

上海百岁阿婆包“长寿粽”

非遗专家感慨：如今会包粽子的人已经凤毛麟角

端午节快要到了，在上海青溪老街继芳桥旁的老宅里，有一群平均年龄超过80岁的老人正忙着包粽子。这些老人居住此地多年，其中年龄最大的阿婆已经103岁了，不过老人们包起粽子来动作仍旧非常娴熟。

记者走进青溪老街，来看看当地的老人是如何包“长寿粽”的。

上海非遗专家表示，如今会包粽子的市民越来越少了，在粽子成为非遗美食的同时，作为都市人是否应该学学怎么包粽子呢？

半条街都能闻到粽子香味

青溪老街位于奉贤区青村镇，经过数年的保护修缮，2021年5月1日，青溪老街正式开街迎客，成为上海市民沪郊旅游的新去处。

记者是当天早上7点多赶到老街的，一进屋发现老人们已经早早来了，换上了传统短衫正在做准备工作。有老人凌晨4点多就起床去附近的菜场买肉。早上7点半，老人们基本上都到齐了。包粽子所用的器皿都是非常传统的物件，包括盛放糯米、鲜肉和粽叶的瓦罐、瓦盆和筐箩，如今这些老物件在市区居民的家中已很少能看到了。

一位阿姨用手在瓦盆里搅拌糯米，不时加入酱油等调味料，经过了充分的手工搅拌之后，每一粒糯米都浸润了味道。桌上放着几捆黄澄澄的草绳，为什么不用棉线包粽子呢？一位阿婆告诉记者，用稻草做成的草绳包粽子，不仅环保，而且在烧粽子时会增加稻草的独有香气。

宋品祥阿姨告诉记者，她从十七八岁就开始学着包粽子了，不过年轻时母亲很能干，所以每次包粽子都不需要自己动手，结婚嫁到（青村镇）后，家里人吃的粽子都是自己包的：“小时候条件不好，所以是不包肉粽子的，到了端午节之前，家里主要是包白米粽和高粱粽，白米粽当中会放一枚蜜枣。现在条件好了，赤豆粽除了放蜜枣，还要放赤豆，还有马兰头肉粽、野菜肉粽，非常香。”

89岁高龄的赵月仙阿婆一边包粽子，一边分享了自己的一

些经验，“粽叶买来之后先放在冰箱里冷冻，包粽子之前再取出解冻，这样粽叶会变软，而不是硬邦邦的。”

赵阿婆包肉粽有自己的一套做法，她称之为“黄酒粽”，据其介绍，这个配方还是她从上海市区人家那里学来的。如果粽子要用30斤米的话，要买300元的肉，再搭配6瓶黄酒，肉和糯米里面都要放黄酒，这样的肉粽吃起来香气四溢、非常入味。“我在家里煮肉粽时，半条街都能闻到粽子的香味。”

103岁高龄的张秀英阿婆当天也加入了包粽子的队伍，她一边包，一边和赵月仙聊起了家常，原来两位老人还是亲戚关系。

虽已是百岁高龄，但张阿婆依旧精神矍铄，不到几分钟的时间，一只外形精致、棱角分明的粽子就呈现在老人的手中。张阿婆笑着说，手法有点生疏了，感觉自己粽子包得不好，可能糯米有一点点漏出来了。不过大家检查了粽子之后告诉张阿婆，粽子包得还是不错的，质量没问题。

当天一共有8位老人参与了包粽子，均为女性，年龄最大的103岁，年龄最小的65岁，平均年龄为84.25岁，如此算来，她们包的粽子可以称得上是“长寿粽”了！几位老人告诉记者，现在家中的小辈大多数都不会包粽子，而且年轻人也不愿学包粽子。如果老人自己不包粽子的话，家里人都是从外面买现成的粽子回来吃。



会包粽子的人越来越少了

记者近日询问多位退休的市民朋友，大多数人表示，现在除了上了年纪的长辈，家里几乎已经没有人会包粽子了。

“现在会包粽子的人已经非常少了。我两个姐姐会包粽子，她们都已经是七八十岁的老人，这个年龄段的女性还是有不少人会包粽子的，再朝下50~60岁这个年龄段，会包粽子的人就少很多了。”上海非遗保护专家委员会委员、曲艺家、故事家葛明铭告诉记者，在《往事》系列当中，他讲述了自己的儿时记忆以及小区包“端午粽”的故事：

