

舌尖记



别样元宵 风味独特



元宵,又名汤圆、圆子等,是以糯米为皮,包裹或甜或咸的馅料制作而成。正月十五吃元宵,是全国各地的共同习俗,象征着阖家团圆的意思,也寄托了人们对未来生活的美好愿望。如今,元宵的口味越来越多,吃法也多种多样。在此,为大家介绍几种别样的元宵。

可煮可炸的老大同传统元宵

正月十五元宵节,是中华民族的传统节日,吃元宵、赏花灯、舞龙、舞狮子等是元宵节重要的民间习俗。

说起吃元宵的来历,民间有多种有趣的传说。其中之一为,元宵起源于春秋时期的楚昭王。相传,楚昭王经过长江,见江面有漂浮物,为一种外白内红的甜美食物。楚昭王请教孔子,孔子说:“此浮萍果也,得之主复兴之兆。”因为这一天正是正月十五,遂以后每逢此日,昭王就命手下人用面仿制此果,并用山楂做成红色的馅煮而食之。此后,渐渐成了一种传统。

但据史料记载,南北朝时,人们在元宵节时吃的是拌了肉和油的粥。到了唐朝,人们吃的是一种形状像蚕的带馅面食。直到宋朝,人们才开始用糯米

粉加果糖制成可口的元宵。而且,那时候的元宵都比较小,像珍珠一样漂浮在水面上,故此人们都称其为浮圆子或是汤圆等。

和全国各地一样,大同人的元宵节也十分隆重,元宵更是这天每家餐桌上不可或缺的美食。

据市地方志记载,过去,正月十五这天,各商店铺户都要搭彩篷,点鳌山灯,放烟花爆竹。各村、街道也会争相扮龙灯,并表演高跷、秧歌等。到了元宵之夜,更是彩灯高照、旺火点燃、烟火满天,各种杂耍穿行而过,名曰闹元宵。当龙灯过九龙壁时,还要举行参拜之礼。此时全城鼓乐喧天,花炮齐放,古城一片欢腾。等人们尽兴而归后,则要煮元宵吃。



在大同,传统的元宵都是一层一层纯手工“滚”出来的。过去,民间一般多用黄米面滚元宵。后来,才渐渐改用糯米粉滚。这样滚出来的元宵,久煮也不露馅,而且吃起来不黏牙、有嚼劲,软糯香甜。许多大同人还喜欢吃炸元宵,这样的元宵下油一炸,金灿灿的,吃起来脆脆的、甜甜的,味美可口,别具风味。

除此之外,在元宵节这天,周边一些农村中午还会吃油炸谷穗、黍穗状糕,预祝丰收,天镇、阳高等县还有煮肉丸吃的习俗,城里人则多吃饺子。 王锦华

新生代的网红汤圆

“黑暗料理”这一词汇来源于网络,最让人印象深刻的就是另类月饼馅。当时网络上各种奇葩月饼馅料简直刷新了人们的认知,甚至可以说月餅能包万物,只有想不到的,没有包不了的。

今天说的同样是我们的传统美食汤圆,不过今天介绍的各种网红汤圆绝对不奇葩,而且个个美味。芝士咸蛋黄汤圆是由黄色的糯米外皮与浓郁的芝士和咸香的蛋黄搭配而成。咬一口,芝士和咸蛋黄的馅料马上流出,咸香可口,回味无穷。乍一看到“奥利奥汤圆”这个名字,会让人觉得很不可思议,但是打开外包装,黑色的外皮显得格外高级,奥利奥黑巧碾碎后做成的馅料,更让你的汤圆吃出了西式糕点的感觉,特别适合喜欢吃甜的人。猫山王榴莲汤圆会让喜爱榴莲的人爱不释手,不爱榴莲的人退避三舍。精选高档猫山王榴莲做原材料,每一颗汤圆里面都放着一颗“小鲜肉”,让你齿颊留香。

除此之外,还有各式水果汤圆,如香橙、菠萝、草莓、黄桃等,以及颜值在线的各种水晶汤圆。水晶汤圆不仅吃起来更有嚼劲,而且煮出来晶莹剔透,十分好看。 孟维鹏



占据市场的南方汤圆

北方和南方过元宵节都要吃一种带馅料的食品,北方叫元宵,南方叫汤圆,两者之间的区别主要是制作方式。元宵是制作好馅料后在大筛子里面“滚”出来的,外皮比较粗糙;汤圆则是将馅料包在面团里,是包出来的,外皮比较细腻。

南方汤圆因其制作方式和多种类的馅料,更受人们的欢迎,所以现在每当元宵节临近,各式各样的南方汤圆便充斥在各大商超里,黑芝麻、巧克力、花生、紫薯等甜口的馅料也更为年轻人喜

欢。在外表方面,各种颜色绚丽的汤圆不但冷冻的时候好看,煮熟后更加诱人。尤其一些卡通样式的汤圆还俘获了小朋友的心,小猪、小羊、小黄人等可爱的卡通人物汤圆买回去都不舍得吃。材质方面,除了传统的糯米外皮,还有用木薯粉做的水晶汤圆,以及近几年很火的大黄米汤圆。

据了解,如今不仅在商超里面,即使在网购平台上,南方汤圆的销量也是稳居榜首。而且网购平台上南方汤圆的种类更多,馅料可谓千奇百



怪,有榴莲、抹茶、奶茶、椰子等等,好吃又好玩。 孟维鹏

小贴士

元宵味美也要健康吃

正月十五吃元宵是我们的传统习俗,不过元宵虽好也不能多吃,我们在品尝美味的同时也要注意健康。

首先,选购元宵时最好选择正规厂家的品牌产品,并看好生产日期和保质期等。其次,由于元宵属于高热量、高糖分食品,并含有油脂,所以一次不要吃太多,以免加重胃肠道的负担,出现腹胀、烧心等不适感。

尤其对于有胃肠疾病,或者消化功能较弱的人来说,更要谨慎食用。如若食用,最好将元宵煮得软一些。另外,由于糯米中含有大量淀粉,所以糖尿病人切忌空腹吃元宵,以免造成体内血糖不稳定。除此之外,吃元宵时可以搭配一些芹菜、山楂、白萝卜等,这些食物中含有较多的粗纤维,既可促进消化,也能降低油脂的吸收。

许多人在吃元宵时不喜欢喝元宵汤,其实,一些微量元素、营养素就溶解在煮元宵的汤里,吃了元宵最好再喝点汤,以促进消化吸收,即人们常说的“原汤化原食”。不过,不管是吃元宵还是喝汤,都要注意不能太烫,也不要大口吃,以免烫伤食道或噎住。另外,油炸元宵的油脂含量会更高,尽量少吃。 一凡



■广告

2021《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

蒙度毛肚火锅

越懂火锅 越爱毛肚

龙园店:水泉湾龙园D区1号商辅 电话:7969888
花千树店:太和路与重熙街交汇处 电话:6204888
百盛店:清远西街百盛购物中心3楼 电话:19903526250

大同市餐饮饭店业协会
打造美食之都
弘扬美食文化

云冈黄酒

大同云冈酒业有限责任公司
销售热线: 0352-5520900

谦益泰茶莊

让端起茶杯的人都成为爱茶的人

地址:鼓楼古玩城三楼305
电话:15803423777