

“五月五，是端阳。门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖。龙舟划，喜洋洋”。

这是一首宁波民间歌谣，包含了老底子宁波人的各种端午习俗。

漂泊在外的游子，也总会哼唱几句以慰思乡之苦。

说起端午，大多数人想到的是汨罗江畔的楚歌，是粽叶的馨香，是争渡的龙舟。

鲜为人知的是，宁波人的端午节带有自身独特的地域文化印记。

浙江省民间文艺家协会副主席、中国民间文艺家协会理事周静书说，宁波的端午习俗源远流长，宁波是中国端午节最有代表性的传统民俗地域，是中国端午文化的发祥地之一。

记者 陈也喆/文
记者 王鹏/摄



黄晟徒手斩恶蛟

漫画 任山葳

五月五，是端阳，粽艾香满堂

宁波是中国端午节龙舟竞渡习俗的发祥地

“门插艾，香满堂” 纪念黄晟桃花渡斩蛟

“清明插柳，端午插艾”。

老宁波人过端午节时，总会在门口插艾叶，挂菖蒲，沁人的粽子香，糍合着中草药的清香，弥漫整个街巷楼舍。

粽子香，香厨房。艾叶香，香满堂。闻着这绵长的香味，就知道端午节快来了。

海曙区文管所工作人员周东旭说，插艾叶、挂菖蒲的风俗，是为了纪念明州刺史黄晟。

黄晟是唐代武官，鄞县人，他历任饮飞都副兵马使、左散骑常侍、浙东道东西副指挥使、明州刺史。为官十八年来，清正廉洁，建罗城、造浮桥，深受民众拥戴。

更让老百姓津津乐道的，是黄晟徒手斩除恶蛟的传说。有一天，姚江桃花渡边有一位老妇人在哭啼，黄晟素来关怀百姓，便上前问缘故。

老妇说，江中有两条恶蛟。每三年，老百姓为了祈求平安，用一对童男童女祭祀它，否则它们便会作恶多端，谋害生灵。

老妇人接着哭诉，她只有一个女儿，如果被恶蛟吃

掉，自己就无依无靠了。黄晟听罢，顿时怒火万丈。

那天正值五月初五，黄晟提着宝剑下水与恶蛟生死搏斗，战了一天一夜，直到江水泛出红色，黄晟才提着蛟头从江中出来。

也许是因为精疲力尽，也许是被恶蛟的毒汁所害，不久之后，黄晟便离开人世。老百姓们个个痛哭不已。

为了纪念这位父母官建城修桥，舍命斩蛟，村民在桃花渡口南岸造了一座庙，名为“饮飞庙”。

每年端午，宁波老百姓用菖蒲做成剑的样子，将菖蒲的根部雕成黄晟的模样，用雄黄酒浸染，挂在门前，祈求黄将军佑护，端正辟邪。

如今，宁波人“蒲剑斩妖，艾旗招百福”的风俗犹存。

从养生保健的角度来看，艾草是一种可以治病的药草，插在门口可使身体健康。古代时，它就一直是药用植物，针灸里面的灸法，就是用艾草作为主要成分，放在穴位上灼烧来治病。另外，菖蒲和艾叶的枝叶都有挥发性的芳香油，可以祛蚊蝇虫蚁，净化空气。

“龙舟划，喜洋洋” 龙舟竞渡发源于宁波

赛龙舟，也是端午节的习俗之一。宁波地处东南沿海，江河纵横，海岸绵长，是古越文明的发祥地之一。

这里的先民远古时代就有祭祀龙的习俗，“断发文身”，就是一种图腾崇拜龙的风尚。至今宁波仍在沿用的许多古老的地名，就与龙图腾有关，比如龙泉山、五龙潭、云龙、龙观、跃龙山、九龙墟等等。