“以前弄堂里会裹粽子（沪语：包粽子）的人不少，记得那个时候都是在家里包的，楼上的大

头娘包的三角粽外形非常漂亮，而住在对面的新嫂包枕头粽手势飞快，我母亲包的小脚粽不需要绳子扎，但包好的粽子仍然结实。现在小区里会裹粽子的人成了凤毛麟角，前几年小区举办了一场裹粽子比赛，物业和居委会买好了粽叶、糯米、赤豆、鲜肉等原材料，同时发动居民报名参加。小区花园里摆好了‘擂台’，看的人不少，但就是没有人愿意上去，最后总算拉了8位居民参加，7女1男，基本上都是四五十岁的阿姨和六七十岁的阿婆，比赛时间15分钟，什么式样的粽子都可以，看谁裹的粽子数量最多。比赛开始，台上选手个个手忙脚乱，有的人好不容易裹

起来了，绳子还没有扎好，一不当心，粽叶散开来，糯米漏了出来；有的人打算裹肉粽，结果肉忘记放进去了；有的人好不容易裹好一个粽子，裁判问他是什么式样，自己也讲不上来，枕头粽不像枕头粽，三角粽不像三角粽，小脚粽不像小脚粽。”

在上海松江和青浦，粽子已经成为非物质文化遗产保护项目。作为长期关注非遗保护工作的专家，葛明铭认为：“一场裹粽子比赛弄得阿姨阿婆们洋相百出，虽然选手们手忙脚乱，出了不少洋相，但是提升了居民传承传统文化的意识，这个总归是好事情。”

（新闻晨报）

贴士

自制粽子 这几点推荐收藏

原料的替代

制作粽子的原料糯米，支链淀粉含量高。糯米加热后，支链淀粉会糊化，有利于被消化酶分解，更易消化；而一旦冷却，淀粉会老化回生，分子间凝固加强，又不容易被消化。在制作时，建议选择一些杂粮，来替代部分的糯米。这样既可以增加纤维，延缓血糖的吸收，同时杂粮的含糖量约比糯米的低10%，又可降低糖分摄入量。

馅料的选择

馅料上尽量以瘦肉或豆干来替代高脂的五花肉，在享受美味的同时又可避免不必要的油脂摄取。咸蛋黄的胆固醇与钠含量皆高，建议尽量不选用，以红豆、菌菇、菜脯、竹笋或茼蒿丁为主，纤维量的增加可延缓血糖上升速度。坚果类含有维生素E，但因油脂与热量偏高，建议酌量使用以搭配口感为主。红枣、豆沙粽尽量减少用糖量，包括白米粽蘸糖的吃法都会无形中摄入过多的糖。

大小的权衡

制作粽子的时候，有些老人觉得粽子越大越好，看着就实在。专家指出，自制粽子建议做得小一点，甚至可以做一些迷你粽，当然最大也不要超过拳头大小，以控制粽子的摄入量。

粽子的热量往往取决于米和馅料的用量。以100克粽子为例，若包了猪肉、香菇、葡萄干、虾米、蛋黄、花生等馅，热量约200~300千卡，因此吃下1只拳头大小的粽子的热量，往往比一碗饭的热量要高出许多。值得注意的是，以一般女生拳头大的粽子而言，老人建议每日的摄取量不要超过两颗，避免出现肠胃功能不适、血糖升高等状况。

膳食的搭配

端午节前后不要餐餐以粽果腹，而忘记其他种类食物的摄取。老年人在吃粽子时，可以用粽子替代一餐的主食分量，同时建议搭配些时令蔬果以均衡营养，过个轻轻松松、肠胃无负担的端午节。另外，对于患糖尿病的老年人来说，菜肴和粽子一起吃，混合膳食的升糖指数比单独主食的升糖指数要低，可以先吃菜后吃粽子，这样能延缓血糖吸收。（中江网）