

## 汤圆

初一清晨，南京人家家家户户必食汤圆或者年糕，寓意为高高兴兴、团团圆圆，年年高。一般是吃糯米粉搓的圆子或年糕。汤圆的馅心有白糖、枣泥、芝麻等。

汤圆是宁波的著名小吃之一，也是中国的代表小吃之一，历史十分悠久。据传，汤圆起源于宋朝。当时各地兴起吃一种新奇食品，即用各种果饵做馅，外面用糯米粉搓成球，煮熟后，吃起来香甜可口，饶有风趣。因为这种糯米球煮在锅里又浮又沉，所以它最早叫“浮元子”，后来有的地区把“浮元子”改称元宵。与北方人不同，宁波人在春节早晨都有合家聚坐共进汤圆的传统习俗。据说元宵象征合家团圆，吃元宵意味新的一年合家幸福、万事如意。

元宵与汤圆不同的是元宵是先是拌馅料，和匀后摊成大圆薄片，晾凉后再切成骰子小的立方块。然后把馅块沾水在粉成面的米粉里像雪球般滚动成了元宵。做成的元宵江米粉层较薄、表面是干的并且没有痕迹，下锅煮时江米粉才吸收水份，此种做法在北方比较盛行。南方多为汤圆则是先把糯米粉加水和成团（跟做饺子时和面一样），放置几小时让它“醒”透。然后把做馅的各种原料拌匀放在大碗里备用（不须像做元宵那样切成小块）。汤圆馅含水量比元宵多，这是两者的区别之一。包汤圆的过程也像饺子，但不用擀面杖。湿糯米粉粘性极强，只好用手揪一小团湿面，挤压成圆片形状。薄竹片状的工具挑一团馅放在糯米片上，再用双手边转边收口做成汤圆。做得好的汤圆表面光滑发亮，有的还留一个尖儿，像桃形。汤圆表皮已含有足够的水分，很粘，不易保存，最好现做现下了吃。

又有元宵节起源于汉朝之说，民间流传着因周勃、陈平去除了吕室的势力，而日子刚好为正月十五日，汉文帝为纪念此日，往后每年到民间与民同乐，并并把此日订为元宵节，至汉武帝时、司马迁在太初历中把元宵节列为民间节日之一。盛于隋宋，有“宋时汤圆隋时灯”的说法。

温州鳌江流域到冬至有吃蛋汤矢的习惯。学名冬至丸，俗称蛋汤矢，或金团。

传说：东方朔与元宵姑娘

相传汉武帝有个宠臣名叫东方朔，他善良又风趣。有一天冬天，下了几天大雪，东方朔就到御花园去给武帝折梅花。刚进园门，就发现有个宫女泪流满面准备投井。东方朔慌忙上前搭救，并问明她要自杀的原因。原来，这个宫女名叫元宵，家里还有双亲及一个妹妹。自从她进宫以后，就再也无缘和家人见面。每年到了腊尽春来的时节，就比平常更加的思念家人。觉得不能在双亲跟前尽孝，不如一死了之。东方朔听了她的遭遇，深感同情，就向她保证，一定设法让她和家人团聚。

一天，东方朔出宫在长安街上摆了一个占卜摊。不少人都争着向他占卜求卦。不料，每个人所占所求，都是“正月十六火焚身”的签语。一时之间，长安里起了很大恐慌。人们纷

纷求问解灾的办法。东方朔就说：“正月十三日傍晚，火神君会派一位赤衣神女下凡查访，她就是奉旨烧长安的使者，我把抄录的偈语给你们，可让当今天子想想办法。”说完，便扔下一张红帖，扬长而去。老百姓拿起红帖，赶紧送到皇宫去禀报皇上。

汉武帝接过来一看，只见上面写着：“长安在劫，火焚帝阙，十五天火，焰红宵夜”，他心中大惊，连忙请来了足智多谋的东方朔。东方朔假意的想了一想，就说：“听说火神君最爱吃汤圆，宫中的元宵不是经常给你做汤圆吗？十五晚上可让元宵做好汤圆。万岁焚香上供，传令京都家家都做汤圆，一齐敬奉火神君。再传谕臣民一起在十五晚上挂灯，满城点鞭炮、放烟火，好像满城大火，这样就可以瞒过玉帝了。此外，通知城外百姓，十五晚上进城观灯，杂在人群中消灾解难”。武帝听后，十分高兴，就传旨照东方朔的办法去做。

到了正月十五日长安城里张灯结彩，游人熙来攘往，热闹非常。宫女元宵的父母也带着妹妹进城观灯。当他们看到写有“元宵”字样的大宫灯时，惊喜的高喊：“元宵！元宵！”，元宵听到喊声，终于和家里的亲人团聚了。

