徐闻五里『牛脚筒』长粽

用柴火蒸煮的五里长粽香飘五里。

五里长粽用大块五花腩肉作馅。

文/图 陈北跑

在徐闻南山镇五里村，有一种美食叫“五里长粽”，五里村的粽子不是市场上常见的小粽子，而是独具特色的“牛脚筒”粽，很大很长，圆长筒，形状像牛脚。据村民介绍，“牛脚筒”粽是祖先代代传承下来的，已经有几百年历史。包五里长粽前，炒糯米、腌制五花肉、洗晾粽叶、准备扎绳等一应俱全。包粽子时先将粽叶织成长方形凹槽形状后，再用炒好的糯米填充，压紧，放一大块五花肉，再加糯米，再压实，然后用细绳一绕、一捆，一个大大的长筒形“牛脚筒”粽子就包好了。

五里长粽传说是从明朝传承至今。1591年春天，大戏剧家汤显祖结束谪居徐闻生活，量移浙江遂昌任知县。汤显祖对徐闻有许多不舍，赋诗抒怀“天地孰为贵，乾坤只此生。海波终日鼓，谁悉贵生情”。徐闻乡亲对汤显祖有不尽的感恩之情，汤翁此去遂昌有千里之遥，遂商量要为汤翁准备一些既能长储，又营养丰富的粽子做为途中食物。大家包粽子时情浓意切，粽子越包越大，竟比手臂还粗还长。粽子用料独特，扶篓叶米饭，土猪肉肥瘦相间，香蕉叶和露兜叶包裹，大锅柴火煮，清香四溢，引人流涎。这饱含深情的美食流传至今。

汤翁抵达遂昌后，向当地乡绅分享徐闻乡情美味，大家纷纷叫好，于是传承开了。现在，长粽竟成遂昌一大产业，据报道半年卖出的长粽可绕浙江省两圈多。

端午节前，五里村村民围坐一起包粽，其乐融融。

粽子并非“老少皆宜” 正确吃粽方式get

还有几天时间，2024年端午节就要到来，美食粽子也开始热卖。无论是传统的绿豆肉粽，经典的蛋黄肉粽，还是近年来新兴的杂粮粽，都有喜爱的食客。伴随着人们对于健康的关注，享用美味粽子的同时，也有不少市民关心粽子的热量问题。那么在选购、制作和食用粽子的过程中如何更注重健康呢？

粽子馅保证“四少一多” 杂粮为主

若市民在家制作粽子，可以掌握“四少一多，杂粮为主”的大原则，即少油、少碱、少糖、少盐、多膳食纤维。

佛山高明区人民医院营养科主任龚少逸介绍，在原料选择上，增加粽子的纤维质、膳食纤维含量或将糯米混加普通大米。主料糯米以部分杂粮取代，如红豆、薏仁、山药、芋头或红薯等。一方面，糯米所需消化时间较长，胃肠排空需时较久，容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状；另一方面，增加纤维质含量，促进胃肠道蠕动，预防便秘，更有益于健康。

肉粽味道鲜美，非常受人们喜爱，但其饱和脂肪含量高，若以瘦肉、鸡肉、海鲜或鱼肉取代肥肉则营养更佳。

豆沙粽热量也较高，除了砂糖或蔗糖含量较高外，豆沙馅料多加动物油脂炒过。市民在选择豆沙粽的时候，最好以植物油取代动物油脂，可降低粽子的热量。

肉粽因咸香扑鼻也非常受人们喜爱，但其缺点是饱和脂肪含量高。

粽子趁热吃 睡前两小时不宜吃

食用时，粽子要充分加热，煮热变软后才能吃。龚少逸说，粽子应趁热吃，加有油脂、肉类、蛋黄的粽子更不宜凉吃。对于消化能力差的人来说尤其要注意：有些质量差的糯米在冷后会有变硬现象，五谷杂粮粽子冷后的回生现象更明显，应确保烧熟煮透。

正常成年女子吃粽子一天最好不要超过1个，男子最好不要超过2个。老年人和儿童应适量减少。粽子属于主食，三餐均可食用，早餐甚至更合适。因为早餐通常食欲不振，饮食数量较少，清香温热的粽子吃起来方便。素粽子的热量虽然低一些，但粮谷同属淀粉类，吃了粽子就要相应减少米饭、馒头、面条等主食的食用量，否则过多的能量摄入引起体重上升，还可能因过于饱胀引起消化不良。一般来说，吃一个大粽子减一小碗米饭即可。

