

冬至大如年，人间小团圆。作为我国重要的传统节气，冬至的饮食习俗在南北大地各有千秋：北方有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的俗语，一碗热气腾腾的饺子，藏着御寒暖身的生活智慧；南方则偏爱软糯香甜的汤圆，“吃了汤圆大一岁”的老话，道尽了岁岁平安的美好期许。

瑞安冬至，汤圆为席上主角，佐以晒汤圆粉、食麻糍之俗，暖意裹满节令。旧岁晚稻收毕，家家以糯米水磨沉淀、切片晒干为“汤圆粉”，藏至冬至、元宵取用。瑞安的“冬节汤圆”（又称“冬节圆儿”）和正月十五元宵节的“元宵”颇有区别：“元宵”个大，大都以猪肉碎或豆沙作馅；“汤圆”则个小如弹丸，煮熟后或甜或咸，还可另加佐料调味。

在瑞安，冬至的仪式感，便藏在一碗碗花样百出的汤圆里，也藏在顺应时节的食补养生中。



### 一口软糯 百般滋味

**麻心汤圆**：温州地区的传统招牌，新鲜糯米粉包裹黑芝麻馅，煮后软糯香甜，可撒桂花增香，甜而不腻。

**鲜肉汤圆**：咸口代表，选用三七或四六肥瘦比例的猪肉做馅，煮后肉质紧实、汁水鲜香，搭配猪骨汤汤底更浓郁，还可与螃蟹同炖提升鲜味。

**擂沙汤圆**：麻心汤圆煮熟沥干后滚上黄豆粉，豆香浓郁，不粘手，麻心馅温热香融。

**油汤圆**：无馅汤圆经油煎，加老酒、红糖翻炒，挂满甜香与酒香；撒黑芝麻、桂花，外裹焦糖色脆壳，需趁热食用。

**油爆枣**：糯米粉加糖拌均，揉成乒乓球状，外粘芝麻，下油锅一炸，吃起来既香又脆，风味独特。

**麻糍**：“炊”熟的糯米饭用石捣臼多番翻滚捣粘后，揉成比乒乓球稍大的圆米团，外粘红糖汁后，滚上一圈用炒熟的碗豆或白豆磨成的粉末（俗称“豆沙”或“豆沙粉”）。

## 瑞安汤圆香 食补应冬藏



### 顺时调膳 温养正气

冬至时节，气候寒冷，遵循“冬藏”的养生原则，饮食上应以补阳、补精、补肾为主，适当进补既能提高机体抗病能力，也能为来年的健康打下基础。

#### [宜食之物]

羊肉温脾补肾，菠菜养血润燥，山药益脾胃，紫薯强心护肝，小麦养心健脾，白菜清润通肠，萝卜消食利尿，芹菜平肝润肺，洋葱理气健脾，玉米调中利湿。

#### [六款冬养膳方]

**当归暖羊汤**：当归、生姜各30克，羊肉500克焯水后同炖一个半小时，温中散寒补血。

**羊杞萝卜羹**：白、胡萝卜各200克、羊肉250克焯水，炖至六分熟入萝卜，软烂调味，益气温肾。

**芪鲫补元汤**：鲫鱼煎黄，与黄芪20克、莲藕、胡萝卜同煲1小时，补气血温脾胃。

**莲肚益脾羹**：猪肚焯水切丝，与莲子、红枣、姜同炖1小时，汤色奶白调味，健脾补虚。

**枣杞养元饮**：去核枣25克、枸杞10克煎饮，健脾补肾安神。

**银百滋燥羹**：银耳、百合各20克，加枸杞煮浓，入蜜再沸，滋阴滋肝肾。

