

# 来,自己动手包汤圆

刚过完新年,转眼元宵节将至,南方的汤圆、北方的元宵又将隆重登场。看着超市里摆放的各种包装精致的速冻汤圆,你是否很久没吃过去在家亲自做的汤圆了?如果能吃到自己亲手“团”上的“圆圆”岂不更加温馨?在这复古的节日里,不妨在家尝试一下,亲自动手做一顿美味的元宵大餐,留住春节最后的温暖时刻。

晚报记者 李雪



## 北方吃元宵,南方吃汤圆

“橘生淮南为橘,橘生淮北为枳”,同样是这种圆圆的、里面带馅、外面糯米的食品,在北方叫元宵,到了南方则叫汤圆。

元宵和汤圆都是糯米粉制品,中间有不同口味的馅料,因南北方气候差异,制作方式有所不同。由于工艺不同,汤圆煮时不乱汤,皮面润滑,馅流动性好;而元宵容易乱汤,但皮面松软。

如果按照传统的制作方法,这两者也是不同的:南方做汤圆,先将糯米粉用水调和成皮,然后将馅包好;北方做元宵,先把馅捏成均匀的小球状,放在铺有干糯米粉的箩筐里不断摇晃,不时加入清水使馅粘上越来越多的糯米粉,直至大小适中。



## “内外兼修”元宵汤圆口味翻新

随便走进各大超市,元宵已经成为销售最快的人气商品。不少超市速冻食品区都专门开辟出了元宵销售柜台,除了可可、黑芝麻、五仁、巧克力、豆沙、什锦等传统口味的汤圆,一些品牌推出的血糯米汤圆、黑糯米汤圆、桂花小圆子也备受市民喜欢。

许多品牌汤圆不但推出了新品种、新口味,更注意健康理念,突出了营养成分搭配的合理性。由于传统的花生芝麻汤圆糖分高,吃起来比较腻,因此生产厂家纷纷推出甜度低、不油腻的汤圆。除了绿茶、杏仁、南瓜等馅料外,木糖醇系列汤圆也颇受欢迎。

在经三路一家超市的速冻食品区一角,有厂家特别推荐了一款水果口味汤圆,这种汤圆有蓝莓、黄桃、奇异果、香橙、草莓等果粒馅,一袋320克16只包装的水果汤圆最低售价为16.9元,最贵的为21元左右,一只这种汤圆得一块多。

一份200克袋装的汤圆价格在5元至8元,小包装成袋汤圆卖得最好,一方面是这些小包装汤圆分量适中,食用方便,便于消费者选择;另一方面比散装的汤圆更加卫生和容易保存。

### 南方代表

#### 彩色汤圆

材料:糯米粉、可可粉、绿茶粉、豆沙馅

做法:1.取少量糯米粉加少量水和成面团,放入煮沸的水中煮熟后捞出晾凉,即糯米汤种。

- 2.将汤种与剩余糯米粉混合,再加入水和成面团。
- 3.和好的面团分成几份,分别加入可可粉、绿茶粉揉匀。
- 4.取白色、可可色、绿色面团分别搓成长条,三条放在一起,轻轻用手揉圆,切成小段。
- 5.用手将切下的小块压成片,包入豆沙馅,再收口,轻轻揉圆即可。
- 6.煮法同煮元宵。

#### 黑芝麻汤圆

材料:黑芝麻粉40克,白糖40克,猪油20克,水磨汤圆粉100克

做法:1.将黑芝麻放入干锅中小火焙炒至熟,关火。放凉后倒入搅拌机,打磨成黑芝麻粉。加入白糖、猪油,混合均匀,放入冰箱冷藏一小时以上。取出分成6份,捏合成团。

- 2.在汤圆粉中一点点倒入温水,混合揉成光滑的面团。饧10分钟。
- 3.将面团揉成长条,分成6个小剂子。
- 4.取一个小剂子,在手心揉圆后稍稍拍扁,慢慢用手将面皮捏薄,放入黑芝麻馅,用手的虎口处收口,轻轻揉圆。
- 5.锅中烧开水,下入汤圆生坯,用炒勺顺锅边推动汤圆转起来,以防粘住锅底,大火煮至汤圆浮起后,转小火,盖上锅盖煮,见开就添些冷水,继续盖盖煮,共添3次冷水,煮至汤圆变大变软即可。