如此热闹了一夜，长安城果然平安无事。汉武帝大喜，便下令以后每到正月十五都做汤圆供火神君，正月十五照样全城挂灯放烟火。因为元宵做的汤圆最好，人们就把汤圆叫元宵，这天叫做元宵节。

另一种传说，1912年袁世凯篡夺革命成果，做了大总统，他一心想当皇帝，又怕人民反对，一天到晚提心吊胆的。因为“元”和“袁”、“宵”与“消”是同音的，“袁消”有“袁世凯被消灭”之嫌，于是在1913年元宵节前，袁世凯就下令把元宵改为汤圆。这便是传说中汤圆名称的来历。

**五色汤圆** 位于苏州吴门米粉店，以糯、粳米粉配搭，以五种颜色的糯米包以由鲜肉、玫瑰猪油、豆沙、芝麻、桂花猪油等五种配制的馅心，甜咸皆备，五彩缤纷，是脍炙人口的江南风味。

**元宵的吃法：**元宵佳节，家家户户吃元宵。元宵有不少吃法。

**煮元宵** 煮元宵时得多放些水，水烧开后将火调小，见水面有轻微的滚动时，便可将元宵下到锅里，文火煮10分钟后，松软了即可起锅食用。

**炸元宵** 先把元宵煮熟，凉凉，然后再炸，这样不会炸崩了皮，同时也省油。如果炸生元宵，最好先放在鸡蛋清里滚一下，再放到油锅里炸，这样既安全，又能使炸出的元宵带有鸡蛋味。炸元宵时，需不断地翻动，以免炸得不均匀。

**元宵改制汤圆** 把买来的元宵掰开，取出馅，再将掰碎的元宵皮掺点水和成面，把取出的馅一个个地用面包上，揉圆。这样改制的元宵，容易煮，吃起来黏软可口，很像南方的汤圆。

烤元宵 将元宵以一定的间隔摆入抹有底油的金属盘内，连盘放进烤箱，烤至色成金黄、熟透，取出装盘，以棉白糖佐食，口味清香、甘甜。

营养价值：甜馅汤圆本身已有甜味，所以汤不需要再加糖，以减少热量摄取；若是无馅小汤圆，汤可以用糖桂花、甜酒酿、花茶或者桂圆红枣汤、桂圆姜汤取代，后者可有补身祛寒的功效；煮咸汤圆时可放一些蔬菜，增加纤维素。

习俗文化：吃汤圆也是冬至的传统习俗，在江南尤为盛行。“汤圆”是冬至必备的食品，是一种用糯米粉制成的圆形甜品，“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤圆，象征家庭和谐、吉祥，故冬至吃汤圆又叫“冬至团”。民间有“吃了汤圆大一岁”之说。陈志岁《汤圆》诗：“颗颗圆圆像龙眼，耄韶爱吃要功夫。拌云漫舀银缸水，转雪轻摩玉掌肤。推入汤锅驱白鸭，捞来糖碗滚黄珠。年年冬至家家煮，一岁潜添晓得无？”（摘自《载敬堂集·江南靖士诗稿·节日诗》）。冬至团可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。旧时上海人最讲究吃汤团。古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”

正月十五吃元宵，“元宵”作为食品，在我国也由来已久。宋代，民间即流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品，最早叫“浮元子”后称“元宵”，生意人还美其名曰“元宝”。元宵即“汤圆”以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，风味各异。可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。陕西的汤圆不是包的，而是在糯米粉中“滚”成的，或煮或油炸，热热火火，团团圆圆。同时，还要吃些应节食物，在南北朝时浇上肉加便便汤汁的米粥或豆粥。但这项食品主要用来祭祀，还谈不上是节日食品。到了唐朝郑望之的《膳夫录》才记载了：“汴中节食，上元油锤”。油锤的制法，据《太平广记》引《卢氏杂说》中一则“尚食令”的记载，类似后代的炸元宵。也有人美其名为“油画明珠”。

唐朝的元宵节食是面蚕。王仁裕（八八〇—九五六）的《开元天宝遗事》记载：“每岁上元，都人造面蚕的习俗到宋代仍有遗留，但不同的应节食品则较唐朝更为丰”。吕原明的《岁时杂记》就提到：“京人以绿豆粉为科斗羹，煮糯为丸，糖为臛，谓之圆子盐豉。捻头杂肉煮汤，谓之盐豉汤，又如人日造蚕，皆上元节食也”。到南宋时，就有所谓“乳糖圆子”的出现，这应该就是汤圆的前身了。

