提的是,福州人祭祖时常吃的“糰”(福州话读“zei”),有时也会使用艳山姜叶片。

『粽情』端午 健康吃粽有门道

临近端午,福州街头巷尾粽子飘香,家家户户开启“购粽模式”。这一承载着节日氛围的传统美食,却因食材特性暗藏健康“陷阱”——糯米的高糖高黏、馅料的高脂高盐,让不少人在大快朵颐后陷入消化负担或慢病管理的困扰。如何在享受美味的同时守护健康?记者采访了福建省营养协会副会长张雄畴,为市民送上科学吃粽指南。

食材中“裹着”养生智慧

张雄畴介绍,粽子的主要原料是糯米,其维生素E、钙等营养素含量约为普通大米的三倍以上。为了让口感更加丰富,人们在粽子的馅料中添加豆类(如红豆、绿豆、赤小豆)、红枣、豆沙、蛋黄、五花肉等食材。

其中,红枣馅堪称“多维营养库”,富含维生素C、维生素A、B族维生素、维生素P及钙、铁等微量元素,可有效补充糯米缺乏的维生素,促进糯米中钙等营养素的吸收利用;花生馅是“植物蛋白补给站”,其蛋白质、B族维生素和维生素E含量丰富,能弥补糯米中蛋白质的不足;豆沙馅兼具食疗价值,赤小豆与薏苡仁搭配可清热祛湿,紫米与蜜枣组合能补血益气,共奏“清热凉血、利尿解毒”之效。

此外,张雄畴表示,粽叶的选择同样暗藏养生智慧。“福州常见的箬竹叶含箬叶多糖与槲皮素,具抗氧化、辅助降脂作用;芦苇叶含芦丁、多糖,清热生津,适合夏季消暑;荷叶中的荷叶碱可抑制脂肪吸收。此外要优先选择新鲜粽叶,其活性成分比干粽叶高30%,蒸煮时冷水下锅,中小火慢蒸40分钟更能保留营养及其活性成分。”张雄畴说。

吃粽有“人设” 不同人群须精准控量

虽然都是健康食材进行组合,但粽子却是名副其实的“三高食品”“热量炸弹”。

张雄畴特别提醒道,不同人群需精准把控食用量与种类,以健康成人为例,其每日可食1个中等粽(100—120g)替代部分主食。而糖尿病患者应选杂粮占比≥1/3的粽子,单次≤50g生重并搭配绿叶菜;高血压患者需远离咸蛋黄、腊肉馅,选择低钠的瘦肉香菇馅;高血脂人群避免肥肉、猪油,优选纯素或鸡胸肉馅;胃肠功能弱者适合黄米粽,从1/4个开始分次食用。老人单次建议≤30g(半只迷你粽),儿童按年龄分食并避免枣核,食用时需将粽子彻底加热,冷粽抗性淀粉增加50%易致消化负担。

“夏季气温较高,食物若储存不当易发生变质等情况,在储存新鲜粽子时应注意采用4℃冷藏且在2天内食用,冷冻需真空包装并在1个月内吃完,复热时确保彻底加热。”此外,张雄畴还提到,在烹饪方式上,蒸粽热量仅为炸粽的一半,如有在减肥期间也想“尝鲜”的市民,更推荐食用蒸粽。

柃叶

芭蕉叶

