



## “热闹元宵节”之一——闹元宵

正月十五闹元宵。虽然现如今元宵早已是一年四季都能随时吃到的美食，但元宵节时一碗软糯香甜的元宵，还是让节日团圆美满的气氛得到了最完美的升华。亲自做一份甜甜的汤圆，与家人共赏美味，欢庆佳节吧！

# 佳节元宵甜 月圆人团圆

□张颖



## 怎么说——南汤圆 北元宵

每逢元宵节，南方吃汤圆，北方食元宵。虽然都是由糯米粉制作而成，但按照传统的制作工艺来说，汤圆和元宵还是有区别的。具体来说，汤圆是包出来的，元宵是滚出来的：汤圆是将糯米粉用水和成面团，包入馅料；而元宵是把馅作成方形小块，放在盛有糯米粉的箩筐中不停地摇晃，其间加入清水使糯米粉粘在馅上，“滚”成大小适中的圆球即可。北方元宵多为甜馅，有豆沙、黑芝麻、山楂、巧克力等，南方的汤圆则甜、咸、荤、素都有。但其实汤圆也好，元宵也罢，到美食无国界的现今，元宵与汤圆已无太大区别，一般人也不太去细分其差异，反倒更加重视汤圆的口味与健康观念了。

## 怎么做——手工元宵的制作方法

原料：水磨精制糯米粉、花生、糖、猪油、温水。

做法：

- 1.花生用小火在平锅里烘熟，凉透后去皮，用擀面杖擀碎；
- 2.花生粉末添加适量的白糖和猪油，搅拌均匀，团成一个个小团；
- 3.水磨糯米粉里添加温水，一边添加一边搅拌，然后揉成软硬适中的光滑面团，盖上保鲜膜饧15分钟后，分成等大的小面剂子；
- 4.取一面剂子在掌心间揉圆按扁，放入一颗馅料，然后用虎口和指尖小心地把面包裹好，收口处要严实，然后在掌心间重新团圆；
- 5.坐锅烧水，水开后下入元宵，煮开后，继续用中小火滚煮至浮起即可。

**Tips:**普通糯米粉也可以，水磨糯米粉口感最佳。馅料还可以根据自己的喜好选择芝麻、豆沙、水果等。忌讳猪油的，可以用其他植物油或蜂蜜代替，只要能把馅料团成团即可，拌好以后可以放入冰箱冷藏，用时取出。元宵的收口处一定要封紧，否则煮的过程中容易露馅。



## 怎么煮——煮元宵的五个诀窍

1. **轻轻捏**：下锅前，用手轻轻捏元宵，使其略有裂痕，这样煮出来的元宵，里外易熟，软滑可口。
2. **开水下**：要用旺火将水烧开，然后将元宵下锅，用勺背轻轻推开，让元宵旋转几下，就不粘锅底。
3. **文火煮**：元宵入锅煮至浮起后，要迅速改用文火，此时若还用旺火煮，元宵不断翻滚就会破裂。若元宵不断翻动，受热不均匀，也易外熟内硬不好吃。
4. **点冷水**：元宵入锅后，每开一次应点入适量的冷水，使之保持似滚非滚的状态，开两三次后，再煮一会儿，即可捞出食用。这样煮出的元宵质软不硬，香甜可口。
5. **勤换汤**：元宵煮过两三锅后，汤变稠，大大束缚了水分子的活动，应换水再煮。不然的话，就会熟得慢，易夹生。

## 怎么吃——少食慢食先吃后喝

**不要食用过多**：元宵是用糯米做的，纤维非常少，属于精白主食，3个元宵所用的糯米粉相当于1两米饭所用的米。汤圆和元宵的馅料当中不仅有糖，更含有相当多的固态油脂，芝麻花生、坚果仁、巧克力等都是高脂肪的原料。如果吃汤圆和元宵，一定要相应减少主食和油脂的摄入。否则，过多的脂肪和热量是不可避免的。

**早餐不宜食用**：元宵不适合当早餐吃，除了缺乏营养外，还因为人早起时胃肠道功能是最弱的，而元宵外皮由糯米制成，黏性高，不易消化。因此早餐吃元宵很容易出现消化不良，而导致泛酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

**趁热细嚼慢咽**：如果吃元宵，最好是热着吃，冷后更难消化。元宵柔软，要吃得慢一点，避免因馅料过热而烫伤，也避免油脂过多难消化。吃元宵的时候要细细地嚼，以免肠胃不舒服。

**喝点汤促消化**：元宵汤也并非“一无是处”，一些微量元素、营养素都溶解在煮元宵的汤里。吃了元宵最好再喝汤，可以促进消化吸收，即民间常说的“原汤化原食”。不过喝汤一定要注意别在汤里再加糖，如果吃的是咸汤圆，可以在汤里放些虾皮及蔬菜，补充营养。



## LINK

### 花样汤圆 闹元宵



#### ◆油炸汤圆：

油入锅加热至7成熟，将汤圆下锅(不要将冷冻的汤圆直接放到锅里，要将汤圆常温后再放入，防止热油遇水迸溅)，炸汤圆时要慢慢给汤圆翻身，不要糊锅，待汤圆炸透，表皮呈现金黄色时，即可关火盛盘。特点是外焦内软，皮酥里糯。

#### ◆烘烤汤圆：

在烤盘底部涂抹稍许花生油，将汤圆在烤盘上一一摆放整齐，汤圆表面可以稍许刷一层油，将烤盘放入烤箱约十分钟至汤圆呈金黄色，即可取出烤盘，这种做法的口感跟油炸的差不多，只是没有油炸的酥，但是操作简单、安全，不用担心糊锅破皮。

#### ◆拔丝汤圆：

做拔丝汤圆的前提是先将元宵炸熟，跟做拔丝地瓜是一样的。然后在锅内加入白糖及适量的水，用小火慢慢将水加热使白糖溶化，一直加热至白糖冒泡变成金黄色，此时将炸好的汤圆放入锅内，迅速与糖搅拌均匀，出锅盛盘，甜香可口的拔丝汤圆就做好了。



#### ◆“穿衣”汤圆：

这种做法就像做糖葫芦一样，先把汤圆提前炸熟，将芝麻炒熟，炒锅内加入白糖，加热至熬成糖糊，加入芝麻、汤圆，滚粘均匀即可出锅，芝麻香、糯米香、馅香交织在一起，每一口都是香甜美味。

#### ◆酒酿汤圆：

可以说是水煮汤圆的升级版，首先锅内加入水烧至水开，放入汤圆煮熟，加入酒酿(可去超市买现成的)，还可以依个人口味加点白糖；将鸡蛋搅拌均匀，像做鸡蛋汤一样淋入汤圆锅内，开锅即可食用。这种食用方法还有活血化瘀的功效。