周静书说，河姆渡遗址和田螺山遗址的史前文化证明，早在5000年至7000年前，就有独木舟和木桨。

鄞州云龙镇石岙山曾出土过一个战国时期的“羽人竞渡”斧形铜钺。器物上刻双龙，下刻龙舟，四人成一排，双手持桨，奋力划船。

这足以说明，2000多年前的云龙先民已有赛龙舟的活动。这也是龙舟竞渡的最早起源。

今年5月28日，云龙镇获评“中国龙舟文化之乡”的称号，将在明天举行授牌仪式。

2012年，当地的“龙舟竞渡”也被列入省级非物质文化遗产名录。

周静书说，云龙镇已有龙舟十八条，是全国龙舟最多的乡镇。云龙镇的前后陈村还特别组建了一支女子龙舟队，打破了“女子不能下龙舟”的旧俗。

每当端午那天，舵手、锣手、鼓手、划手齐头并进，龙舟竞发，鼓声喧天，真正是村村有龙舟，家家会赛舟。

人们在划龙舟时，以唱歌助兴的龙船歌也广泛流传起来。歌声雄浑壮美，扣人心弦，且有“举楫相和之”的遗风，世代相传。

这些都足以说明，宁波是端午节龙舟竞渡习俗的发祥地。

“吃粽子，撒白糖” 可追溯至河姆渡时代

宁波老话讲：“一月嗑瓜子，二月放鸽子，三月上坟坐轿子，四月种田下秧子，五月白糖温粽子，六月走路带扇子，七月老三拿银子，八月月饼嵌馅子，九月金柑搭橘子，十月白果对栗子，十一月霹雳啦啦落雪子，十二月冻煞凉亭叫花子。”

吃粽子是端午节的保留节目。拿粽子，蘸着白糖吃，清甜糯滑，想想就觉得口齿生香。

不过宁波人的粽子与名声远播的嘉兴粽子并不相同。文保专家杨古城说，宁波人最常吃的是黏稠适口的碱水箬壳糯米粽。

用碱水浸泡，有排毒的作用。端午之后，天气开始变

热，毒虫瘴气和疾病多发。碱水中的碱性物质，可以中和人体内的酸性物质，增强抵抗力。

之所以用碱水浸泡粽子，是因为过去，端午节前后，天气闷热，没有冰箱，也没有真空包装，提前包好的粽子很容易馊臭。碱水有杀菌防腐的作用，能延长保质期，碱水粽子就这样应运而生了。

周静书说，虽说一直以来流传的说法是吃粽子为了纪念屈原，可是粽子的食材，从宁波河姆渡时代就有了。

粽子的主要原料是稻米和竹叶、箬壳、茭白叶等，其中，“箬”就是竹笋壳。7000年前的河姆渡人已经开始种植水稻，原始社会遗址内的竹子实物也证明当时宁波已有大片竹林。

“五黄六白”与“十二红” 舌尖上的老宁波端午美食

宁波老话讲，“忙做忙，勿要忘记五月黄”。以前端午节，老底子宁波人都吃“五黄六白”来过节。

近几年这样的习俗有些淡化，但在宁海、余姚、镇海等地区，不少家庭仍保留着这样的食俗。如今有很多上海、杭州的商家，也借着端午的由头做“五黄六白”的菜肴。

杨古城说，五黄，是指五样黄色的食物：黄瓜、蛋黄、黄鱼、黄鳝、黄蛤。有时候也用雄黄酒代替其中的一样。各地版本不同，但大致上是一样的。

六白，是六样白色的食物：茭白、小白菜、豆腐、白条鱼、白斩鸡、白切肉。

老一辈的人说，吃了“五黄六白”，可以辟邪祈福。这当然都是一些民间说法。其实，这些食物，都是当季最新鲜的，最能满足人们的食欲。胃口养好了，事情自然就样样和顺了。

就拿黄鳝来说，宁波老话有“端午黄鳝赛人参”。端午时节的黄鳝，最是肥美鲜嫩，营养也最好，佐以韭菜，洒点芝麻油，做成韭菜鳝丝，是宁波人端午家宴的必备菜。

端午“十二红”，听着名字就很喜庆红火。汪曾祺在《故乡的食物》一文中也有提到：“端午节的午饭要吃‘十二红’，就是十二道红颜色的菜。十二红里我只记得有炒红苋菜、油爆虾、咸鸭蛋，其余的都记不清，数不出了。也许十二红只是一个名目，不一定真凑足十二样。”

杨古城说，十二红中的“红”有三层意思，一是吉祥的寓意，二是菜品是红色，三是烹饪方法多是红烧。

宁波人的十二道菜各地也有些差别，一般的菜品是：鸡血汤、红果酪、萝卜拌菜心、素炒红苋菜、老腌咸蛋黄、油爆虾、泼水红萝卜、胡萝卜炒肉丁酱、红烧黄鱼、金糕拌梨丝、樱桃酱等；餐桌上也少不了女儿红、雄黄酒这样助兴的酒。

过去有些富庶人家，端午那天宾客满朋，菜品就不止十二样了。



包粽子是端午节的保留节目。



每当端午那天，舵手、锣手、鼓手、划手齐头并进，龙舟竞发。