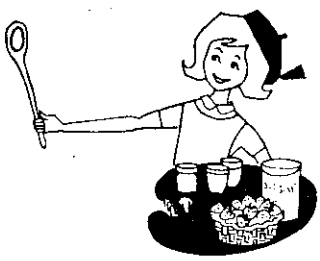
元宵

雲・



元宵節（農曆正月十五日）家家都要吃元宵。元宵又名湯元（糰），我國大陸有北方的搖元宵，南方的包湯元，餡子亦可分甜鹽，種類很多。

一碗湯元可以個個不同，如「四喜湯元」，就有四種不同的餡料。

餡料做法

芝麻白糖餡：用厚而硬的板豬油，揭去外面的薄皮，絞碎，再將細粉糖及已炒香輾碎的黑芝麻共同拌和，揉搓均勻。放冰箱中冰硬後，再取出搓成小圓球備用。

花生白糖餡：與上述之芝麻餡做法相同。

水晶餡：用猪油加白糖拌透，再加上桂花醬或玫瑰醬即可。

猪肉餡：猪肉斬碎，加入醬油、鹽、葱末、麻油適量，再加少許水攪和即可。

以上是作爲包湯元之用。如用作搖元宵，餡子需要硬些，才經得起搖滾，才不會散碎。需要滲入麵粉，使其濃稠才能凝固不散。

大約一碗糖餡，加一大匙的麵粉。如太多，餡不好吃。麵粉須先隔水蒸熟，稍涼，拌入已調好的餡料，用力搓揉，至均勻堅硬，用趕麵杖趕平，再切成小塊供用。

包湯元法

用水磨糯米粉或乾磨粉，另用五分之一的糯米粉煮熟，與未煮過的五分之四的粉揉合均勻。使其富有粘性，然後包製湯元，就不易破裂。用水磨粉做湯元，較爲細膩適口。如包的技術差，常不易包得圓實，煮時就會皮破餡流，搖元宵就無此弊。

搖元宵法

用一個圓盤放入四或五大匙的乾糯米粉攤開，將餡料分幾次放在米粉上，然後轉動圓盤，使餡上沾滿糯米粉。搖到元宵不再粘粉時，將元宵放在罩籬中，連同罩籬在冷水中一一浸，儘快拿起，再將餡料倒入盤中搖滾。如此重覆五、六次或七、八次，每搖一次，皮就加厚些。搖好後，便可煮食或炸食。

煮法

在鍋內將水煮滾後，放下元宵，用湯匙略加攪動，以免互相沾粘。待元宵浮起，稍加些冷水蓋上鍋蓋再略煮，即熟透。湯內亦可略加砂糖。

炸法

炸元宵大都是用甜餡的，而且最好用搖滾的元宵，可以炸得非常鬆脆。注意炸湯元容易破裂。

先準備多量的油，如元宵多可分次炸，因炸時元宵會比原來的澎漲得大些。又因爲元宵是潮的，或許有些破口，漏出餡汁，炸時會爆炸。

最好在油沸後，將鍋離火，加入元宵，並立刻將鍋蓋蓋緊，再將鍋放回到火上，用文火炸到鍋內已無爆炸聲。開蓋用鏟刀將元宵輕攪，待其呈金黃色，即成。



買晶水送晶水

洗好最・快污去・多沫泡・抹輕輕 皂肥晶水

樣字皂肥晶水僑南明認請皂肥晶水買

皂肥晶水塊一送粉衣洗晶水包一買

精質品・少量用・粉衣洗晶水

