歡慶新年

品味元宵

文｜斯玟

元宵節吃湯圓，是古老的中國節慶傳統，意喻團團圓圓、平平安安。

漢武帝：公有領域；本文其他圖片：ADOBE STOCK

元宵節為何吃湯圓？

人們很早就知道湯圓的美味，而元宵節吃湯圓起源傳說也不少，其中有一個故事是關於漢代奇人東方朔的足智多謀。

相傳，漢武帝時候，有一個宮女名叫元宵，元宵姑娘做的湯圓特別好吃，卻因為思念家人總是邊做邊掉眼淚。東方朔得知她的遭遇，深感同情，答應元宵幫助她和家人團聚。

於是，東方朔告訴漢武帝：「火神奉玉帝之命，在正月十五這天要火燒長安，唯一能夠逃過此劫難的方法，便是讓宮女元宵做火神愛吃的湯圓獻給火神，並且在十五日晚上掛起燈籠，並通知城外百姓進城觀燈。」漢武帝聽罷十分高興，便傳令照東方朔所言去辦。

到了正月十五，百姓紛紛進城觀燈，元宵的父母也進城了，他們看見元宵驚喜的高喊「元宵！」，元宵終於與家人團聚了。經過這晚長安城平安無事，漢武帝大喜，便下令每年正月十五皆要做湯圓祭祀火神，元宵節吃湯圓的傳統因此流傳下來。

湯圓、元宵作法不同

湯圓的製作方法因地而異，在北方地區常以竹篩滾糯米糰成圓，北方人稱之為元宵；南方人則以手心搓揉糯米糰成圓，稱之為湯圓。

因為作法不同，兩者的餡料性質也就不同，元宵餡必須做的比較緊實，經得起滾，不會因滾動而散開；而湯圓餡是用來包的，就不用黏結那麼硬實。

酒釀湯圓

品味元宵及湯圓，除傳統的甜、鹹湯頭，不妨構思其他口味的湯頭，更好地襯托元宵、湯圓本身的原始食材風味。

食材

芝麻湯圓、酒釀、枸杞、糖、鹽。

作法

①湯圓放滾水中煮熟備用。
②甜酒釀加水煮開，加糖與少許鹽即可熄火放涼（糖量可依照甜酒釀的甜度增減）。
③湯圓放滾水中煮熟，撈起瀝乾，放進酒釀甜湯中即可。

美味秘訣

❶溫熱甘甜的酒釀口感清爽，散發出淡淡的酒香，入口之後齒頰留香，襯托糯米湯圓的軟糯香甜，混搭出絕佳滋味。
❷甜酒釀當湯圓湯底，常以桂花提香。除了純吃酒釀，還可打個蛋花同煮，別有一番滋味。

五彩湯圓

想要控制卡路里，除了可選擇不包餡的元宵及湯圓代替外，還可利用蔬果的天然色素染色效果及香氣，減少用糖量。

食材

糯米粉200g。
天然色素蔬果：葡萄（紫）200g、菠菜（綠）200g。

作法

①葡萄榨成汁，取果汁50g。
②混合葡萄汁與100g糯米粉，拌合成麵糰，分割搓揉成彩色湯圓。
③使用菠菜，重覆作法①、②。
④彩色湯圓放滾水中煮熟，直接食用或搭配甜湯食用。

美味秘訣

❶彩色湯圓在煮熟前，顏色較淺，水煮熟透後，麵糰的顏色一般會變得更深，更加鮮明。
❷紅蘿蔔是絕佳的橘色染料；西紅柿是很好的紅色染料。

高纖湯圓

煮鹹湯圓可多放些辛香蔬菜、乾香菇等濃郁香氣的食材取代肉絲；或是菠菜、小白菜等綠葉蔬菜，增加纖維質的攝取。

食材

湯圓、韭菜、乾香菇、紅蔥頭。
調料：鹽、胡椒粉適量。

作法

①紅蔥頭切末；乾香菇去蒂頭，用溫水泡軟切絲，香菇水備用；韭菜去粗硬部切末；芹菜切末備用。
②鍋內放少許油，炒香香菇絲，放紅蔥頭煸炒出香氣；再加韭菜拌炒。倒入香菇水及高湯煮成湯底備用。
③湯圓放滾水中煮熟，撈起放進作法②，依口味酌量加調料，撒上芹菜末即可上菜。

美味秘訣

❶吃無餡湯圓，可享受單純的湯圓米香及口感，即使湯底稍微豐富多料也不搶風采。

去背金橘：ADOBE STOCK；蜂蜜金橘茶：WINNIE WANG

動手做做看

蜂蜜金橘茶

文｜山平

在超市買了金橘，自製蜂蜜金橘茶，可以清熱解毒、止咳化痰。

詳見視頻

1 → 2 → 3 → 4

處理金橘

金橘洗乾淨後，用鹽水浸泡約30分鐘，取出瀝乾水分。用刀劃開金橘，再捏扁一點，這樣有助於吸收冰糖汁水。

冰糖煮金橘

鍋內放入清水、金橘和冰糖，用大火煮開，然後轉小火燜煮。過程中可時常翻動一下金橘，避免黏底。

蜂蜜金橘裝瓶

煮到水分熬乾後，就可以熄火，裝入玻璃瓶中。冷卻後，可以加入適量蜂蜜，效果更好，也能保存更久。

保存和食用

做好的蜂蜜金橘茶放在冰箱冷藏室內保存15天後，可以取出用開水泡茶，或直接吃，老人、小孩都適合。