



美味元宵 共庆团圆

元宵节又称汤圆节。在南宋,就有所谓“乳糖圆子”出现,这应该就是汤圆的前身了。明朝后,人们以“元宵”来称呼这种糯米团子。刘若愚的《酌中志》记载了元宵的做法:“其制法,用糯米细面,内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅,洒水滚成,如核桃大,即江南所称汤圆也。”近千年来,元宵的制作日渐精致。光就面皮而言,就有江米面、高粱面、黄米面和包谷面。馅料的内容更是甜咸荤素,应有尽有。制作的方法也南北各异,北方的元宵多用箩滚手摇的方法,南方的汤圆则多用手心揉团。元宵可以大似核桃,也有的小似黄豆。煮食的方法有带汤、炒吃、油氽、蒸食等,不论有无馅料,都同样美味可口。目前,元宵已成了一种四时皆备的点心小吃,随时都可以来一碗解馋。

邹传科

吃元宵

五种吃法炮制元宵

汤煮元宵:要掌握“文火煮”的要领,并用汤勺徐徐推转,使元宵在汤中旋转,水沸时稍加凉水,不致粘锅。

油炸元宵:热油下锅,烧火要均匀,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。

拔丝元宵:先用食油抹光锅底,再放白糖和适量水用火化成稠糊状,当冒大泡呈黄色后,将炸好的元宵入锅,与糖糊搅拌均匀,迅速出锅,趁热食用。

穿衣元宵:芝麻炒熟研末,放入稠糖糊中。把炸好的元宵放入糖糊中滚沾均匀后上盘,要逐个摆开。

酒醉元宵:将特制的小元宵煮熟后盛入碗中,再将煮沸后的甜酒倒入,打入鸡蛋花更佳。

吃元宵时要喝汤助消化

不知道了吧!其实元宵汤中所含的营养成分可不比它本身少。研究称,在糯米中含有很多水溶性维生素,如维生素B1、B2等。这些维生素能促进体内乙酰胆碱的合成,有助于维持正常胃肠道功能。目前都市人的营养结构使得维生素B缺乏的情况增多,而糯米中的维生素B在煮元宵的过程中有一半会留在汤里,所以喝元宵汤也是能促进消化的一个好习惯。

溃疡病患者“浅尝辄止”

溃疡病患者食用太甜的食物容易引起



胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激,甜味元宵不宜多吃。进食两个即能品尝元宵的美味,浅尝辄止,确保健康。溃疡病患者食用元宵时还应注意,如果是甜味元宵,汤中不宜再加入糖分;如果是无馅的小汤圆,则汤中可以配合些红枣、枸杞、桂圆之类调味;目前市场上咸馅元宵种类有:叉烧元宵和梅干菜元宵。

吃元宵配芹菜、山楂

以糯米为主原料的元宵加上馅料,吃多了可能会导致难以消化的后果。所以,在搭配上就得花些心思了,切记不要和煎炸、麻辣、过于油腻的食物搭配。首选粗纤维、促进消化的食品,如芹菜、山楂、生萝卜

等。粗纤维会促进肠胃的蠕动,减低因为吃元宵造成胃部不适的可能性,还有利于促进油脂的消化吸收。

不同元宵的营养价值

芝麻馅元宵:芝麻本身含有大量油脂,而在制作的过程中为了口感细腻,还会加入一些植物油。一个普通的芝麻馅元宵,能给人体带来相当于一两米饭的热量。

纯糯米元宵:糯米口感劲道,但其中支链淀粉的含量较高,这样的淀粉比较难消化。所以在吃元宵时要注意控制量,适当减少饭菜中主食和油脂的含量。

坚果元宵:坚果类原料营养价值较高,花生、芝麻中含有人体所需的维生素E。

DIY 推荐

美食博主教你做无馅彩元宵

元宵最大的问题就是不好消化,但如果原料上下点功夫,就可以收到很好的效果。然而在外面买元宵往往并不能很好地解决这个问题,如果在家自己制作一次元宵,不仅能做出容易消化的元宵,还能让这个元宵节更加充实。然而,很多人会头疼馅料的制作,著名美食博主喵喵兔带来了她制作的无馅彩元宵。

原料:草莓、菠菜、南瓜、玉米面、糯米粉。

制作方法:在草莓、南瓜、菠菜里分别加少许水,用搅拌机绞碎成蔬果汁备用。在糯米粉中混入少许玉米粉,再分别和不同颜色的蔬果汁混合,做成三色面团。再用糯米和玉米粉混合后的面粉加水成无色面团,将四个颜色的面团搓成等长的长条,并排放。把四个长条捏在一起,成一个较粗的长条。揪成小段后搓圆,放入开水锅煮至面团浮起来,捞出过一遍凉水,即可盛入汤中食用。

博主点评:无馅元宵免去了制作馅料的麻烦,还去除了元宵中的一大油脂来源。将糯米和少量玉米面混合,是为了有效增加元宵当中粗纤维的含量,促进人体消化,改良糯米粉不好消化的弊端。元宵做好后还可以根据自己的口味给元宵汤调味。

煮元宵

煮元宵的几个小技巧

1. **轻轻捏。**下锅前,用手轻捏元宵,使其略有裂痕,这样煮出来的汤元宵,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。

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. **加冷水。**元宵入锅后,每开一次应加

入适量的冷水,使之保持似滚非滚的状态,煮开两三次后,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。

灯谜谜底:1、百脑江;2、省中添;3、格力;4、国美;5、金大地;6、海信;7、银泰;8、商之都;9、中国海尔;10、百大;11、绝妙好辞;12、郑文、费观;13、白芷(纸);14、瘦斗;15、莫文蔚;16、骨肉相残;17、日;18、算盘;19、玉;20、一;21、贺敬之;22、年终盘点;23、鲤;24、巧姐;25、西瓜子;26、接二连三;27、快节奏;28、冬暖夏凉;29、六安;30、不言而喻。