

# 龙舟竞渡 五黄六白 送端午担

老底子宁波端午习俗  
你还知道哪些？

又是一年端午时，你记忆中的端午是什么？是佩五彩香包还是用雄黄画额；是尝一口清爽的粽子还是挂上馨香的艾草、菖蒲；是激动人心的龙舟竞渡还是齿颊生香的“五黄六白”……五月五过端午，大家在休假过节之际，阿拉宁波的端午习俗也可以了解一下。



宁波人爱吃的碱水粽。

## 1 “五月白糖搵粽子”

“四月种下秧籽，五月白糖搵粽子”“忙归忙，勿要忘记五月黄”，从这两句宁波老话中可以看出：吃，是宁波人过端午的一大重要主题。

老底子宁波人吃粽子，有自己的讲究。从一句“五月白糖搵粽子”，就能看出端倪——要用白糖来“搵”的粽子叫碱水粽，通过碱水和糯米的“奇妙”配比，营造出一种特别的口感，老一辈人管它叫“韧结结”，年轻一辈则以“Q弹”来形容。

碱水粽配料虽然简单，但碱水粽的制作却大有讲究——尤其是碱水和糯米的配比，会影响到粽子的口感。若是碱水放多了，做出来的粽子就会“硬邦邦”；但是碱水放少了，粽子就会色淡味寡，如同一坨散沙。



6月18日，宁波市龙舟竞渡在鄞州区云龙镇举行。 记者 胡龙召 摄

## 2 少不了“五黄六白”

除了一口软糯的碱水粽，宁波人在端午时节还作兴吃“五黄六白”。2019年，央视《我们的节日》栏目组采访《宁波老味道》作者柴隆，他在节目中介绍了“五黄六白”这一端午习俗。

“五黄”指大黄鱼、黄鳝、黄瓜、咸鸭蛋、雄黄酒。各地稍异，有的用黄蛤、黄豆瓣、黄梅等替代，反正是五样“黄”字头食物即可。“六白”则是小白菜、茭白、白条鱼、白豆腐、白斩鸡、白切肉。

柴隆谈到，“五黄六白”中最重要的一道菜就是以东海大黄鱼为主食材的大汤黄鱼。千百年来，宁波人对大黄鱼一直偏爱有加，大黄鱼配上咸齏、笋丝煮大汤，味道鲜美，可谓鱼中之王。

## 3 龙舟竞渡发祥地之一

龙舟划桨，锣鼓喧天。江中溅起的水花和着鼓手的吆喝，经久不息。宁波是端午节龙舟竞渡发祥地之一，1976年，鄞县云龙镇甲村石秃山出土一件战国时期羽人竞渡纹铜钺，该钺一面上刻双龙昂首相向，前肢弯曲，尾向内卷；下刻一龙舟，上坐四人成一排。四人皆头戴高高的羽毛冠，双手持桨，奋力划船，做竞渡游戏。这件战国羽人竞渡纹铜钺证明，龙舟竞渡早在屈原投江之前就在宁波盛行。

如今，在东钱湖、鄞州云龙、北仑小浞江等地，划龙舟已成为当地的一项特色体育活动。

## 4 扎蒲剑，“送端午担”

老宁波人一到端午就要采艾蒿、拔菖蒲，扎成艾束菖蒲剑，挂在自家门楣及窗上。中午要烧苍术，让中草药的清香气味持续均匀地飘浮在每个角落，俗称“蒲剑斩千妖，艾旗招百福”，为的是祈求合家平安。宁波民俗文化专家周静书表示，艾蒿、菖蒲是带芳香挥发油的植物，有提神醒脑的作用。

宁波人的端午习俗里还有“送端午担”。即端午这一天，出嫁的女儿要回娘家，随同的女婿要准备好“端午担”挑到丈母娘家里。还没结婚的“毛脚女婿”以及结婚第一年的新婚夫妻，很重视“端午担”。