冬节甜丸一般在天亮前煮熟，家人起床后，都要吃一碗“冬节丸”，潮汕有“冬节丸，一食就过年”的民谚，俗称“添岁”，表示年虽还没有过，但大家已加了一岁。孩子们最盼吃这碗甜丸，往往夜里醒来都要问天亮了没？然而天好像要与孩子们开玩笑似的，老是不亮，故潮俗有“冬节夜，啰啰长，甜丸未煮天唔光”的童谣。其实，每年到了冬至这一天，夜的时间最长，冬至过后，才逐渐变短。昔时潮汕城乡在冬至日还有以甜糯米丸拜“司令公”，

备三牲祭祖和扫墓的习俗，冬至扫墓叫“过冬纸”。人去世未满三年，后代扫墓应在清明节“过春纸”，以后才“过冬纸”。冬至扫墓，因为冬天少雨，阳光充足，在山野举行祭祖较为方便，也借此郊游，起娱乐身心作用。

食用注意：面对热滚滚、香喷喷的汤圆，忍不住想要大咬一口，老少一定要特别注意，吃汤圆切记缓慢、小口，避免汤圆哽住喉头或气管。由于汤圆含高量“糖分”，加上花生、芝麻、鲜肉馅含“高油脂”及“高热量”，一定要少量食用，不要一次吃得太多。《本草纲目》早有记载，糯米粘滞、难化。《本草逢原》也说，糯米若做粘饼，性难运化，病人莫食。

汤圆的外皮部分均以糯米粉为食材，黏性高，不易消化。对于肠胃功能不佳者、老年人、儿童，在食用汤圆的时候就应特别留意，以免造成消化不良或吞咽阻碍；汤圆馅种类繁多，其中油脂含量均较高，会影响慢性病患者病情；另外，甜馅常会使糖尿病患者血糖升高；花生、芝麻、豆沙馅等会加重肾脏病患者病情，应特别注意；对于体重超重或高脂血症、高血压、糖尿病的患者，都不宜过量摄取含大量油脂及糖分的汤圆；对于痛风病患者，高油脂的食物会影响尿酸的排泄，增加痛风病复发的可能。

为什么汤圆不适合做早餐呢？汤圆的主要原料是精白糯米粉，黏性高，非常不易消化。再加上汤圆馅里大量的油脂，更给胃肠增加了负担。人早起时，胃肠道功能最弱，这个时候一下子吃这么多难以消化的东西，必定会导致机体不适，影响消化。

另外，从营养上来看，用汤圆当早餐也不合理。因为汤圆里含量最多的是碳水化合物和脂肪，而蛋白质、矿物质、膳食纤维等非常少。这样的早餐，根本不能满足人们一上午的营养需求。专家指出，吃汤圆最好在中午，这个时候人体的胃肠功能最强，也有充分的时间来消化汤圆里过多的热量。

配点辣菜护脾胃。汤圆含糖特别高，而太甜的食物会影响脾胃。中医说“甘入脾”，味甘的食物如汤圆，有“缓滞”作用，适量摄取能为肠胃带来能量，帮助消化吸收吃进肚子里的食物，但是吃多了则会减缓肠胃蠕动，导致打嗝、胀气、腹泻、食欲不振、消化不良等消化道症状。因此，在吃汤圆的同时，可以搭配一些辛味的食物，如葱、姜、蒜、辣椒等，来平衡汤圆带来的滞缓效果，减低对脾胃的伤害。所以吃汤圆最好搭配一些小菜，比如蒜泥茄子、洋葱拌木耳等，不仅爽口解腻，营养也更均衡。

健康吃汤圆的 5 个建议：春节过去了，元宵节又将热热闹闹地来了。一到吃元宵和汤圆的时候，相关的健康建议也就满世界膨胀。虽然是老生常谈的问题，但是营养专家给的搭配建议也许能让你更了解汤圆。

1.汤圆属精白主食 简单地讲，汤圆和元宵是一种以糯米和糖为主的食品，除了精白糯米粉含有大量淀粉之外，馅料中糖分也不少。所以，从归类来看，它应当算是一种主食。所

谓主食，就是富含碳水化合物，特别是含淀粉的食品。这类食品是用糯米来做的，而且是非常精细的糯米粉，纤维非常非常少，属于精白主食，不属于粗粮。

建议 1：如果吃汤圆和元宵，一定要相应减少主食的数量。一般来说，3 个元宵所用的糯米粉相当于 1 两米饭所用的米。

2.汤圆油脂含量高 汤圆和元宵的馅料当中不仅仅有糖，更含有相当多的固态油脂。米饭、馒头是几乎没有脂肪的，汤圆可不是这样，馅料中的油脂甚至比糖还要多。传统上用猪油来做汤圆馅料，南方用猪油加肉做咸汤圆，用猪油加上各种果仁做甜汤圆。以后又开发了用黄油的产品，但从饱和脂肪角度来说，含量更甚于猪油。近年来的新时尚，是用植物奶油，或者说是氢化植物油产品替代黄油和猪油，但这种产品带来的健康效果，要比猪油和黄油还糟糕得多。

