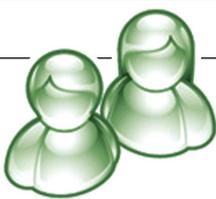


这个版面,您是主角

身边发生的逸闻趣事烦恼忧伤,想找人说说,我们倾听。拍的照片、画的漫画、写的博客,尽管发来。



请拨本报热线 67659999 请加上本报 QQ407659842 群号 7738277 87496334 稿件、图片请投入本报邮箱: cjj@zzwb.sina.net

天南海北话端午,这个小长假如何过

QQ主题聊

本周群主 詹莉莉



“吃粽子、插艾草、赛龙舟、祭屈原……”昨日,群里天南海北的网友争相发言,晒出家乡端午节传统,唤起了农历五月初五的点滴记忆。 晚报记者 詹莉莉

网友热议端午节来历

灵妃顾我笑:端是“开端”“初”的意思,端午节是我国人民的传统节日,传统活动有:吃粽子,赛龙舟,挂菖蒲、艾叶,熏苍术、白芷,喝雄黄酒等。

足球上篮:吃粽子和赛龙舟,都是为了纪念屈原。至于挂菖蒲、艾叶,熏苍术、白芷,喝雄黄酒,则是为了辟邪。

追求平衡:端午节又叫“浴兰节”,汉代《大戴礼》说,“午日以兰汤沐浴”,时值皮肤病多发季节,古人多以兰草汤沐浴去污为俗。“菖蒲节”,古人认为“重午”是犯禁忌的日子,此时五毒尽出,因此端午风俗多为驱邪避毒,在门上悬挂菖蒲、艾叶。

海棠无香:听说古代有比较各人解下粽叶的长度、长者胜的游戏,故又有“解粽节”之称。

端午节都有哪些习俗?

LOVE & myself:新乡辉县那儿不吃粽子的,要给长辈送糖糕之类的。

风一样的爱:在济源端午节是吃饺子的。脖子、手腕、脚腕都要戴五色线辟邪。

海棠无香:我们那里端午节叫五月当五,这一天要吃粽子、插艾草、戴香包。

红颜芳菲:我们家乡除了吃粽子、咸鸭蛋,还要喝雄黄酒,在门上挂艾蒿。

大口马:我老家在云南,过端午节除了吃粽子,还要把大蒜、豆芽、鸡蛋煮在一起吃,喝雄黄酒。吃完午餐男女老幼都会上山拾野莓,一些少年男女正好相约出游。

各地网友晒家乡粽子

丹尼:我老家在辽宁,吃三角粽。

醒目:我出生在广西南宁,我们那的粽子个儿要比北方大很多,像砖头一样,因此叫砖头粽子。

转悠转悠:我老婆是山西的,粽子是蒸熟的,口味很香很细腻。我们河南的粽子好像是煮熟的。

小草:我是湖南人,家乡的粽子是用草灰水煮的,虽然粽子有些黑乎乎的,但是口味很不错,一般都是四角的。

三天小长假打算怎么过

暖色调:三天小长假虽不能远行,但是骑车在郑州周边转转也还绰绰有余。

三十年磨剑:今天6岁的儿子还问我屈原是谁呢。我准备利用假期好好给他补补这方面的课。

坚定信念:我觉得端午节除了吃粽子外,更应该看到传统文化的内涵。端午节是一个难得的增进感情的机会,大家可以利用假期和亲友聚一聚。



商都BBS调查

端午节是否有出行打算?

今年端午节小长假,你是否会带家人出游?

选择:会 4票 30.77%

选择:不会 9票 69.23%

影响你出游的因素有哪些?

选择:天气的变化 5票 45.45%

选择:甲型H1N1流感疫情 1票 9.1%

选择:其他 5票 45.45%

如果出游,你选择去哪里?

选择:周边游 9票 75%

选择:国内短程游 1票 8.33%

选择:在家休息 2票 16.67%

你是参团,还是自驾游?

选择:参团 2票 18.18%

选择:自驾游 9票 81.82%

如果不出游,你准备做什么?

选择:休息睡觉 3票 21.43%

选择:陪家人 3票 21.43%

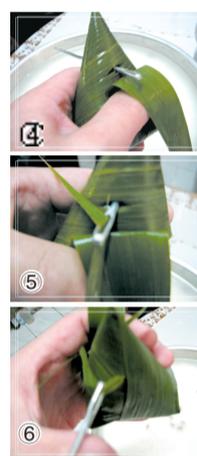
选择:逛街购物 5票 35.71%

选择:和朋友小聚 3票 21.43%



商都BBS热帖

图示如何包“无绳粽子”



飘叶知秋 图(请联系本报)

提示:包“无绳粽子”离不了粽针。粽针一般长12厘米左右,一头尖利,一头椭圆,形似缝衣针,估计卖粽叶的地方会有卖。技术要点:用粽针在靠近顶点下3厘米处穿透粽子,像穿针引线一般把粽叶的尖部穿过针眼,稍用力把粽叶引出,固定裹实。

