

记者探访：地道的宁波碱水粽是如何做出来的

宁波人过端午必不可少且最有地方特色的碱水粽，是如何制作出来的？

昨日，记者来到鄞州横溪金峨村田陇自然村，在村民任浩甩家里亲眼见到了地道宁波碱水粽的制作全过程。68岁的任浩甩阿姨说，她至今仍用传承千年的古法制作碱水粽。

倭豆壳烧灰

一走进任浩甩家的小院，记者就留意到椅子上放着的一个巴掌大的铁簸箕，里面盛着一些看起来像是被火烧过之后留下的灰烬。

记者好奇地用手指拨了拨，发现里面还有未完全烧化的倭豆。

倭豆一般农历三月下旬到四月初可以收获。作为一种时令食物，新鲜倭豆上市的时间可持续一个月左右。人们把豆剥出后，壳也被直接丢进了垃圾箱。

“其实，豆壳正是制作碱水粽的好材料。”任浩甩告诉记者。她将收集到的倭豆壳放在太阳下曝晒四五天，彻底干透后，点一把火烧成灰烬，这就是用来做碱水粽的最重要的食材——碱水了。

“除了倭豆壳，过去田间到处都是的早稻草，还有罗汉豆的壳，烧成灰，也可以用来做碱水。”任浩甩说，眼下菜场里卖的碱水粽，一般是直接加碱做成的，用倭豆壳制成的碱水更加天然。

碱水渗进粽子里

闲聊间，任浩甩双手飞舞，已经包好了两个“粽子”。不过“粽子”里装的不是糯米，而是倭豆壳灰。

任浩甩家中至今保留原先农村使用的大灶。她说，待会儿煮粽子前，要先把装了倭豆

壳灰的“粽子”放在锅底，浸水、加热后，灰坯泡出的汁水就会逐渐渗进放在上面的粽子里。

“差不多2只一手能握过来的‘粽子’的碱水可以做3公斤糯米的粽子。”任浩甩说。碱水在粽子里发挥的主要作用是吸收水分，产生良好的黏弹性。碱水若多了，粽子就会呈深褐色，形状如冻；碱水若少了，粽子则会色淡味寡，形似散沙。碱水放得恰到好处，煮熟后的粽子才会变成半透明的金黄色。

任浩甩说，她现在做的碱水粽，已经是简化了的。老一辈人做碱水粽更讲究，要用倭豆壳烧的灰烬泡冷水，沉淀上半个月；再用在沉淀后的水中浸泡过的糯米包粽子。

慢焖出好粽

处理好倭豆壳灰，任浩甩开始着手包粽子。宁波人习惯用箬壳包粽子。包粽子用的箬壳是任浩甩从山上捡来的。

“最好取毛竹中间段的壳，不老不嫩。”任浩甩说，新鲜采来的竹皮不能马上用来包粽子，撕成宽约10厘米的片状后，先在阳光下晒三四天，直到外表皮发白；等到要用时，拿到水里泡软捋平，将外表皮上的细绒毛刷掉。

“很多人喜欢用高压锅煮粽子，速度虽然快，但剥开一看，外面是已经‘韧结结’了，但里面常常还是一粒粒的米。”任浩甩说，好粽子是靠“焖”出来，因此用大灶最适合不过。

烧旺灶里的柴火，先用大火煮，再改小火炖，前前后后差不多要三四个小时。这样做出来的碱水粽，就连“芯子”都已经煮透。

还有更讲究的人家，三四个小时后，待到柴火渐渐熄灭，再利用灶膛的余温把粽子“焖”上一夜，等到第二天早上拿出来吃，口感更加Q弹。

记者 石承承

1个粽子的热量相当于2碗米饭

跟着营养师科学选粽子，健康吃粽子

端午佳节，家家户户少不了吃粽子。在营养师看来，选择营养比例恰当又美味的粽子，适量吃，才能让我们在佳节里吃得美味，吃得健康。

一只粽子的热量相当于两碗米饭

买粽子，更多人只是挑口味，看价格。在营养师看来，买粽子一定要看看外包装上的营养成分表和配料表。

带着几只超市买来的粽子，记者找到了宁波市第一医院营养师刘佳宁，请她进行分析。一个100克的肉粽子，含有蛋白质4.6克，脂肪6.9克，碳水化合物46.7克，能量1127千焦，换算出来热量是269.6千卡。而一只100克的紫米栗蓉粽子，热量是230千卡。

“一碗100克的米饭，热量是116千卡，一只粽子的热量相当于两碗米饭，甚至更高。”刘佳宁说，大家都觉得肉粽子热量高，其实豆沙粽子的热量也不能忽视。普通的碱水粽子热量相对较小，但如果沾糖吃，至少会增加20至50千卡的热量。

吃粽子的时候最好配一些蔬菜

选好了粽子，怎么吃也有讲究。

宁波市第二医院营养科科长徐斌斌介绍，糯米饭、糯米粥，都是相当容易消化的食品，所以传统认为糯米粥适合给消化能力特别虚弱的老年人和病弱者喝。但糯米饭放冷之后，硬度、粘性和咀嚼性都会显著上升，的确会给消化带来难度。所以，粽子最好热着吃，凉粽子不太适合消化能力差的人。此外，粽子有“后饱”特性，一定要主动控制食量，不要等到胃里顶起来再停嘴，那样一定会吃过量的。