芝麻花生、坚果仁、巧克力等都是高脂肪的原料。加上拌馅的油脂，总量可真是相当可观。目前大馅汤圆有取代小馅元宵的趋势，而且汤圆馅中放的固态油脂要比过去北方的豆沙、山楂、五仁馅更多，一口汤圆中，差不多就有三分之一到二分之一是油脂。吃 3 个汤圆，就相当于吃 1 盘炒菜的油。

建议 2：如果吃汤圆，当餐或当日一定要少吃点油。否则，过多的脂肪和热量是不可避免的。

3.巧克力馅营养价值低 馅料中也有些好东西，那就是芝麻、花生和各种坚果仁，还有豆沙。坚果类原料营养价值较高，豆沙也含不少蛋白质和矿物质。相比之下，巧克力馅的营养价值最低。其中很可能放的是代可可脂和巧克力味的香料，所谓奶油馅的汤圆也有类似的问题。至于咸肉馅的汤圆，油脂更多，可取之处很少。

建议 3：优先选择果仁、芝麻、豆沙等馅料的汤圆。

4.元宵比汤圆更难消化 元宵和汤圆略有不同，元宵用干粉滚制而成，馅较小，粉较多，煮出来很实在，又容易硬心。而汤圆用糯米烫揉后的湿粉包成，通常馅较大，煮出来柔软细腻。本来糯米粉就黏腻难化，就淀粉消化角度来说，元宵比汤圆更难一些；但对于消化脂肪有困难的人来说，汤圆更麻烦一些。

建议 4：如果吃汤圆，最好是热着吃，冷后更难消化。汤圆柔软，要吃得慢一点，避免烫伤，也要避免油脂过多难消化。吃元宵的时候要细细地嚼，以免胃里不舒服。

5.无糖汤圆并非“无糖” 很多糖尿病人对无糖汤圆感兴趣，觉得没有糖就可以放心吃了。其实，无糖并不意味着低热量，也不意味着低血糖反应。因为汤圆中的糯米粉可使血糖升高，甚至比蜂蜜还要快，与白糖相差无几。哪怕没有加糖，吃它也一样不利于控制血糖，所以糖尿病人要十分小心。而且，里面没有糖不等于少放油，那么多的饱和脂肪酸，甚至还

有反式脂肪酸，也不利于控制血脂。

建议 5：如果担心其中的糖和油，只要少吃就好了，不要迷信什么无糖产品。在美好的节日当中，吃两三个汤圆意思一下即可。为了控制血糖和血脂，宜用低脂高纤维的食物来配合它，比如豆类食物、蔬菜类食物、菌类和藻类食物，都是上好的选择。

另外，吃汤圆的时候，要减个炒菜，多选凉拌、清炖、清炒和蒸煮等烹调方法，尽量控制一天中的总脂肪数量。红烧肉、酥点、油炸食品之类油大的东西最好改日再吃。这样，节日美食和健康生活就可兼得。

元宵节吃元宵汤圆，是我国的传统习俗。全国各地有不少著名的风味汤圆元宵，下面介绍一些最负盛名的。

四邑汤圆：四邑是现今江门地区四个原有城市统称，包括台山，开平，恩平，新会四市，四邑是一个文化区的称呼，今少见于报。四邑有其独特的饮食文化，汤圆便是一例，国内的汤圆大多以包裹馅料的方式做成，以甜为主。独四邑地区不然，以咸为主，而甜汤圆主要只用于冬至当日早上煮少量稟神用，午饭时吃咸汤圆。

四邑咸汤圆的做法如下：材料

四邑中心地区以糯米粉，瘦肉，排骨，猪肝，猪粉肠，鲮鱼肉泥（加入适量猪肉绞烂，有条件可以摔打起胶），白萝卜，虾米，小葱，芫荽等；部分地方会用广式腊肉，腊肠，沿海镇县也使用海鲜，紫菜等材料。

制作方法：将所有材料洗净，肉类切片，萝卜切粗条，葱与芫荽切碎作香料。糯米粉用热水和面（也有用冷水和面的，口感有不同），然后搓成直径约一点五厘米的圆球，中间不放馅料，备用。

