



五月五，過端午。對於很多祖籍廣東的香港人而言，市面上縱有花樣百出的各類粽子，但記憶裡的故鄉味道只此一份。就好比潮汕的雙烹粽、枕頭粽，梅州客家人的灰水棕，中山的蘆兜粽，東莞的道窖粽，湛江的鴨乸粽。從名字已可看出粽子們各有「內涵」，而這種獨一無二的味道，更令一眾遊子憶起往日種種，得以一解鄉愁。

■文：香港文匯報記者 胡若璋 廣州報道

## 中山 東莞 明星粽多 食家讚好

端午節前，放眼粵港澳大灣區內的廣東城市群，粽子種類不少，且不乏許多「明星」粽。比如上過紀錄片的中山蘆兜粽、被香港著名美食家蔡瀾盛讚過的東莞道窖粽，都是遠近馳名的美食。

### 蘆兜粽 表演包粽 遊客至愛

廣東傳統小吃蘆兜粽曾因紀錄片《味道中山》登上電視熒光幕，主持人撒貝寧吃過之後讚不絕口的粽子，便是在中山荔苑隆都菜館製作、品嚐、拍攝完成的。這裡出品雙黃、三黃（蛋黃個數）兩種粽子，不少食客還會購買帶回給親朋嚐一嚐。

值得一提的是，在荔苑隆都如今還有專門的工作人員現場包粽子展示，一來讓原材料一目了然，二來也把這門傳統包裹手藝展示給遊客。

中山的郊野多蘆兜，當地先民認為這種野生植物無其他用途，便用以試作裹棕。未料想，蘆兜葉味融入於粽，別有風味。如今，鹹蛋黃、鹹肉、綠豆、糯米是傳統蘆兜粽必備的原料。地道的中山人，也會把蘆兜粽切片，熱鍋生煎，再裹上蛋液。這道「生煎蘆兜粽」外皮香脆，內裡軟糯，吃過一次就念念不忘。

而符合年輕人口味的切片芝士蘆兜粽，也算是口味的創新。不少試過的食客感慨它的味道，感歎「魔性」十足，再附贈一個意味深長的笑容。

### 道滘粽 隱世名牌 日包數百

「道滘粽」對很多內地人來說或比較陌生，但對東莞人和不少港人來講，它就是當地響噹噹的「品牌」。美食家蔡瀾曾撰文盛讚道滘粽：「這一生人吃過無數，形形種種，大大小小，各式各樣，最後發現唯有道滘粽最好吃。」道滘裏蒸粽在大多東莞人的口中都叫「鹹粽」，但是「又鹹又甜」才是道滘粽的味道。

道滘厚德村的轉女士以包粽子維生40多年，每逢端午節前後，轉女士和女兒在位於鎮裡新田路的小店裡面，一天要做幾千隻甚至上萬隻的粽子。兩個人忙不過來，只能自己配好料，再請村裡人一起包裹。即使是平日，母女倆也得包裹五六百隻粽子，才能滿足外面所需。據悉，現在越來越多做了媽媽的當地人，都開始學得這門包裹手藝。

▶ 中山蘆兜粽可現場包裹帶走。  
網上圖片



▲ 芝士蘆兜粽屬「新派」口味。網上圖片



■端午節自然少不了扒龍舟。資料圖片

城事  
特搜

### 江門市博物館： 和非遺傳承人學習魚燈製作

為弘揚中國傳統文化，增強非物質文化遺產保護傳承意識，江門市博物館將舉辦新會魚燈製作體驗活動，讓廣大民眾通過觀賞、學習、動手製作魚燈等方式，親身體驗非物質文化遺產的獨特魅力。

時間：6月9日

### 江門演藝中心： 百人着漢服以漢禮祭屈原

來自珠三角地區近百名漢文化愛好者齊聚江門，身着漢服，以古代祭祀禮儀，比如，香案、祭品、焚香、跪拜、祭酒、讀祝等系列活動來祭奠屈原。此外，現場還設置有漢風集市，配有漢服銷售、漢服配飾集市及跳蚤市場，還有漢風妝容造型、漢風攝影。

時間：6月8日

### 新會葵博園： 了解葵扇製作

為迎接端午佳節，推出新會葵藝千年文化、體驗葵筆書寫的樂趣、葵林大尋寶、歡樂醒獅、龍舟競技等活動，是親子玩樂的好去處。

時間：即日起至6月9日



## 潮汕 梅州 五味俱全 舌嚥人生

農曆五月初五的端午節，潮汕人俗稱「五月節」。潮汕人的粽子，不僅追求「色、香、味」俱全，其形狀也很講究，要用竹葉、鹹水草紮成四角形。

### 枕頭粽 狀似枕頭 用料講究

潮汕人製作的粽子外觀棱角分明，晶瑩的米粒清晰潤滑。大體來說，在潮汕地區，有兩種粽子聲名遠揚。其中鳳凰橋粽因包得像一個小枕頭，也得名「枕頭粽」。雖也以糯米為原料，但其製作方法和滲入的液汁，卻另有章法。