刘佳宁建议，吃粽子的时候最好配一些富含膳食纤维的绿叶蔬菜。考虑到炒蔬菜的油比较多，建议配水焯蔬菜。或者搭配一些萝卜、青菜、黑木耳等食物。既能有助于消化，还有通便润肠之功效，又可达到均衡营养的作用。此外，一些蔬菜汤也是粽子的良配，比如番茄蛋汤、虾皮冬瓜汤、海带汤等。

三高人群推荐吃杂粮粽子

对于糖尿病患者来说，不管吃什么品种的粽子都一定要限量。不妨先吃一些少油烹调的绿叶蔬菜和菌类蔬菜，然后再吃较小的粽子，血糖就不至于上得那么猛。

肉粽、蛋黄粽和猪油豆沙粽所含脂肪多，胆固醇高。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了这些粽子，会升高血胆固醇和甘油三酯，也加重心脏负担和缺血程度，也要少吃。

如今市场上有不少五谷八宝粽。徐斌斌说，用部分紫糯米、大黄米等替代部分精白糯米，再加莲子、薏米、燕麦、大麦、花生、红豆、绿豆、芸豆、甜玉米等食材，它们的矿物质和维生素含量都高于精白糯米。因此，推荐有三高问题的朋友优先吃这类杂粮粽子。

记者 孙美星 实习生 李婷 通讯员 郑 轲 俞水白



本报讯(记者 顾嘉懿 通讯员 沈静萍/文 沈静萍/摄) 端午将至，龙舟水起。昨天下午，北仑区第三届“秀美浹江”龙舟赛暨端午文化集市在小港街道小浹江青墩段举行，吸引了近5万名观众观看。

值得一提的是，21支队伍中还包括两支

从台湾专程过来参赛的龙舟队。台湾浦里青商龙舟队领队柳胜国告诉记者，端午节是中华儿女的共同节日，今年已是台湾队伍第二次来参加小浹江龙舟赛，“大家对参加龙舟比赛都有诚意，也能借此机会增进彼此了解。”柳胜国说。

分类信息

刊登热线：56118881

地址：宁波市海曙区灵桥路699号601室（原报业集团对面）

招聘公交驾驶员

公运公交招公交车驾驶员：A1、A3 驾照，年龄：男45周岁以下，女35周岁以下。交三金，年收入7.5至8万，五年后交五金，做二休一。13967805143 林先生

寻找加工中心加工单位

本公司有精密五金件对外加工，要求有精密机械配件加工能力的企业合作。电话18058516288 严另急招加工中心精雕机操作工20名学徒亦可。电话18058516588 贾宁波斯科特机械厂

搬家搬厂

●千喜搬家搬厂 特优 87778900
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

二手车市

高价购二手轿车
货车面包车皮卡车 13185991787 翁

海曙横街中心房屋出售

多套联排住宅275㎡，每套168万
多层住宅105㎡，每套约55万
多层住宅150㎡至190㎡，4500元/㎡
店面107㎡，每套75万
周边超市银行菜场公交一应俱全，欢迎现场看房！
电话：18905748133 毛

家 教

●教师教高中物理 13586516209

物业转让

●超低价转让，造价260万的仿古饭店，餐位400多个。股东意见不合现60万卖掉15058297797

厂房出租

海曙高桥蛟湖村双家河头马路旁，土地面积9亩左右，厂房建筑面积6000㎡左右，交通便利，有行车、水电等设施齐全，价面谈。电话：13906618555 陈先生 13056758582 曹女士

办公楼出租

新城国际280㎡精装家居全一手房
新市政府办公楼白坯700㎡出租
波波城花鸟市场1000㎡厂房出租
联系电话：13515888008 刘

空场地出租

江南路港隆广场对面场地
出租17000㎡ 13566515959
●公寓整体转让 18862249979 陈
●转让一大批九成新厨房设备、厨杂、桌椅办公用品 13857549393
●海曙仓库厂房出租 13566628493

厂房出租

位于鄞州中心区嵩江东路约1200㎡，层高6米，交通方便，适合商务办公、仓储，内有行车等，设施齐全，价格面谈。电话：13805841116 陈

旺铺急售

鄞州四明中路店面1.86平方，实用130平方，已租15万，售价320万。店面2：70平方，实用110平方，已租8万，售价190万。联系电话：18358109555

调查咨询

神洲调查 87289267
民事取证、商务、打假、寻人
宁波人自己的老牌调查公司
无前期专业找人找车
不成功不收费 15867585805

墓地出售

鄞州区育王三墓园是民政部门批准合法经营性墓园，位于育王寺对面。价格亲民，最低一万，款式齐全，来必接送。公交车155、162、750、阿育王寺站下，或地铁一号线宝幢站下。预约电话：883339061 市区办事处：87703845 网站：www.yuwanggongmu.com

旧货回收

●收空调饭店宾馆等 13486602666
●高价收一切旧货 13586580881 严
●收家具床一切旧货 81100126 陶

声明公告

宁波中瑞进出口有限公司
遗失提单一份，提单号：ACENGBF11704005
船名航次：NORTHERN JUVENILE V.714W
声明作废。

宁波永逸殡葬公司
生前契约白事服务
24小时电话：400-811-4004 0574-87659814