2021年2月26日 新世界时报 NEW WORLD TIMES

正月十五吃汤圆，5种做法，甜的咸的，个个都很好吃

正月十五闹宵，北方人吃元宵，南方人喜欢吃汤圆。汤圆做法也是很简单的，只需一碗糯米粉，馅料主要以花生、芝麻、核桃、植物油，营养健康又美味。

汤圆有很多种做法，油炸、水煮、油煎、蒸汤圆，我个人觉得还是水煮汤圆，做法最简单，易消化，所以吃着更健康。

超市买的速冻汤圆，煮起来也很方便，喜欢动手制作美食的小伙伴，可以自己在家包汤圆，今天分享5种不一样的做法，咸甜软糯，百吃不厌。

【会拉丝的南瓜汤圆】

金灿灿的汤圆，好吃又拉丝，特别受小朋友喜欢，连吃带玩吃了一碗，还说让我再多做一些才过瘾。

材料：糯米粉100克，南瓜泥100克左右，甜白豆沙馅120克，马苏里拉奶酪60克

1. 糯米粉根据食用量准备好，南瓜去皮去瓤切薄片上锅蒸，出锅后趁热碾成泥倒入糯米粉中，因为糯米粉比较吃水不好控制用量，可以预留一些南瓜泥；

2. 将糯米粉和南瓜泥混合在一起，揉成较光滑的面团，看面团的状态来调整南瓜泥的用量；

3. 揪一块鸡蛋黄大小的糯米团扔进开水锅中煮1分钟，煮到透明状捞出；

4. 将煮熟的糯米团与大面团均匀地揉在一起，可以防止包和煮的时候汤圆裂开；蒙保鲜膜饧15分钟左右；

5. 利用饧面团的时候来处理一下内馅：甜白豆沙馅称重分成12份，每个约重10克；马苏里拉奶酪由于是切好丝的成品，想成团有点难度，在室温下等几分钟可团成小球；最后再将饧好的南瓜糯米团称重分成12等份；全程都要用保鲜膜盖住面团，防止水分蒸发开裂；

6. 取一个白豆沙球，拍扁，将马苏里拉奶酪球放在上面；

7. 用包汤圆的方法将奶酪包在里面，封口捏严；12个内馅球依次处理；

8. 取一个南瓜糯米球拍扁，尽量拍大一点儿，将内馅球放在上面；

9. 左手托着皮子和内馅逆时针转，右手的虎口向上将面皮拢起来，封口处捏严；其它几个依次处理；

10. 煮锅中烧开适量水，将汤圆入锅中，用勺子不时推动水转起来，防沉底粘锅，煮2、3分钟后即可捞出食用。因为汤圆较大，为了吃出并看到其中的马苏里拉奶酪拉丝，所以建议用筷子，吃一半留一半，才能感受到拉丝的乐趣。

【黑芝麻汤圆】

传统的黑芝麻汤圆，细腻香甜软糯，咬一口唇齿留香，大人孩子都喜欢。

材料：糯米粉200克，凉水适量，生黑芝麻160克，白糖65克，猪油65克

1. 三种主材准备好；

2. 生的黑芝麻用料理机打成粉末；

3. 黑芝麻粉中加入白糖、猪油；

4. 抓捏均匀成团状；

5. 将黑芝麻馅分成15克一个，搓成球，盖保鲜膜防止水份蒸发；

6. 糯米粉加凉水混合均匀，糯米粉和水的比例约为100：90；

7. 用手揉成光滑的糯米团；

8. 将糯米面团和黑芝麻馅料各分成18等份；

9. 取一个糯米面团，用手拍扁后捏出圆形，放一个黑芝麻馅在上面；

10. 左手大拇指轻轻按住芝麻球，右手边转边用虎口将皮往上搓，封口；

11. 所有的皮子和馅料都处理好，如果当时不煮，要用保鲜膜盖住，防止水份蒸发；开水下锅，煮到全部浮到水面时捞出食用。

【五彩醪糟汤圆】

传统的白色糯米丸子看着有点儿单调，这种五彩醪糟汤圆，小巧玲珑的五彩圆子如同五彩的宝石一般圆润可爱，泡在醪糟汤中，表面覆了一层粘乎乎的汤汁，更有一种温润的味道散发出来。