烹调：热油锅，先下萝卜略爆炒，将材料下过炒至表面熟，倒入清水或高汤，大火烧成汤，可加盐和豉油适量调味。此时将鲮肉泥挤丸子肉下锅，再烧成汤，将之前下做好的汤圆放入汤内，盖上锅盖，煮至水开，见到见汤圆浮到汤的表面即可撤火，撒入葱花芫荽食用。甜汤圆只需要进行咸汤圆的第三部分，然后用红糖烧水，水开放入汤圆煮至汤圆浮起则可。制作材料(11 张) 四邑汤圆鲜见于国内其他地方，只在四邑地区及海外有四邑移民的国家会见到，冬至期间，珠三角有不少地方都会贴出台山咸汤圆（和端午节贴广告卖台山粽一样）的字样，推出四邑汤圆作应节。

芝麻汤圆：1、原料是适量的糯米、大米，适量的白糖、麻酱、桃仁（压碎）、芝麻、化猪油。

2、做法如下：

1.将糯米与大米混合（5000 克糯米可加 1000 克大米），水浸 1—2 天，用磨磨细，放

入布袋内，悬空吊浆，制成面粉。

- 2.将白糖、麻酱、桃仁、芝麻、化猪油和面粉混合拌匀，制成小方块馅料待用。
- 3.将面粉加入适量凉水揉和，取一小块捏扁，放入切好的馅料封口揉圆。
- 4.将水烧开后放入汤圆，煮时火不宜过旺。汤圆浮上水面，稍过一会儿捞出即可。

水磨汤圆：原料为压干的新鲜水磨粉 1500 克，澄沙馅 1000 克(如用鲜肉只需 750 克)。

做法

1.取水磨粉 250 克，用适量的水揉和成粉团，拍成饼，当水煮沸时放入锅内，煮成熟芡捞出，浸入冷水。再用水磨粉 1250 克放入缸中，用双手搓擦，同时把从水中取出的熟芡放入碎粉粒中，揉拌成粉团，盖上湿布，待用。

2.按量揪剂(每 500 克 20 个)，将剂捏成锅形，放入澄沙馅，随后将边逐渐收口，即成汤团。

3.待水煮沸时，将汤团下锅，用勺沿锅边推转，当汤团浮出水面时，加少许冷水，再煮 7—8 分钟，当汤团的皮看上去是深玉色，有光泽即熟。

肉汤圆：原料为适量的糯米、大米、瘦肉末、酱油、胡椒、料酒、姜末、冬菜末、葱花。

做法为 1.将糯米与大米混合，浸 1—2 天，用磨磨细放入布袋内悬空吊浆，制成面粉。

2.在锅中倒入油少许，油七成熟时下肉末炒熟，加入酱油、胡椒、料酒、姜末，入味后起锅装盘。

3.熟肉末晾凉后，加入适量的生肉末、冬菜末、葱花，拌匀后放冰箱里冷冻，切成小块为馅心。

4.将面粉加入适量冰水的揉和，取一小块捏扁，包入馅心揉圆。

5.将汤元下锅煮，火不宜过旺，见汤圆浮上水面即捞出。

6.在碗中放入适量的酱油、胡椒、味精、化猪油、葱花等，冲入适量高汤，将捞出的汤圆放入即可食用。

橙羹小汤圆：原料为糯米面 2500 克，白糖 750 克，熟面粉 150 克，猪油 50 克，瓜子仁 25 克，核桃仁 25 克，芝麻 25 克，橙子 3 个，青红丝、香精少许。

