

# 粽飄香 舞端陽



農曆五月五日端午節，與春節、中秋並列中華重要的三大節慶。端午節又叫「端五節」、「重五節」、「端陽節」。

## 粽子

傳說最早是因為屈原得悉楚國為秦國所破，憤而投汨羅江而死，楚國人民怕江中魚蝦吃掉屈原的身體，所以用竹葉包糯米飯丟到河中，想要讓屈原身體完整，不被魚蝦吃掉，後來所包的東西除糯米外，還加進豬肉、花生、鹹蛋等餡，演變成現代的粽子。北部粽的糯米會先與配料一起爆香、拌炒後再包裹粽葉蒸熟。最大的特色在於口味重、香味濃，米粒注重咀嚼的口感；相反的南部粽的作法是將不放醬料的生糯米與炒好的餡料包入粽葉中，再整串放入滾水中煮熟。北部粽的烹調方式看似較油膩，但份量較小，而南部粽雖然少了炒熟糯米的步驟，但通常份量較大，南北粽的熱量差不多呢！南部粽還有一個特色，就是會淋上醬料和灑花生粉，也會增加熱量喔！

## 划龍舟

划龍舟原是為了消災祈福而祭水神的儀式，後來普遍傳說為人民撐船尋找屈原的身體，直到今日，龍舟競賽已成為端午節最受歡迎的民俗活動之一。

## 艾草

## 菖蒲

農曆五月是夏季的開始，位於亞熱帶的臺灣天氣炎熱，各種傳染病媒流行，《本草綱目》上記載菖蒲能解毒殺蟲；艾草能通九竅、灸疾病。因此先在百毒活動的盛夏，在家門口掛菖蒲、艾草，以驅蟲解毒，減少疾病感染。

## 雄黃酒

雄黃是一種礦物質，與米酒調合在一起，便是雄黃酒。傳說雄黃酒可消除疾病，但不可多喝。小朋友不能喝酒，爸媽就用手沾酒在額頭上寫「王」字，一樣有驅毒的功能。

## 立蛋

## 午時水

台灣「打午時水」的風俗，就是汲取端午節中午的井水，據說有治病的療效，此外，若能在正午時將雞蛋直立起來，表示來年會有好運道喔！

瞭解了以上資訊，相信您在品嚐端午美食時，更覺得津津有味囉！5月28日（週三）午餐也推出端午節特餐：**香菇油飯、筍乾滷肉及大瓜貢片湯**，敬請期待！在品嚐完美味的油飯之後就可以開心的等候端午節的到來啦！

# 午餐工作團隊祝福各位佳節愉快