

R 元宵闹汤圆 ice dumpling

正月十五闹元宵，汤圆是这个节日的重要角色。中国地面大，一个地方有一个地方的习俗，一个地方也就有一个地方的汤圆。上海是一个移民城市，各地各色汤圆都可以在上海的弄堂里见到。

文 | 萍踪无影 图 | 资料

老一代的上海移民以四个地域最多：在上海做金融业、纺织业和茶叶生意的多浙江人，其中又以宁波人为代表；做百货生意和五金生意居多的是广东人；“三把刀”为主要职业的苏北人；还有就是本地人。于是，这四个地方的汤圆在上海相容并存，其中，宁波猪油汤圆以其精致而被上海人普遍认同为上海汤圆。

在上海，不管哪个地域派别的汤圆都要用水磨糯米粉做。记得小时候，春节前个月，小孩子就开始盼望着家里那头石磨从角落搬出来，添米、推磨，是孩子们每年一度的新鲜功课。通常，孩子们为了展示自己的“神力”，将石磨推得飞快，大人就在旁边叫：慢一点——因为磨转太快米粉就不细了。米要慢慢加，加米时一定要有水一起注入石磨的加料孔。龙头细布缝的米袋口被细麻绳扎在石磨出粉槽口，磨细的米浆缓缓地流进袋子。磨完了糯米，大人会用竹竿将米袋吊起，把水沥干，这有名的水磨糯米粉就磨好了。说来也奇怪，再细的干磨粉都没有水磨粉那种细滑，糯米粉磨好了，“四大门派”可就各显神通了。

广东人好口彩，一道平常的菜都可以被诠释得风生水起，记得当年就是因为广东人过年要吃发菜，寓意“发财”，整个甘南地区的草地都被扒了一遍。爱好口彩的广东人当然不会放过这元宵的主角。广东汤圆最出名的是四式汤圆，将绿豆、红豆、糖冬瓜、芋头等分别碾碎，加入白糖、芝麻、熟猪油等做成馅料，放入糖水，团圆、丰盛、甜蜜之意都有了。

而上海本地人，在上世纪30年代以后逐渐向上海郊区转

移。本地汤圆只讲口味不讲口彩，也没有特别的外貌。汤圆有甜咸两种，甜的有芝麻、豆沙等做馅，咸的或菜或肉，视家庭殷实状况而定。咸汤圆通常不是圆的，有一个尖，下在一大锅中，好找。本地汤圆个大，一个饭碗差不多也就盛四个汤圆。

苏北人称汤圆为“汤团”，端上来时附加一碟白糖。有朋友新年登门，苏北人热情非常，一碗八个大汤团，不吃不放过门。看乒乓球般大小的雪白的汤圆漂浮在大碗里，勉为其难咬一口，才知道为什么不叫汤圆叫“汤团”——实心的，要蘸白糖吃。八个实心汤圆下肚，朋友这一整天都没吃饭。

都说宁波人门槛精，这种精竟也体现在了宁波汤圆里。宁波汤圆做馅的猪油不能熬熟，生猪板油剔筋、膜，切末斩碎，放盆中加白糖腌制，再拌入黑芝麻春成的“黑洋酥”，像揉面团那样反复揉匀，使用时搓成一个个小圆球。宁波汤圆个头小，一般直径不超过2厘米，比一元硬币还小些，一般人十几个宁波汤圆是吃不饱的。为了体现汤圆的本味，碗里只加清水，汤圆漂在碗里，像晶晶亮的白玉球，吃一个，完全是汤圆纯粹的味道。

以前讲究的人家，觉得甜食吃过后会泛酸，会准备几碟精致的小菜过过口，这也算宁波汤团的另一种精致吧。



美食达人

灯芯绒
新浪美食达人，
钟情一切有感情、
一切有记忆的味道。

Cate expert

节后清肠燃脂小菜

节日里去婆婆家聚餐，饭桌上除了海鲜就是肉，没蔬菜。虽说都是自己喜欢的，可吃了几口，就觉着饱，就觉着顶，就觉着腻。当时就特想喝一碗稀溜溜的白粥，吃一盘清爽的凉拌白菜心。为了让老人高兴，勉强着又多吃了一些，一下午感觉胃里不舒服。

晚上回到自己家，第一件事就是洗米泡上。晚餐是白粥加素炒雪里蕻，炖了几个紫薯。这就是我们一家三口的节日晚餐，呵呵，够寒碜吧，不过吃着可舒坦了。

年轻的时候，也许还有放纵的资本。年纪渐长，该知道多娇贵一下自己的身体，尽可能少给身体添负担。给个建议：肠胃减负，多来点清粥小菜，消食，燃脂，促进食欲。这时候洋葱拌木耳，再合适不过。

温馨提示：

- 1、若是受不了生洋葱的辛辣刺激，可以把洋葱略微焯水处理下；
- 2、提前把洋葱浸泡在水中，切的时候，把刀浸一下凉水，这样可以避免切洋葱的时候流泪；
- 3、木耳尽量选择肉质厚实的那种好木耳，这种木耳最适合凉拌；
- 4、木耳用冷水充分浸发好，凉拌之前需要在开水中焯一下，这样凉拌的口感和效果最佳。



达人

博翻同乐馆

腰果的历史

腰果是一种肾形坚果，又名树花生、襁如树、鸡腰果、介寿果。原产热带美洲。中国的主产地为海南和云南。油炸后直接食用或用于巧克力、点心等辅料。腰果的营养成分：碳水化合物 30.19%，膳食纤维 5.91%，糖 3.3%，脂肪 43.85%，蛋白质 18.22%及少量矿物质和维生素A、维生素B1、维生素B2。

同乐馆 生活週刊
HAPPY HOUSE
好吃·好喝



中国驰名商标 | 天喔食品

会员
招募中

@改瑶：哟~这腰果很久没吃了 话说腰果吃起来特别方便 以前还很喜欢
@不吐糟呀：腰果最喜欢了，买了天喔腰果给老爸做挂霜腰果！
@赫凯斌：看到腰果，就觉得是过年的感觉了，红红火火地流口水了。

粉丝回应

欢迎互动零嘴达人微博：weibo.com/lifeweeklyfood

会员申请表

姓名：_____ 性别：男 女 E-mail：_____

年龄：_____ 联系电话：_____

通信地址：_____

教育程度：高中及以下 大专 大学本科 研究生及以上

月收入：1000元以下 1001-3000元 3001-5000元 5001-8000元

希望参与何种活动(多选)：抽奖 现场活动 美食心得征集

寄到上海市梅园路77号1726室《生活周刊》编辑部，并在信封上注明“生活周刊-天喔同乐馆会员招募”字样，或直接登录零嘴达人微博，将上述信息以私信形式发给我们，邮编200070。