做法 1.将熟面粉 100 克、白糖 500 克及猪油、瓜子仁、核桃仁、芝麻等拌匀，将用 50 克熟面粉打成的浆糊倒入，搓成馅，切成玉米粒大的小方丁。

2.在箩筐内放些糯米粉，将浸过水的馅块放入滚动，滚成大小适中的汤圆。将橙子切成两瓣，挤出汁。

3.水煮沸时，把汤圆倒入锅里，汤圆浮上水面后，再加白糖和橙子汁，待白糖溶化后盛

入碗内。

**拔丝小汤圆：**原料为糯米粉 300 克，绵白糖 300 克，猪板油 25 克，青红丝、桂花、瓜子、芝麻少许，糖稀 50 克，熟面 50 克，花生油 750 克(实耗 100 克)。

**做法** 1.将青红丝切碎与猪油、白糖 150 克、桂花、熟面、糖稀、瓜仁等配料和成水晶馅。

2.将和好的馅砸成三毫米厚的片，切成三毫米见方的丁，沾水放入糯米粉用簸箕摇晃，反复三次即成生汤圆。

3.在炒勺中倒入花油，烧至六七成熟时，下入汤圆并用筷子拨开，漂浮后用漏勺捞起，用小勺拍开口。

4.将炒勺置火上，注入少许清水，下入白糖 150 克，炒至金黄色时下入汤圆，离火颠勺，撒入青红丝、芝麻等即成。

**鸽蛋汤圆：**原料为压干的新鲜水磨粉 2500 克，白砂糖 1000 克，芝麻粉 100 克，薄荷香精、糖桂花少许。

**做法** 1.白砂糖 1000 克加水 250 克，用中火熬制约 15 分钟，见拔丝后立即离火，趁热将三分之一糖浆倒入铁板上，用刮板、菜刀将糖浆来回搅拌，然后将铁板上的糖浆围成一个坑，再倒入三分之一，仍旧用刮板、菜刀将糖浆搅拌，待剩余的糖浆全部倒入后，加入香精、薄荷、桂花。把配好而且凝固的糖馅，用手使劲捏搓成长条，再切成豆粒大小的糖粒，待用。

2.取水磨粉 500 克左右，加少量水，揉和拍成饼，加入锅内煮熟，捞出浸在凉水中，冷却后揉进粉团内，揉至不粘手为止，用湿布盖上备用。

3.取粉坯一块(约 10 克重)，用大拇指按一个坑，放入馅心，包拢，搓成圆长形。

4.待水煮沸后，将圆子入锅，用勺子搅动，等圆子浮上水面后，再煮 20 分钟，见圆子表皮成深玉色并有光泽时，即可捞出，倒进已备好的冷水中，让其迅速冷却。再将圆子捞出控干水分，放在碾碎的芝麻粉中，将每个圆子的底部滚上芝麻粉，四只一排、八只一组，放在光纸或粽叶上即成。