欢乐烧烤 预防上火

烧烤恐怕是人类最早接触到的加工熟食的方法,经过几千年的历史变迁,至今人们依然对烧烤情有独钟,保留有吃烧烤的习惯。阳光明媚的日子,约上三五知己来个烧烤小聚会,尽情享受户外烧烤的快乐,甚至有一些公司也将烧烤聚会视为促进员工凝聚力的一种有效方式,在活动过程中,大家不仅品尝了美味食品,还能培养彼此之间的合作默契。

即烤即食,固然香脆可口,但也存在潜在“上火”的隐患。此时,我们需要即开即饮的王老吉凉茶陪伴左右。王老吉凉茶有效预防上火,让我们开怀享受烧烤盛宴,不留遗憾。

烧烤大餐乐悠悠

随着“韩流”入境,韩式料理受到热捧,商业街头韩国烧烤字眼随处可见。过去那种“围着公园里的石砌炉”的烧烤概念被重新诠释,一跃成为一种高级的餐饮时尚。不少白领往往在周末,脱下了刻板的制服,换上随意休闲的T恤、牛仔裤,约上三两好友,找家烧烤餐厅美美地享受一顿周末大餐。

当然,原始的烧烤方式也因环境贴近自然,使人们对其热情不减。蓝天白云,青山绿水,鸟语花香,在这样的环境下烧烤,实在让人心境开朗,胃口大开。而且,烧烤除了能体验亲手煮食的乐趣,还能较好地保留食物原味,保持食物的新鲜度,何乐而不为呢。

夏季烧烤易上火

虽然,正逢炎炎夏日,但并没有挡住人们对烧烤的热爱,吃烧烤,品美食的人是有增无减。但同时,您也得注意了,“火气”可能随时在您的身上爆发,比如在吃完烧烤后会感觉口干、肚子火辣辣,随后就会出现牙床肿痛、咽喉也有点痛,或者是鼻腔热气、口唇干裂、咽喉肿痛等等症状,那您就是“上火”了。因此,专家提醒您,在享受美味烧烤的同时应注意预防上火。

烧烤防“火” 喝王老吉

烧烤能给人带来许多乐趣,但是由于吃烤味食物容易热气,引起上火,使得不少人只能望“烧烤”兴叹。那么,吃烧烤需要注意哪些细节,才能达到预防上火的目的呢?可参考以下原则:

1、常备王老吉凉茶,预防上火。烧烤时,当然少不了准备饮品,王老吉凉茶由天然草本植物精华精心调配而成,能有效预防上火。在吃烧烤时,喝上一罐王老吉,能有效地预防上火。

2、选择低脂食物,降低热量的摄入。不少人烧烤喜爱烤鸡翅和香肠,据了解,一个鸡全翅所含热量是150卡,若一次吃四或五只,相当于摄入了600卡的热量。而一条普通的鸡肉肠,热量有90卡,近年较受欢迎的芝士肠,一小根甚至达115卡之多。为了减少过多热量摄入,不妨选择鸡扒、肉丸等代替,另外海鲜类食物,如蟹、虾、带子、鱼等都是较好的选择,尤以未经油炸的鱼丸或牛丸为佳。

3、食物选择多元化,蔬菜、水果少不了。烧烤不一定总以肉类为主,蔬菜、水果烧起来同样有滋味。除了大家所熟悉的

玉米之外,番薯也是不错的选择,它含有丰富的纤维素,有益肠脏。而可烧的蔬菜,选择更多,首选灯笼椒,另外西兰花、西红柿也不错。

4、少加蜜糖,适量选用天然调味料。烧烤时,想给食物加添美味,很多人都爱在烧烤食物上涂蜜糖,而一勺蜜糖已有65卡,多次涂抹,大大增加了热量的摄取。其实想增添食物鲜味,又想健康点,建议大家,涂一次蜜糖便足够了,其后不妨选用黑胡椒粉、芥辣等天然调味品,以增加食物的野味,减少热量的摄入。

教你如何玩转“烧烤”

我们较为熟悉的数新疆的羊肉烧烤食品,当然,一些美式、日式、欧式等不同口味的烧烤慢慢被人们所了解,烧烤作为一项户外活动也越来越普及,一些常见的烧烤知识,您不妨了解一下。

烧烤的6种常见方式
素烧:食物无须调味,直接在火上烧烤,以鱼类为多,除可保留原味外,更有去腥的功效。
盐烧:以盐抹遍食物全身再烧烤即可,适于烧烤鱼类及海鲜。
味精烧:一面烧烤一面涂上盐与酱油,再涂上味精来增添风味,其中用以烤鱼、豆腐和白萝卜等更能保存其原汁原味。
蒲烧:在烧烤长条形鱼类时,把鱼腹剖开后,以竹条横穿过鱼片,因乍看之下很像蒲叶而得名,以蒲烧鳗(烤鳗鱼)最为出名。

照烧:一面烤一面刷涂浓调味汁,反复进行至食物熟透,较常用于脂肪较厚的鱼、肉类。

云丹烧:将蛋黄与海胆酱拌匀,边烤边将酱汁均匀涂抹于鲍鱼、虾类等海产类食物上,如此烤出的食物色泽亮丽,味道鲜美。

