

湖南的粽子有多少种“写法”

下周五就是端午节了，市面上卖粽子的商家也多了起来。粽子不仅是端午时节的必备食品，更是我国非物质文化遗产的重要组成部分。

在湖南，十里不同风，百里不同俗，就连各地的传统粽子也用料不同，口味不一——从牛角粽、枕头粽，到没有内馅的糯米粽，再到红枣粽、腊肉粽……你是否好奇，湖南的粽子有多少种“写法”？

岳阳 汨罗牛角粽

粽子，古称“角黍”。粽子最早记载于1600年前西晋新平太守周处所写的《风土记》，其云：“仲夏端午，方伯协极。享用角黍，龟鳞顺德。”于是口口相传，相沿成俗。

汨罗粽子是中国国家地理标志产品，它的特征就是棱角分明的三角造型，故又被称作“牛角粽”。粽叶折叠后宛如牛角上扬，不仅便于捆绑，更暗含“辟邪纳福”的寓意。

糯米选用本地产的“三粒寸”，细长的米粒，与碱相遇，晶莹剔透，口感糯而不烂。煮好后，剥去粽叶，粽体

颜色橙黄，晶莹透亮；入口糯软略粘，清香味甜。

汨罗粽子历来以品种多、制作精巧而著称。如“竹叶粽”：取竹叶裹白糯米煮之，尖有如生切菱角；“艾香粽”：糯米淘净，夹枣、栗、绿豆，以艾叶浸米裹，入锅煮；“薄荷香粽”：薄荷水浸米先蒸软，拌洋糖，用箬裹作小粽，再煮；“豆沙粽”：豆沙、糖、脂油丁包小粽煮；“莲子粽”：去皮心，拌洋糖，包小粽；“松仁粽”：松仁去皮包小粽；“火腿粽”：入火腿块包粽，火腿要正宗金华火腿，精肥适均。

永州、郴州等地 乌米粽

说湖南的特色粽子，那一定有乌米粽的一席之地。吃乌米饭，是永州、郴州等地传统习俗，而乌米粽也成了当地的特色美食。

在郴州苏仙区坵上镇田家湾村，流传着一个关于乌米的故事。古代有个叫目连的人，他上山采来一些乌树叶，捣碎同糯米一起烧成乌黑色的饭团，送给牢狱中的母亲吃。狱卒一看黑乎乎的饭中还混有一些树叶，连猪食也不如，就给他母亲吃了。可母亲吃后不仅身体健康，而且在狱中连蚊子都不叮咬。因为目连第一次烧乌饭是农历四月初八，所以这一天也成了当地的“乌饭节”，同时为了纪念



配有丰富食材的乌米粽。图/人民网

株洲 祖庵奥肉粽

随着端午节的临近，株洲茶陵祖庵奥肉非遗馆又忙碌了起来，切奥肉、洗粽叶、泡糯米，一大早非遗馆内的店员就开始赶制“祖庵奥肉粽”。

奥肉，原名熬肉，源于茶陵民间待客的“坨子肉”。奥肉粽用红豆、大豆、小米与奥肉配合，包在经过碱水浸泡的糯米中，经过两小时的蒸煮，糯米、粽叶和奥肉的香气将被激发到极致，肉香四溢。非遗馆店员介绍：“奥肉讲究均匀，用当地的老冬酒熬制，这样做出来的奥肉粽软糯香甜、肥而不腻、筋道拉丝。另外，奥肉粽还有包成四角体的形状，寓意着‘四季平安，高枕无忧’。”

“奥肉”知道是啥了，“祖庵”又是

什么？

它其实是晚清至民国时期湖南名人谭延闿的字。谭延闿是株洲茶陵人，与其家厨曹荃臣共同创立湘菜流派“祖庵菜”，以“原材料选取精良、刀工处理精细、烹制技艺精湛、味道调和精准”为核心理念，被称为“湘菜之源”。

祖庵奥肉便是由谭延闿改良而得名，其制作工艺独特，精髓在于“熬”，以酒代水、木铲翻拌、文火慢煨，形成了色、香、味、形的独有特征。2021年，祖庵奥肉被评为湖南省非物质文化遗产，而祖庵家菜总店也推出了以祖庵奥肉为原料的“祖庵奥肉粽”等小吃系列产品。



汨罗粽子。图/汨罗市政府官网

怀化 溆浦枕头粽



溆浦枕头粽。图/怀化交通广播

“入溆浦余僵徊兮，迷不知吾所如”。两千多年前，屈原在溆浦写下《涉江》《离骚》《九歌》等名篇。传说中，屈原自沉于汨罗江，以身殉楚国后，溆浦人以粽遥寄哀思，并将此传统延续后世。

当地民间传说屈原在汨罗投江

自沉的噩耗是在十天后传到溆浦，因此当地人将农历五月十五定为“大端午”。

枕头粽是溆浦最负盛名的粽子，它又被当地称为“肉粽子”“肉糍粑”。溆浦人讲，端午节不吃枕头粽就不算过节，要吃了枕头粽才算真正过了节。

枕头粽的形状顾名思义，就像一个长条形枕头。它一般选用溆浦本土种出来的糯米，用熏制的五花腊肉作为馅料，采集新鲜的箬叶，用特制的五香料，和上碱水，放到炉子上蒸上几个小时。从“小端午”到“大端午”的十天里，溆浦县家家户户都会保证枕头粽“不断供”，尤其是“大端午”这天，出门划龙舟的人会特意带上一两个枕头粽作为干粮。

衡阳、怀化等地 灰水粽

在怀化靖州苗族侗族自治县，端午节也称“五月节”，侗家人都要制作灰水粽。衡阳常宁灰水粽制作技艺，也是衡阳市市级非物质文化遗产。此外，永州、郴州等地也会制作灰水粽。

灰水粽是不加料的纯糯米粽，剥开粽叶，外形光亮挺括，饱满相粘，金灿灿亮。一口咬下，微带碱咸，口角沁香，齿间糯滑。慢慢细品，质地细腻，柔韧相兼。

据衡阳市政府官网，常宁灰水粽制作工艺考究，需将干稻草烧灰滤水，制成天然碱液浸泡糯米，再用野生箬叶包裹，慢煮5-6小时而成。粽

子的灵魂在于“灰水”——在常宁方言中特指稻草烧成灰后滤出的水。制作时，先将干稻草点燃，待其化为灰烬，再用滚烫的开水反复冲泡、过滤，得到棕黄色的天然碱液。这种自制的灰水富含碳酸钾，呈强碱性，能帮助消化、健脾祛湿。

除此之外，湖南还有芦笋芦菇肉粽等，要弄明白湖南的粽子有多少种“写法”，绝非几餐之间就能解决。但端午粽子的“正宗写法”，或许并不在食材、工艺或特色，而在于乡土的呵护，父母的滋养。

（综合新华社、人民网、汨罗市政府官网等）