龚少逸表示，吃粽子时，应搭配蔬菜、水果，如凉拌青菜、水果沙拉等，缓解胃肠道不适，促进胃肠道蠕动，最好不要餐餐以粽果腹，而少了其他种类食物的摄取。建议搭配时令蔬菜，餐后吃点水果，因为粽子一般只含有淀粉、肉类和油脂，缺少维生素。

睡前两小时最好别吃粽子，不要同吃含水分很多的寒性瓜果类，如西瓜等，以免造成腹泻或腹痛。

注意烹煮方式 要在正规渠道购买

粽子的烹煮方法也很重要，除了传统的蒸煮之外，有些人还特别喜欢将粽子煎、油炸后食用，龚少逸说，这些高热量吃法容易诱发急性胆囊炎、急性胰腺炎。还有热量特别高的粽馅，包括各种水果、蜜饯类粽馅，对于糖尿病患者来说，一个粽子的热量大大超标，因此，吃粽子前一定要关注自己的血糖，在血糖控制较好的情况下，可以浅尝一下。

龚少逸提醒，市民在购买粽子时，应该到正规的超市、商店和餐饮企业选购，优先选择资质证照（营业执照、食品经营许可证）齐全、管理规范的商家。并且确保粽子在保质期内、外包装完好、卫生、干净。

对于预包装粽子，要查看产品是否存在包装不完整、真空包装漏气、涨袋等感官异常情况；查看产品标签是否存在无厂名、厂址、生产日期、保质期或超过保质期等情况。对于散装粽子，查看其色泽是否新鲜自然、是否存有异味、环境是否洁净、工作人员操作是否规范等；出现感官性状改变的粽子，如发黏、有酸味等，即便是打折、优惠，也切勿贪图小便宜而购买。

健康小贴士：如何选择粽子？

如今，市面上各种各样的咸粽、甜粽，品种花样繁多，对饮食要求高的慢病人群应该怎么选择呢？龚少逸给出以下4个建议：

1、最常见的五花肉、咸蛋黄做的肉蛋粽含有大量脂肪，因此高血脂、冠心病、肥胖等人群应避免食用，可选择瘦肉粽、红豆粽和八宝粽等。

2、中老年人和体弱者不宜多吃粽子，应控制量宜选小粽子，尤其是含有适量蔬菜馅、不加油不加肉或加少量瘦肉的粽子，可用粗粮、薯类、藜麦等替代大部分糯米。

3、糖尿病人群在食用粽子前应先监测餐前血糖，要在血糖控制好时才能食用适量粽子，可选择个头小的杂粮粽子（红豆、绿豆、藜麦、小米瘦肉粽子），注意不能额外添加糖、肥肉、蛋黄、甜枣等，不可进食太多，适量即可。食用时注意饮食平衡和增加蔬菜等膳食纤维的摄入，并且餐后适当增加运动量以提高能量消耗，帮助降低餐后血糖。另外，进食粽子后要监测餐后血糖，如血糖超过控制范围，应避免再次进食。

4、患有胃炎、肠炎、胃溃疡等胃肠道疾病还未痊愈的人群、糖尿病血糖控制差的患者不建议吃粽子。

本报综合

2024年湛江市“文化和自然遗产日”系列活动

6月8日在金沙湾滨海旅游度假区举行

本报讯（记者卓朝兴 通讯员叶碧波）2024年6月8日是“文化和自然遗产日”，主题为“保护传承非遗 赓续历史文脉 谱写时代华章”。

端午假期，由湛江市文化广电旅游体育局主办，湛江市文化馆、市非物质文化遗产保护中心承办，湛江市旅游发展促进中心、雷州市文化馆协办的2024年湛江市“文化和自然遗产日”系列活动，将在位于赤坎区的金沙湾滨海旅游度假区举行。

根据《文化和旅游部办公厅关于开展2024年“文化和自然遗产日”非遗宣传展示活动的通知》《文化和旅游部非物质文化遗产司关于组织开展2024年“非遗购物节”活动的函》要求，我市紧密结合本地区非遗保护工作实际，举办“文化和自然遗产日”系列活动，宣传和展示我市丰富多彩、风格独特的非物质文化遗产及近年来对非物质文化遗产的保护工作成果，提高全社会的非遗保护意识。通过活动，旨在进一步提高人民群众非遗保护意识，传承中华优秀传统文化，大力发挥非遗在丰富群众文化生活方面的重要作用，营造喜庆祥和、团结稳定的浓厚节日氛围，体现非遗保护为人民，保护成果人民共享的理念，营造全社会共同参与保护优秀传统文化的浓厚氛围。