首先要將精選的糯米洗淨浸於特製的梘水中，待24小時後糯米變成金黃色，再用已經漂製清洗過的竹葉包成枕頭形，之後用蘆葦絲纏繞綑縛後進入10小時以上的熬煮階段。

製作過程雖繁複，不過當地人認為枕頭粽的糯米經上述處理後，不僅可以暖胃補中益氣，而浸植物鹹之後還能除腸毒，治療尿頻。若把粽燒成炭，還是小兒食積之良藥。

### 雙烹粽 精準比例 甜而不膩

潮汕地區另一享負盛名的傳統小食就是雙烹粽，一半鹹味，一半甜味的粽子，融合了內地南北粽子的特色。如何讓鹹味和甜味融洽自處，讓人戀戀不忘。汕頭市龍湖市場賣潮汕「雙烹」粽子攤的黃老闆介紹說，潮汕「雙烹」粽子的好味道主要在餡料的比例，因為一隻粽子同時要顯出鹹、甜兩味，就必須將鹹、甜兩種餡料和在一起，但切忌不能攪勻。黃老闆說，因為甜餡容易膩，要將三分之一的甜餡和三分之二的鹹餡包於一個粽子內。

據悉，每年端午節前，不少遠居港澳和東南亞的潮籍鄉親人會託親朋友早早預訂雙烹粽，以求在傳統佳節吃上一口家鄉的味道。

### 灰水粽 製作寡淡 有苦有甜

而梅州地區的灰水粽，被外界稱之為「最寡淡」的粽子。製作時要把糯米浸泡在過濾的豆苗灰水裡，再用尖竹葉包裹，不放任何多餘的材料。很多人第一次吃都會覺得味道寡淡，甚至還帶有一絲苦澀。不過，灰水粽和糖油相遇後，越吃越甜糯，一個吃完餘香滿口。

湛江 雷州

## 形狀獨特 玩心十足

地處粵西的湛江雷州半島有着做工最為複雜的粽子——鴨乸粽，因製作手法類似編織蒲席，可編織不同的形狀，如鴨子、枕頭等，因此雷州人習慣稱之為「鴨乸粽」。因為它用勒古葉包裹，故也叫「勒古粽」。對於許多長大的成年人來說，鴨乸粽不僅是吃的粽子，它方頭、長脖、圓身、尖尾，更像是節日裡為小孩精心製作的玩具，承載了童年的簡單樂趣。

鴨乸粽也是在外地市面上最難尋覓的粽子，要吃還得去湛江。

### 鴨乸粽 製作繁複 買少見少

靠近湛江市區的麻章區鄉鎮集市，每逢端午前後，賣粽子的檔口人氣最旺，民眾爭相購買的便是鴨乸粽。不少當地民眾一買也都是超過30隻「鴨乸」。這粽子究竟有何乾坤？糯米和豬肉、臘腸、蝦米為基本底料，除此之外，必不可少的蛤蜊葉，是蒸煮鴨乸粽清香可口的致勝關鍵。

在很多雷州「80後」的記憶裡，每年的農曆五月初四前，村裡的大人都會帶着孩子們一起到竹林裡、小河邊採摘新鮮的勒古葉，然過程不易，沒有點耐心就時常要被刺傷。

採回來的勒古葉需削掉葉邊上的刺，再用開水燙熟。鴨乸粽有的以手掌寬的葉子來包，有的用削成一條條的勒古葉片織就。整片葉子包的鴨乸粽，棱角分明、嬌俏可人，用長葉片織就的鴨乸粽就編成鴨乸樣子。

像麻章區這樣的鄉鎮，如今端午節前賣鴨乸粽的老撈攤位越來越少。因為編織包裹的手藝繁雜，當下的年輕人沒幾個會編織鴨乸粽，所以僅存的店舖生意都非常紅火。

當地人認為，勒古葉清香，有祛熱消滯、驅風散瘀的藥用療效。尤其鴨乸粽香滑可口食而不膩，藥膳兼備，是廣東及東南亞華人在端午節裹粽時首選的葉子。此外，內餡裡面的蛤蜊葉能溫中散寒、祛風利濕、消腫止痛，鴨乸粽用蛤蜊葉包裹豬肉作餡，既可以消除豬肉的肥膩，又能中和糯米的濕熱，祛熱毒。

口感獨特，製作工藝繁雜的鴨乸粽，即使是在各地各色的粽子中，也能佔一席之地。

**中山、東莞：**可優先選擇高鐵、鐵路出行方案，最便捷的線路首推自駕前往

**潮汕：**從西九龍出發→潮汕站

(端午節雖加開潮汕方向車次，但客流較多，最好提前購買高鐵票)

**雷州：**從廣州南站出發→湛江西站→轉車前往雷州(車程1小時)

### 印花



### 粵博雄黃畫額

端午節要如何驅「五毒」呢？民間傳統是用雄黃酒在額頭上寫「王」字，既能利用雄黃驅毒，又能借猛虎鎮祟。只要在「文化與自然遺產日」當天到廣東省博物館，就可一家大細一起體驗雄黃畫額。

時間：6月8日逢14:00至16:00

地點：廣東省博物館二層大堂

價格：免費