



粽子裡的家鄉味

文 | 斯玖

「月是故鄉明，粽是故鄉香」，撲鼻而來的粽香，令人瞬間想起童年端午好滋味。

1

粽是故鄉香

又到端午時，商家推出的粽子帶動著過節氣氛。對很多人來說，粽子代表家的回憶；各地風土條件不同，包粽的材料不盡相同，但家人團聚過節的期待是一樣的。不妨自己動手包粽子，重溫往日過節的喜樂。

2

粽葉需要提前準備

在早年的生活中，端午前有許多準備動作，平日就要隨手採摘粽葉，清洗保存等著端午節包粽用。行家知道，粽葉是為粽子美味加分的秘訣，各地的特色粽子大都有專用粽葉，然現代人準備粽葉以方便取得為佳。

3

粽餡前一天準備

包粽子是對自我的挑戰，因為粽子包製作業繁瑣又耗時，粽子包好、煮好往往要花上一整天。包粽子的前置作業包括：糯米要泡水2小時以上、炸好香噴噴的油蔥酥、鹹蛋黃去腥烤香，還有令人垂涎的香滷肉。

整版圖片：ADOBE STOCK



如感覺滷肉較油膩，可以喝紅茶解膩，並幫助消化。

提前一天準備好粽子餡料，也可以用紅豆或綠豆，做清新素粽子。

4

開始包粽子

不管使用何種粽葉，包粽子第一步就是先用粽葉疊出漏斗狀；不漏料的秘訣就是把漏斗底部反折好，確保沒有漏洞。依序放進粽餡材料，記得不要因為貪心放太多料，要留些餘裕，最後才能完美密合粽葉接合處。



5

熬出香糯的粽

粽子如何烹煮？各地習慣煮法不同，蒸煮的方式是先將豬肉、香菇、鹹蛋等配料及糯米調味炒香，包成粽後蒸煮熟透，享受米粒粒粒分明的口感。水煮則是用水煮的方式將粽子煮熟，粽子的米吃起來也較軟糯。



6

端午包粽傳情意

市面上粽子的種類多，口味也多元，人們常於端午佳節以粽子為禮，表達祝福與感謝。值得一提的是，端午送粽有時也有特殊涵意；例如：在某些文化，家中有人過世，當年就不過節、不包粽，只能由至親送粽子。

應景吃粽無負擔

配湯3款

文 | 山平

一般粽子口味較重且油膩，這時配上一碗爽口又高纖的湯品，解膩又滿足。



筍湯解膩熱量低

中小型的粽子一顆熱量約在350~500大卡間，這是即使在體管理的人也可以接受的熱量，所以一餐吃一顆粽子基本上是可以的。不過，只吃一個粽子，可能飽足感不足，為了避免食粽過量，建議準備清淡高纖的湯品一起吃。

此時盛產竹筍的地區，不要錯過筍子的賞味期，竹筍煮湯搭配粽子清爽又美味。竹筍屬高纖、低熱量食物，有助於降低熱量攝取；可挑選筍肉比較細嫩的品種，降低腸胃消化的負擔。竹筍湯清甜爽口，剛好可平衡粽子的油膩感。



味噌湯方便助消化

以攜帶、飲食的方便程度來說，粽子算是很方便的食物，因此方便料理又感覺豐盛的味噌湯便成為搭配首選。同時，熱粽子比冷粽更容易消化，搭配一碗熱騰騰的味噌湯，不僅充滿豆香解油膩，也能避免脹氣。

一個粽子配上一碗味噌湯，是臺灣南部常見的早餐小吃組合。平凡無華的餡料，單純的米與花生香，更突顯粽葉被蒸出來的香氣。平凡的粽子搭配一碗平凡簡單的味噌湯，淡淡的蔥香、溫潤的柴魚香，剛剛好。

味噌湯帶著豆香，平凡簡單，解膩助消化。



蕈菇清湯解膩又開胃

口味再清淡的粽子，食材多樣、加上鹹香的醬料，吃一個粽子也會有一定的鹹香程度，所以搭配的湯品以清爽的滾湯為佳。主要是以湯料搭配粽子，增加飽足感，清甜的湯頭也可解膩。

在滾水裡放薑片、菇類、蔬菜、少油脂的肉片，以大火煮滾，轉中火煮熟透，製作快速的滾湯。值得一提的是，蕈菇類鮮美清淡，不僅富含維生素、礦物質，豐富的膳食纖維，更是絕佳的低熱量食物。用菇類入菜，可添滑順的口感和豐富的風味，實是煮湯最佳食材。

蕈菇湯清新鮮美，低熱量，又可增加飽足感。