端午担，少者四色，多者八色，黄鱼要成双，一只蹄髈、一只鸡、粽子、荸荠、粉干……还有一只头颈涂红的大鹅，据说鹅在路上越叫越发，称“吭吭鹅”。

记者 潘苗

## 非遗展、布偶剧、游园会…… 来宁波商场 “沉浸式过端午”

端午去哪逛？今年端午，宁波商业不仅折扣给力，同时围绕“端午民俗文化”，推出非遗展、布偶剧、端午游园会等颇具新意的主题互动，在家门口逛逛街就能“沉浸式过端午”。

### 端午小长假+年中庆大促，折扣给力

趁着端午小长假开启的这波热度，叠加宁波商场开启的年中庆大促，折扣相当给力。

6月21日，记者在杉井奥特莱斯广场看到，耐克、阿迪达斯等热门品牌店内，不少市民正在挑选商品、拼凑折扣。

据了解，今年杉井奥特莱斯年中庆，将有超过260个品牌参与大促，低至1折。在阿迪达斯店内，市民鲁女士一口气搞定了全家人的夏款运动装备，手上拎着三个大袋子。“2件防晒服、3件透气面料的T恤，2双避震运动鞋，花了近2000元。”

宁波阪急百货6月22日-6月24日期间，ToryBurch、MCM、FURLA等众多国际品牌享2000元返200元。

宁波来福士广场，端午期间，安德玛、ENJOY、HEAR ME、白禾等潮品零售低至5折起，人气餐饮5折起。

宁波万象汇6月21日-6月24日期间，服饰零售折上满500元减100元，数码家用满3000元减200元，黄金克减高至100元。

### 非遗展、游园会……各种体验超丰富

随着传统节日地位的不断上升，宁波更多购物中心和商超百货正在围绕传统民俗，衍生出一系列颇具新意的线下互动。

宁波阪急百货以端午节为契机，推出了“吃茶去”为主题的“温故非遗展第二十八回”。特设五大茶艺展区，沉浸式品茶道文化。端午期间，还有香包制作、艾草挂花、非遗茶点制作等互动体验。

6月21日，南塘老街“文艺赋美·多彩亚运”海曙区非遗主题游园活动启幕。在现场，掐丝珐琅、面塑、灰雕、中国结编织等非遗展品吸引了众多市民驻足；趣味投壶、捶丸、射五毒等复古游戏增强体验感。端午期间，南塘老街还将开展“南塘端午趣野”，国粹川剧变脸、民谣弹唱、龙舟国风美陈打卡等主题活动，增强民俗体验感。

宁波万象汇端午节期间，将开启《未至之境-seemore十年：女性黑白肖像摄影展》，展期从6月22日开始至7月25日结束。

宁波来福士广场在6月20日-6月25日期间举行的端午游园会有不少好玩的互动。可以参加一场“皮影非遗文化课”，不仅有皮影戏表演，还有皮影互动、皮影DIY体验，深度体验非遗魅力。

宁波复悦城6月22日-6月23日，将有一场“奇幻马戏嘉年华”，惊险魔幻大飞轮、杂技魔术、气球狂想曲、巨型小丑巡游等轮番上演。

余姚五彩城在端午期间，引进《狮子王·唤醒》，该剧目由乌镇戏剧节、2022北京卫视春晚特邀团队左戏右艺剧团独家呈现，是国内最大穿戴式布偶互动剧。

记者 史妮超

## 端午假期，铁路宁波站将增开列车8.5对 预计发送旅客37万人次

6月21日起，铁路端午假期运输正式开启。今年端午假期，你打算去哪儿玩？

记者从铁路宁波站了解到，今年铁路端午假期运输期限为6月21日至25日，共计5天。节日期间客流将以旅游流、探亲流为主。其间，铁路宁波站预计发送旅客37万人次，长三角地区预计发送旅客1500万人次，客发量将持续保持高位运行。

为满足旅客假日出行需求，铁路部门加大对重点

地区重点时段和热门方向的运力投放。端午期间，宁波站将增开旅客列车8.5对，主要开往杭州、南京、阜阳、温州、上海等方向。

此外，记者从海曙区南站综管办了解到，今年端午假期，为保证群众平安“清凉”出行，站台长廊将全面开启喷雾降温系统，配备防暑降温药品并提供志愿服务。

记者 李芮 范洪 通讯员 徐峰 成方州