

元宵新吃法，你get到了吗？

刚刚过去的这个元宵节，你吃元宵了吗。千篇一律的水煮估计让不少人觉得乏味，下面就给大家介绍几种元宵新式吃法。这个元宵节，让我们吃点有创意的！

虽然各地的饮食习惯不同，北方吃元宵，南方吃汤圆，但是它俩都是糯米外皮做的团子，只不过元宵是滚出来的，汤圆是包出来的。

糯米做的食物都有一个特点，那就是软糯可口，比如年糕、八宝饭、糍粑等等。那么元宵经过别样的做法，能否在软糯这个特点上增加不同的风味呢？好奇的话就来一睹为快吧！



炸元宵

炸元宵

元宵炸着吃并不是现代人想出来的，从古代开始，就有炸元宵的吃法。炸元宵在古代又叫“油锤”或“焦锤”，盛于唐宋。唐朝郑望之的《膳夫录》中记载了：“汴中节食，上元油锤。”油锤的制法在《太平广记》的《卢氏杂说》中有引录，其中记载了一位专为唐代宫中做“油锤”的能手“尚食令”（专供膳食的官）做“油锤”的过程。

风味：元宵经过油炸后，外面包裹的糯米皮变得酥脆，吃起来外酥里糯，夹着的馅儿又香甜可口。

做法：

1.热油下锅，使用小火，将油烧温，烧火一定要均匀。元宵下锅后轻轻翻动几遍，直至元宵全部虚胀，即可捞出撒上糖食用。

2.如果是生“汤圆”，可将“汤圆”先粘上鸡蛋清，再放进锅里炸。这样炸出来的“汤圆”有鸡蛋香味。炸时要不断翻动，以免炸得不透不匀。

3.油炸“汤圆”时，要先在“汤圆”下锅前用针在“汤圆”上扎两个小眼，防止炸的时候热油飞溅，烫伤自己。

穿衣元宵

穿衣元宵，顾名思义就是给元宵穿件衣裳，这件衣裳就是“糖衣”。穿衣元宵要事先炸过，这样熬好的糖衣才会包裹住元宵。白糖熬制好后，会呈现玲珑剔透的光泽，炸元宵被放进去那么一滚，成型也跟水晶丸似得，出锅上盘，逐个摆开，好看极了。

风味：外面裹着的薄薄糖衣加了香浓的芝麻粉，吃着香甜爽口，里面的炸元宵又是另一层酥脆口感，加上最里面的软糯融合着甜蜜夹心，三重口感，好吃到飞起，冷食、热食皆宜。

做法：

1.桂花米酒放入一个烧酒小锅中备用。

2.另煮一锅清水，烧开后将元宵下锅。

3.元宵浮起时捞出，放入已备好米酒的烧酒小锅内，开小火慢慢煮，待米酒冒泡时便可以吃了。煮沸后一边品酒一边吃元宵，有快意。如果觉得不够甜，可以加点白糖调味。

蒸元宵

将元宵蒸着吃的做法起自蒸年糕。将元宵蒸熟后，配以各种配料，可以是花生碎，也可以是熟黄豆粉，也可以是白糖，总之，调味随意，完全取决于自己口味。

风味：蒸熟的元宵少了煮



酒醉元宵

酒醉元宵

古人在元宵节这种“月上柳梢头，人约黄昏后”的日子里也少不了喝上一杯小酒。赵时春便在它的《元宵饮陶总戎家二首》中写道：“将坛醇酒冰浆细，元夜邀宾灯火新。”由此看来，美酒配元宵，也算是一种风雅的吃法了。但这酒又不是随便选的，若是拿一杯二锅头来配，一口下去只觉烈火烧心，无半分浓情蜜意。所以配元宵的酒一定要绵软可口，以度数低的桂花米酒为佳。

风味：桂花米酒的口感清冽，回味又带有米香，本就是一瓶好喝的酒饮料，元宵被米酒煮后，外皮的糯米粉融入米酒中，使其米香味更浓。吃着甜软滑中又带着酒香，醉人得很。

做法：

1.桂花米酒放入一个烧酒小锅中备用。

2.另煮一锅清水，烧开后将元宵下锅。

3.元宵浮起时捞出，放入已备好米酒的烧酒小锅内，开小火慢慢煮，待米酒冒泡时便可以吃了。煮沸后一边品酒一边吃元宵，有快意。如果觉得不够甜，可以加点白糖调味。



拔丝元宵

做法：



蒸元宵

食的水汽，吃着更香糯柔软，根据配料会呈现出不同的风味。

做法：



1.将元宵摆入抹了一层油的瓷盘或金属盘里，入锅蒸熟。

2.将红糖、黄豆粉、椰蓉、花生碎混合成配料备用，也可按照自己口味选择四种配料混

合。

3.蒸好的元宵取出后裹上配料即可，做法方便简单。

芝麻干蒸元宵

这种吃法跟蒸元宵的不同点在于，它是冷食。吃着有点像麻团，但是比油炸的麻团热量低，而且它里面是实心的，比麻团更加软糯缠绵，非常适合当下午茶。

风味：软糯可口，夹馅甜蜜，芝麻增添了脆脆的口感，香气十足。

做法：

1.将元宵摆入抹了一层油的瓷盘或金属盘里，入锅蒸熟。

2.蒸熟后的汤圆取出晾凉，大概10分钟左右。

3.手上抹水，取出汤圆均匀地裹上芝麻粒，一个个摆盘。

拔丝元宵

拔丝技法发祥于山东，是中国甜菜制作的基本方式之一，指将油炸过的食材放入熬好糖浆的锅内搅拌挂浆，然后装盘。食客在夹着吃的时候能拔出糖丝来。苹果、香蕉、红薯、山药等凡是能经过油炸的食材都可尝试拔丝。元宵经过拔丝以后，在晶莹剔透的糖衣包裹下闪闪发亮，宛如金珠缠丝，让人食欲大开。

风味：夹起元宵后能提起糖丝，糖衣微焦的味道入口别致。松脆，软嫩，酥烂，绵糯，一层又一层的口感叠加营造了丰富的层次。

做法：

1.元宵下油锅炸好，制作方法参照开头的“炸元宵”。

2.用少许食油抹光锅底，放入三大勺白糖，一勺水，开小火慢慢熬糖，不停用铲子翻炒搅拌。

3.当糖变成黏稠的糖糊冒大泡呈黄色后，将炸好的元宵入锅，快速翻炒，让元宵裹匀糖糊，迅速出锅，趁热食用。