据悉，活动内容丰富，通过非遗展演、展览、展示等多种形式，展示我市内容丰富、特色鲜明的非物质文化。其中，参加6月8日下午6时展演的有广东醒狮（八狮八鼓）、龙舞（湛江人龙舞）、竞技龙（龙湾村、东山村）、调顺网龙、雷州南门高跷龙舞等，参加6月8日—9日展示的有雷州蒲织技艺制作、雷州灰塑现场制作、雷州风筝现场制作、雷州蛤蒌粽制作技艺、吴川泥塑、湛江海味粽子、蛤蒌粽制作技艺、海味鸡仔饼制作技艺等，还有6月8日—10日举行的非遗保护成果图片展览等，欢迎广大市民和游客踊跃观看。

湛江人龙舞。通讯员叶碧波摄

认尸启事

2024年5月29日8时许，在湛江市雷州湾昌亿海洋养殖公司网箱附近作业的辅助渔船下发现一具女性浮尸。尸长约160CM，年龄在40岁以下，上身穿肉色文胸，下身穿黑色长裤，肉色内裤，尸体已高度腐烂。知情者请与湛江海警局麻章工作站联系（罗警官、何警官：0759-2862110）。

湛江海警局麻章工作站

2024年06月03日

遗失声明

●遂溪县遂城李章成衣档遗失遂溪县市场监督管理局2017年10月18日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码/注册号：92440823MA4X80569J；注册号：440823600143516，声明作废。

●遂溪县江洪镇海滨村三队026号蔡路拾遗失遂溪县公安局2007年签发的身份证，声明作废。

●遂溪县杨柑镇沟口村20号谭春遗失遂溪县公安局2021年签发的身份证，声明作废。

●遂溪县城月镇西坡塘村536号郭学文遗失户口簿一本，声明作废。

●遂溪县杨柑镇后田小学宿舍袁新荣遗失户口簿一本，声明作废。

●遂溪县杨柑镇建国小学宿舍谢清梅遗失户口簿一本，声明作废。

●遂溪县遂城镇仙凤村委会白立水村23号魏金花遗失遂溪县公安局2019年签发的身份证，声明作废。

●遂溪县草潭包碧娟食品店遗失遂溪县市场监督管理局2023年2月7日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码/注册号：92440823MAC7RAKM70；注册号：440823600643563，声明作废。

●雷州市调风镇环城东路1号7单元102房郑志猛遗失市公安局2023年签发的身份证，声明作废。

●雷州市松竹镇东井村795号周桂民遗失市公安局2018年签发的身份证，声明作废。

●雷州市乌石镇新沟村240号王光连遗失市公安局2006年签发的身份证，声明作废。

●雷州市乌石镇新沟村240号林妃汝遗失市公安局2021年签发的身份证，声明作废。

●雷州市客路镇高乔村019号黄承强遗失市公安局2006年签发的身份证，声明作废。

●雷州市龙门镇那双村3号101房梁静雅遗失市公安局2022年签发的身份证，声明作废。

●湛江市楚源财务咨询有限公司遗失刻有“湛江市楚源财务咨询有限公司”字样的公章一枚，声明作废。

●广东海洋大学舞蹈(舞蹈编导)专业2022年级民舞1222胡鑫棚遗失2021年11月8日签发的学生证，证号：202212431209，声明作废。

●湛江市赤坎区多样餐饮店吴德星遗失湛江市赤坎区市场监督管理局2019年6月24日签发的食品经营许可证副本，许可证编号：JY24408020066713，声明作废。

●湛江市赤坎区源味食品店肖彩英遗失湛江市赤坎区市场监督管理局2023年5月18日签发的营业执照副本，统一社会信用代码：92440802MAC-EYG123G，声明作废。

●湛江市坡头区坤东水泥构件厂张坤遗失湛江市坡头区市场监督管理局二0一二年五月二十一日核发的《营业执照》正、副本，统一社会信用代码：440804600053613，声明作废。