

端午食“五黄”

不少人对端午节的印象是吃粽子,问起不同地域的端午食俗文化,却回答不上来。端午须当吃五黄,枇杷石首得新尝。黄瓜好配黄梅子,更有雄黄烧酒香。端午节马上就要来临,小编觉得有必要给大家普及一下端午的美食习俗。

农历五月,江南人称“五黄月”,因有五种带“黄”音的食物上市而得名。在端午节的中午,最适宜吃五黄餐,就是把五种黄颜色的食物混在一起吃。因为中医理论认为,端午节是一年中阳气最盛的时候,而中午又是一天中阳气最盛的时间节点,可利用“五黄餐”抑制霉运、提升自己的精力。

五黄指的是什么？

端午节吃“五黄”的食俗是汉族民间的风时风俗,流行于江浙等地。农历五月,很多地方称“五黄月”,因有五种带“黄”音的食物上市而得名。端午节要吃“五黄”,黄鳝、黄鱼、黄瓜、咸蛋黄和雄黄酒(雄黄酒有毒性,一般用普通黄酒替代)。另外,也有其他说法,咸鸭蛋可以用黄豆替代。

1 黄瓜

端午节是黄瓜上市的季节,加之此时潮湿闷热,而黄瓜性属寒凉且富含汁水,端午节吃点凉拌黄瓜生津解渴又消暑开胃。

食谱:蓑衣黄瓜

食材:

黄瓜1根-2根、蒜瓣2瓣、盐、糖、味精、花椒粉、辣椒粉1小勺、醋适量、生抽适量、麻油适量。

步骤:

- 1.黄瓜洗净擦干,头尾切去一小节。
- 2.选一面,用粗一些的筷子两侧固定。
- 3.刀刃与黄瓜45度方向切至2/3处,不要切断。
- 4.一面切完,翻面,刀刃与黄瓜垂直,切至黄瓜2/3处。
- 5.撒盐腌制15分钟。
- 6.黄瓜腌制过程中,我们将糖、味精、花椒粉、辣椒粉、蒜末按个人口味配比,并倒入醋、生抽和麻油,加入适量凉水稀释搅拌。
- 7.将腌制后的黄瓜控一下水分,将之前调味的酱料水均匀倒入装有黄瓜的盘子中。撒上香菜叶和小辣椒末即可。



2 黄鳝

经过一个冬天的蓄养和一个春天的复苏,端午时节的黄鳝肉质细嫩,营养丰富,不仅食味好,而且具有滋补功能。民间素有“端午黄鳝赛人参”的说法。据《本草纲目》记载,黄鳝有补血、补气、消炎、消毒、除风湿等功效,民间用以入药,可治疗虚劳咳嗽、湿热身痒、痔瘕、耳聋等症。

菜谱:响油鳝丝

食材:

黄鳝500克、大蒜2瓣、猪油适量、白糖适量、老抽适量、生抽适量、姜末适量、香葱适量、麻油适量、白胡椒粉适量、淀粉1勺、黄酒1勺。

步骤:

- 1.现划的鳝丝切段洗净。
- 2.葱段、蒜末、姜丝。
- 3.将生抽、老抽、白糖、淀粉、猪油、料酒、麻油、白胡椒粉和淀粉按自己喜欢的比例调和,加入适量清水搅匀。
- 4.烧起油锅,要热锅冷油,放入一半的姜丝蒜末煸香。
- 5.放入鳝丝,加入料酒快速翻炒。
- 6.翻炒几下后,加入之前混合好的生老抽翻炒均匀。之前一开始就加入淀粉,避免后面加水后淀粉稀释。炒匀以后加入猪油、白糖、适量胡椒粉、麻油。
- 7.汤汁收浓之后,装盘。撒上蒜末、姜末、葱花。烧热一点油浇上,再淋一点点麻油即可,响油鳝丝就做好了。

小贴士:

一开始混合的清水要适量,鳝丝需要中火炖一段时间才可以确保断生,所以用量需自行斟量。



3 雄黄酒

神话传说《白蛇传》中,白娘子饮雄黄酒,现出蛇身的原形。故民间便认为蛇、蝎、蜈蚣等毒虫可由雄黄酒破解,端午佳节饮黄酒可以驱邪解毒,身体健康。



4 黄鱼

黄鱼平时喜欢栖息在较深海域,4至6月份在近海洄游产卵,秋冬又回到深海区。端午时节,大黄鱼会乘海潮而来,所以成为端午前后的时令菜。这时的大黄鱼长得体态肥胖,肉质最美味。

黄鱼通体金黄,口唇朱红,被人们赋予富贵祥和的文化色彩。闽东民间素有以大黄鱼作为上等礼品馈赠至亲的风俗,端午节尤为盛行。端午送大黄鱼,蕴含美好的期盼。

菜谱:干煎小黄鱼

食材:

小黄鱼300克、油1/2杯、盐1/2茶匙、姜3片、淀粉1茶匙。

步骤:

- 1.用刀刮去小黄鱼表面的鱼鳞,把小黄鱼清理干净内脏和去除鱼鳃和鱼鳍,冲洗干净。
- 2.用厨房纸吸干小黄鱼表面水分,每面均匀撒上1/4茶匙的盐,放在漏网中,在风口处吹2小时。
- 3.把吹干好的小黄鱼两面均匀撒上淀粉。
- 4.锅烧热后,倒入油,放入姜片,放入小黄鱼,煎至两面金黄。



5 咸蛋黄

咸蛋黄没有黄鳝、黄鱼和黄瓜的时令性,因为有个“黄”字,于是也进入了“五黄”的行列。端午吃咸蛋黄,寓意着健康平安。蛋黄以出油颜色红而油多,为上品,也正因为如此,高血脂、高血压的人群最好不要吃咸鸭蛋。

食谱:咸蛋焗南瓜

食材:

南瓜适量、咸蛋黄2个、盐适量、葱适量。

步骤:

- 1.南瓜洗净去皮,去籽瓤,然后切成小长段。
- 2.南瓜条、咸蛋黄同入沸水蒸锅蒸10分钟-15分钟。
- 3.蒸至熟透,取出晾凉。
- 4.咸蛋黄碾成粉状,葱洗净切碎待用。
- 5.锅置火上少许底油,倒入蛋黄末、盐,添入少许清水炒匀。
- 6.炒出泡沫时,倒入南瓜条。
- 7.掂翻炒锅,使蛋黄均匀包裹住南瓜条。关火,撒少许葱即可出锅。

