

5N(5C)黃詩華〈我最喜愛的一道中式甜品〉

它是白白的，內裏是黑黑的，嗅起來香淡氣味，吃起來堅韌，但無論甚麼味道總能讓你垂涎三尺。它是甚麼中式甜品？那就是我最愛吃的芝麻湯圓。

說起芝麻湯圓的由來就要從湯圓說起。湯圓的由來有多種說法，普遍認為起源於宋朝，當時稱為「浮元子」、「元宵」等，並在冬至或元宵節時食用，象徵「團圓」與「圓滿」。其中，冬至吃湯圓的習俗與迎接陽氣、祈求團圓有關；而元宵節的吃湯圓習俗則源自民間傳說，如漢武帝時期宮女「元宵」的故事。這些故事孰真孰假，不知從何查察，但是它們都是來自中國故事，就是我最愛吃的中式甜品。

芝麻湯圓的材料不多及做法簡單，大家都可以在家裏做。材料包括有糯米粉、砂糖、芝麻、開水……全部都可以在超級市場買，方便快捷。它的做法一點都不困難：首先，把芝麻糊粉和糖拌勻，加入室溫暖化的無鹽牛油搓勻，再將芝麻放入冰櫃冰硬備用；然後我們可將暖水加入糯米粉，搓成不粘手的粉糰；之後，可以將已烹煮的小粉糰加入生粉糰中，再加少許油；接着，我們可將粉糰揉成長條狀，再搓成大小勻一的小湯圓，最後便將黑芝麻餡心放入湯圓內，便可將它們烹煮。只要我們按照以上的步驟，就可以做出美味的芝麻湯圓。

芝麻湯圓不但香噴噴，而且吃它又很多好處。湯圓的主要成分是糯米粉。糯米歸胃、肺、脾經，藥性溫味甘，有助養胃益氣，健脾補氣，所以湯圓最適合脾胃弱的人進食。只要我們吃得適當，吃芝麻湯圓就能對身體有益。

芝麻湯圓是平民化的食品，大家都可以買得到，吃得到，同時又是含有深遠意義的食物。它是最喜愛吃的中式甜品，也是我們的「中國湯圓」。