### 北方代表

#### 巧克力元宵

材料:黑巧克力、核桃仁、白糖、糯米粉

做法:1.内馅:黑巧克力切碎,隔水融化。核桃切碎,放入已融化的巧克力液中搅拌均匀,根据口味加入糖,等快凝固时,分别取出小份捏成球状。

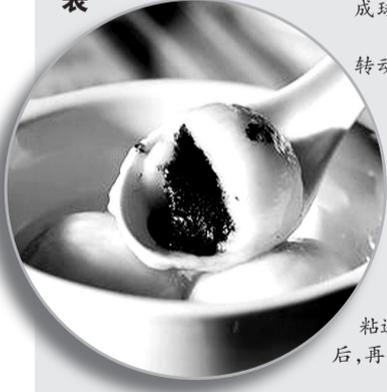
- 2.糯米粉倒入一个大盆中,将巧克力球放入,转动大盆使馅来回滚动,巧克力馅上会粘满糯米粉。
- 3.另准备一个大碗装水,取出已粘上一些糯米粉的元宵放在滤网中,在水里沾一下即捞起,沥一下水分,再放回装糯米粉的大盆中,继续滚动。
- 4.重复步骤3,直至达到希望的大小,即是滚好的元宵。
- 5.水煮开后,放入元宵,用勺子轻轻推动以防粘连,煮至元宵浮起,转小火,添少许凉水,再煮开后,再添少许凉水,再次煮开即可。

#### 核桃酪元宵

材料:干核桃仁150克,江米50克,江米面150克,麻仁100克,小枣50克,面粉、桂花少许

做法:1.将白糖放入碗内,加桂花、麻仁、面粉、开水少许拌匀,放在案上,切成1.5厘米见方的丁,即成汤圆馅。

- 2.将江米面放入簸箕里。汤圆馅用凉水浸过,倒入簸箕内,双手摇动,使汤圆馅粘满江米面,连续3次,即成汤圆。下入锅内煮10分钟左右,漂起即熟。
- 3.核桃仁剥去外皮切碎,小枣洗净,用凉水浸泡12小时。
- 4.把江米、核桃仁、小枣肉放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。
- 5.净勺放开水,下入白糖,上火见开,迅速将核桃仁浆下入,搅匀成粥状,至熟,盛于碗内,将煮熟汤圆捞入即成。



## 自己动手包元宵,重温儿时味

元宵佳节,家家户户都要煮元宵,随着生活水平的提高,大多数老百姓在元宵节这天几乎都是在外面买现成的元宵,回家一煮了事。可家住文化路的赵婷一家却不,她家至今仍然保留着元宵节自己包元宵的传统。赵婷说,如今亲手包元宵是因为思念过世的妈妈,找回儿时的味道。

“小时候,不盼春节却盼元宵节,因为那才是家里最热闹的时候。”赵婷回忆说,以前妈妈还在的时候,每到元宵节,全家围聚在一起举行包元宵“大赛”,吃着亲手包的元宵,那真是最幸福的时刻了。

赵婷说,即使现在生活条件好了,她还是改不了过节吃自己包的元宵的习惯,因为每当吃着自己包的元宵,就想起了妈妈在世时的点点滴滴。

吃了20多年手工元宵的赵婷有自己家独特的制作方法:用热水和面,包出的元宵会很结实,下在锅里很有弹性,会跳,元宵馅儿要有芝麻、核桃、红糖、白糖、橘子皮,为了口味更好可以再放几勺蜂蜜。

另外煮元宵也有技巧:下锅前,用手轻轻使其略有裂痕,这样煮出来的元宵里外易熟;锅内水开后放入元宵,用勺背轻轻推开不粘锅底;浮起后改用文火,否则元宵容易外熟内硬;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,即可捞出食用,这样煮出的元宵质软不硬。

## 元宵吃法花样多,这里教几种

元宵除了煮食外,还有多种食法。

**拔丝元宵:**将元宵炸好备用。用食油滑锅底,放入白糖和适量清水,用文火熬成糖稀,当糖稀冒大泡呈黄色时,放入炸好的元宵,与糖稀搅拌,迅速出锅,趁热食用,宛如金珠缠丝,别有情趣。

**穿衣元宵:**将芝麻炒酥研末,放入熬稠糖糊的锅中,再倒入炸好的元宵滚粘均匀,出锅上盘,逐个摆开,互不粘连,冷食、热食皆宜。

**蒸元宵:**将元宵摆入抹了一层油的瓷盘或金属盘里,入锅蒸熟,取出后撒上绵白糖即可。食之香甜可口,做法方便易行。

**烤元宵:**将元宵摆入抹有底油的金属盘内,连盘放进烤箱,烤至色呈金黄、熟透,取出装盘,以绵白糖佐食,口味清香甘甜。

**酒醉元宵:**将特制的“百子头”小元宵煮熟后放在碗中,再将煮沸后的甜酒倒入。打入鸡蛋花更佳。甜糯软滑,酒香醉人,色、香、味俱全。

本版插图均为资料图片

## 营养专家提醒

- 早餐和临睡前吃元宵或汤圆,易造成消化不良
- 两餐之间吃为宜,每次吃4~8个即可
- 吃时要缓慢、小口,避免被烫伤或被哽住
- 不能同时再吃其他含糖高的食品
- 不要吃凉元宵和炸元宵
- 饭后适量运动,便于胃肠蠕动
- 可吃些山楂等助消化的食品

### 几类人群不宜多吃元宵

- 老年人
- 儿童
- 血糖高的人
- 慢性病患者
- 减肥的人
- 胃肠道功能不好的人



吃元宵应适可而止