**酒锅汤圆：**原料 糯米粉 2500 克，白糖 1000 克，熟面粉 150 克，猪油 50 克，核桃仁 15 克，花生仁 25 克，芝麻 25 克，瓜条 25 克，青红丝、桂花酱、香精少许。

**做法** 1.将白糖 500 克加熟面 100 克，加青红丝、芝麻、花生仁、核桃仁、桂花酱、猪油、香精等，另外用 50 克面粉打成浆糊，倒在一起搓成馅，拍紧成块，再切成小方丁。

2.在箩筐内放些糯米面，把切好的小方丁进水浸一下，放在箩筐内的糯米面上，用手摇动，使糯米面挂在剩馅上，连续多次，摇成玻璃球大小的汤圆。

3.待锅内清水烧开后，将汤圆下锅，汤圆浮起时，加入白糖，连汤一起倒入已备好烧酒

的酒锅内，将酒锅端于桌上，再将锅内酒点燃。

**脂油汤圆：**原料 糯米 1500 克，白糖 500 克，板油 150 克，青梅、桃仁各 50 克，芝麻、桂花各 25 克。

做法 1.糯米用水浸泡 4 小时，捞出换水，磨成吊浆。

2.板油、白糖按脂油馅制法，做好后与炒熟的芝麻粉、剁碎的青梅、桂花等配料，拌合成馅。

3.用水将三分之一的吊浆煮熟，放入冷水，浸泡后，用三分之二的生吊浆与熟吊浆和成粉圆，将粉团搓成长条，按量揪剂。再把剂子捏成小酒杯形，包馅收口，捏成汤圆。

4.待水煮沸时，将汤圆下锅，汤圆浮上后即可捞出。

**赖汤圆：**原料 糯米 1000 克，大米 250 克，白糖 300 克，猪油 150 克，面粉 50 克，芝麻 30 克。

做法 1.将磨好的米浆装入细布袋内压干水分即成汤圆粉子。将汤圆粉子用手搓揉至软硬适度不粘手。

2.每 500 克白糖配 100—125 克面粉。用白糖加熟芝麻和面粉，用筛子筛匀，加化猪油，用手搓匀，再用擀面杖擀成饼状，用刀切成方块，大小随意。

3.用手取粉子一块，在手中搓圆后，在案板上压平，再把馅放在粉子当中，包严即成。

4.煮汤圆时，须不使锅内开水翻滚，免得将汤圆煮烂。待汤圆浮出水面，再翻滚一、二次，用手按时有弹性即可捞出。

**巧克力汤圆：**特点 巧克力馅香浓润滑。

原料 汤圆粉、巧克力。

调料 糖。

做法 1.用温水与汤圆粉一起和面，然后把面团揪成大小相等的剂子。

2.将巧克力掰成小块，在搅拌机中打碎。

3.将剂子按扁，中间直接包入巧克力碎（根据自己的口味酌量加糖或者不加）。

4.揉成汤圆球下锅煮熟，巧克力碎会自动融化。

厨师提示 纯巧克力和果仁巧克力味道都不错，均可尝试。

### **欢喜团糖水**

初一客人来家拜年时，双手合揖，要给客人端一碗糖水，里面放上一个“欢喜团”（把糯米炸开用糖搓成圆球状），寓意甜甜蜜蜜、欢欢喜喜。

### **元宝蛋**

上午起，亲友至拜新年。在客人到来时，双手合揖，并以茶点相待。还献二枚元宝蛋，

称“进元宝”。现在人们过年相见，互祝“恭喜发财”，并敬递茶烟，以时尚糕点相待。

主料 鸡蛋 300 克 鸡肉 400 克

辅料 肥膘肉 50 克 小麦面粉 30 克

调料 料酒 10 克 酱油 5 克 白砂糖 2 克 盐 4 克 味精 1 克 大葱 5 克 姜 5 克 花椒 2 克 八角 1 克 植物油 30 克 各适量

元宝蛋的做法：1. 先将五个鸡蛋煮熟去皮，一切两半；

2. 鸡肉，肥膘肉剁碎加鸡蛋少许淀粉和盐，拌匀成馅；

3. 鸡蛋平面撒上面粉抹上肉馅再抹成鸡蛋形十个，放在热油锅中炸熟捞出；

4. 把炸好的蛋放在汤勺内加适量清汤，酱油，绍酒，葱，姜，花椒，大料，白糖后用小火煨透，再改用大火收汁，淋少许水淀粉勾芡，淋明油出勺装盘。

### 年糕

年糕一般用来祭神、供祖以及馈赠亲友。如今过年时，商店里也有糖年糕和猪油年糕卖，形状仍为方形，但已没有那么大了。

蒸年糕，年糕因为谐音“年高”，再加上有着变化多端的口味，几乎成了家家必备的应景食品。年糕的式样有方块状的黄、白年糕，象征着黄金、白银，寄寓新年发财的意思。

年糕作为一种食品，在中国具有悠久的历史。1974 年，考古工作者在距今七千多年浙江余姚河姆渡遗址（余姚河姆渡母系氏族社会遗址）中就发现了颗粒饱满、保存完好水稻的种子，这说明早在七千年前我们的祖先就已经开始种植稻谷。汉朝对米糕就有“稻饼”、“饵”、“糍”等多种称呼。汉代扬雄的《方言》一书中就已有“糕”的称谓，魏晋南北朝时已流行。古人对米糕的制作也有一个从米粒糕到粉糕的发展过程。公元六世纪的食谱《食次》就载有年糕“白茧糖”的制作方法，“熟炊秣稻米饭，及热于杵臼净者，舂之为米咨糍，须令极熟，勿令有米粒……”即将糯米蒸熟以后，趁热舂成米咨，然后切成桃核大小，晾干油炸，滚上糖即可食用。早在辽代，据说北京的正月初一，家家就有吃年糕的习俗。到明朝、清朝的时候，年糕已发展成市面上一种常年供应的小吃，并有南北风味之别。年糕美味·香甜·醇香，具有浓重的历史气息。

关于春节年糕的来历，有一个很古老的传说。在远古时期有一种怪兽称为“年”，一年四季都生活在深山老林里，饿了就捕捉其他兽类充饥。可到了严冬季节，兽类大多都躲藏起来休眠了。“年”饿得不得已时，就下山伤害百姓，攫夺人充当食物，使百姓不堪其苦。后来有个聪明的部落称“高氏族”，每到严冬，预计怪兽快要下山觅食时，事先用粮食做了大量食物，年糕

搓成一条条，揪成一块块地放在门外，人们躲在家里。“年”来到后找不到人吃，饥不

择食，便用人们制作的粮食条块充腹，吃饱后再回到山上去。人们看怪兽走了，都纷纷走出家门相互祝贺，庆幸躲过了“年”的一关，平平安安，又能春耕作准备了。这样年复一年，这种避兽害的方法传了下来。因为粮食条块是高氏所制，目的为了喂“年”度关，于就把“年”与“高”联在一起，称作为年糕（谐音）了。

据说年糕是从苏州传开的。它的由来有这样一个传说：相传在春秋战国时期，伍子胥帮助阖闾夺了吴国王位，并帮助他整年经武、强盛国势，但后来阖闾志得意满，命令伍子胥筑“阖闾大城”以显示他的功德。

城垣建成后，吴王摆下盛宴庆贺。席间群臣纵情酒乐，认为有了坚固的城池便可以高枕无忧了。见此情景，国相伍子胥深感忧虑。他叫来贴身随从，嘱咐道：“满朝文武如今都以为高墙可保吴国太平。城墙固然可以抵挡敌兵，但里边的人要想出去也会同样受制。如果敌人围而不打，吴国岂不是作茧自缚？忘乎所以，必至祸乱。倘若我有不测，吴国受困，粮草不济，你可去相门城下掘地三尺取粮。”随从以为伍子胥酒喝多了，并未当真。年糕