材料：糯米粉150克，大麦苗粉2克，南瓜粉2克，紫薯粉2克，红甜菜粉2克，凉水适量，醪糟3大勺，冰糖数粒

1. 糯米粉、4种颜色的天然植物色素粉、凉水准备好；

2. 150克糯米分成5等份，先来揉一个白糯米团：30克糯米粉入碗中，凉水逐量倒入糯米粉中，先用筷子搅拌成团状，再手揉成光滑的面团；

3. 下面分别制作彩色糯米团：30克糯米粉和2克大麦苗粉倒入碗中，凉水逐量加入，先用筷子搅拌成团状，因为额外加的2克大麦苗粉比较吃水，所以水量要比纯糯米团多一些；

4. 用手揉成光滑的面团；面团要不软不硬，没有多余的水溢出来，摸着不水塌塌；

5. 其它几种颜色的糯米团分别揉好，每揉好一个面团就放在大盘子里，蒙保鲜膜防止水分蒸发；

6. 把每个面团分别搓成细长条，再揉成小丸子，大小随自己的喜欢，准备好一个大盘子，里面撒糯米粉，丸子滚到盘子里不会粘连；

7. 煮一锅水，水开后把五彩丸子倒入锅中；

8. 适量醪糟和冰糖入锅中再次煮开，出锅装碗直接食用。

【鲜肉汤圆】

吃惯了甜汤圆，但是吃多了有点腻，老公说他们南方还有咸汤圆，不腻还特香。

材料：糯米粉6勺，木薯粉2勺，凉水适量，猪肉馅少许，香葱4根，生抽少许，盐少许

1. 舀6勺糯米粉、2勺木薯粉，混合在一起，用量根据具体食用量来调整，我的这个量最后的成品是乒乓球大小的13个；

2. 逐渐倒入凉水，和成不稀不干的粉团，能成团但不软也不会出现裂纹的状态，蒙上保鲜膜饧20分钟，让粉更加滋润；如果不用木薯粉，可用温水；或者揪下乒乓球大小的一块粉团扔到开水锅中煮熟，再和大粉团重新揉起来，这样很有粘性不开裂；

3. 猪肉馅中加入香葱末、生抽、盐、少量凉水，也可以根据口味加点黑胡椒粉更香，随自己的喜欢来；

4. 肉馅调好了，不要太稀，略微稠一些；这碗肉馅实际只用了一半；

5. 揪一块烤团，有乒乓球那么大，揉圆，左手托着，右手大拇指边转边捻出一个小窝来；

6. 取适量的肉馅放在小窝里，因为糯米粉团缺少筋度，所以这个馅不要想着有饺子馅那么大，要不然包不上，但也跟手艺有关啊；

7. 一边转一边把皮往上捋，封口捏严，放置的时候封口朝下就能压得更严实了；

8. 一共包了13个；

9. 入开水锅中煮几分钟，不时用勺子推动几下，防止沉底粘连，直到汤圆全都浮出水面，就可以捞出来吃啦；汤里可以放些调味料，也可以清汤直接吃。

【红枣花生碎汤圆】

这个红枣泥花生汤圆，复合了红枣的醇厚味道和花生碎的脆香，营养更上一层楼。

材料：糯米粉300克，温水240克左右，红枣泥200克，花生碎130克

1. 糯米粉入盆中，温水逐渐加入，筷子搅拌成团；

2. 用手揉成团，盖保鲜膜保湿；

3. 烤熟的花生去掉红衣，入料理杯中；

4. 打成细细的花生碎；

5. 加入适量的红枣泥；

6. 混合均匀，成红枣泥花生馅；

7. 取适量，揉成大小均匀的球，此为汤圆馅；

8. 取一块糯米粉团，按成扁片，放一个馅球在上面；

9. 左手大拇指按压馅球，右手握住整个汤圆皮，边逆时针转动边用手掌将糯米皮向上包严；

10. 封口；

11. 一共包了28个汤圆，全部码放在保鲜膜上，这样取时不会将下面的皮子弄破；

12. 锅中的水煮开，将汤圆分批次入锅，一次不要放太多，以免发生粘连，待水再次滚开时，可以加入一些凉水降温，也可以将火转成中小火，总之不要让水太沸腾，容易将汤圆煮破，待汤圆都浮起来时，可以捞出食用啦！