没过多久，吴王阖闾驾崩，夫差继承王位，听信谗言，伍子胥力谏吴王拒绝越国越王勾践的求和，遭到嫌弃并被赐死。伍子胥自刎后，越王勾践便举兵伐吴，将吴国都城姑苏城团团围住，吴军困守城中，炊断粮绝，街巷内妇孺哭声惨不忍闻。这时那位随从记起伍子胥从前的嘱咐，便急忙召集邻里一起来到相门外掘地取粮，当挖到城墙下三尺深时，才发现城砖是用糯米粉做的。顿时人们激动万分，朝着城墙下跪，拜谢伍子胥。这些糯米粉救了全城老百姓。于是在伍子胥的家人主持下，分给城内饥民，大家暂时度过了饥荒。苏州人敬仰伍子胥的爱国忧民的精神，此后，每到寒冬腊月，就准备年糕，一来表示对伍子胥的怀念，二来可供在送旧迎新的春节与亲朋好友分享。所以，苏州年糕的造型与城砖相似，而且煮后不腻，干后不裂，久藏不坏。

将糯米磨粉制糕的方法也很早。这一点可从北魏贾思勰的《齐民要术》中得到证明。其制作方法是，将糯米粉用绢罗筛过后，加水、蜜和成硬一点的面团，将枣和栗子等贴在粉团上，用箬叶裹起蒸熟即成。这种糯米糕点颇具中原特色。

年糕多用糯米磨粉制成，而糯米是江南的特产，在北方的像糯米那样粘性的谷物，古来首推黏黍（俗称黄米）。这种黍脱壳磨粉，加水蒸熟后，又黄、又粘、而且还甜，是黄河流域人民庆丰收的美食。明朝崇祯年间刊刻的《帝京景物略》一文中记载当时的北京人每于“正月元旦，啖黍糕，曰年年糕”。不难看出，“年年糕”是北方的“粘粘糕”谐音而来。

有经验的年糕师傅说，要想做出好的年糕，最重要的是注意水和油的运用。除此，糯米粉是否纯也很重要，一般市场上买的糯米粉大多是掺杂了别的米粉，故吃起来不够软糯。所以年糕应直接用糯米做，为的是保正年糕的纯度原味。做年糕很简单，年糕可以做成很多种

## 重阳登高会

夏历九月初九日，因月日皆为阳数，故称重阳。历史上建康(今南京)人在这一天都外出登高，形成“登高会”。此俗源于一个古怪离奇的避邪传说，南朝梁人吴均写的《续齐谐记》中有详述。从魏晋南北朝及至明清，建康重阳风俗犹盛。当时居城南登雨花台，城中登北极阁，城北登幕府山，尤以幕府山为最著。

## 腊八节品粥

南京自古是中国的佛教文化中心，中国信徒出自虔诚，遂与“腊日”融合，方成“腊八节”，并同样举行隆重的仪礼活动这个起源于佛教传统的腊八节也随之在南京兴旺起来。腊八顾名思义，为每年的农历腊月初八。最为著名的就是位于南京市长江路程总统府旁的毗卢寺。

## 小年迎财神

按照南京人的传统习俗，农历正月初五是一个非常重要的日子。这一天，放在簸箕里多日的垃圾可以到处门外了。人们等待着凌晨 12:00 的时候（子时），子时到时，各地响起了震天的鞭炮声，声音有时甚至可以赛过大年三十。这天，南京老习俗中，夫子庙就开始上灯了，大大小小的荷花灯，菠萝灯，生肖灯等等各式各样的灯都亮起来了。

## 第七章 文化与宗教

南京是中国江南地区最早传播佛教文化的地区之一，也是近代中国佛教文化的传播、研究中心。南京亦是中国伊斯兰文化的重要中心，该市七家湾回族社区曾是全国回族的精神家园之一。直到今天，全国许多地方的回族还经常来南京水西门寻根问祖。南京还是回族“文艺复兴”的发祥地，对中国回族文化的发展有着重要的影响。

2007 年末全市共有文化馆 16 个，博物馆 14 个，公共图书馆 18 个。全市公共图书馆总藏量 12147.9 千册。14 个综合档案馆向社会开放档案 27.1 万卷。

南京博物院、南京市博物馆、南京云锦博物馆、南京市民俗博物馆、紫金山天文历史博物馆、南京地震科学馆、南京古生物博物馆、中山植物园、南京图书馆、江苏省美术馆、金陵图书馆、南京市明城垣史博物馆、江南贡院陈列馆、静海寺《南京条约》史料陈列馆、