



■椰香脆皮年糕。



■香煎萝卜糕。

吃好意头好

这些过年小吃

盘点南海人过年必备的应节食品

南海人过春节，“吃”是永恒的主题。亲朋好友相聚，餐桌上总会摆满各种各样饱含美好寓意的美食，茶余饭后也会品尝自家亲手制作的各类应节传统食品。那么，南海人过年有哪些必备的应节食品？又是如何制作的呢？下面一起来盘点。

煎堆

煎堆碌碌 金银满屋

“煎堆碌碌，金银满屋。”这是南海人过年的温暖记忆之一。一般农历二十左右，各家各户就会张罗着“开油锅”、炸煎堆了。

以前，制作煎堆是件隆重的事，要把孩子们都赶出制作间，还要一边炸一边说吉利话，以祈求来年好运。

做法：
材料：糯米粉500克，白糖100克，红糖700克，馅料100克，爆谷花、花生仁、芝麻仁、植物油等各适量。

步骤：
1、将150克糯米粉用清水和成团，放入沸水中煮熟，然后加入350克生糯米粉、100克白糖揉成面团为皮料。
2、红糖、馅料加适量清水煮成糖浆，加入爆谷花、花生仁、芝麻仁拌匀成馅，并趁热按成小团。
3、取面团55克，包入馅料，搓成圆形，洒上一层水后，粘上一层芝麻，即成煎堆生坯。
4、锅内加植物油烧至六七成热，放入生坯，炸至膨胀呈圆形即可。



■煎堆。



■蛋散。

蛋散

过年必备还有段『古』

蛋散是珠三角比较有名的小吃，以面粉、筋粉、鸡蛋和猪油等制作而成。

据说，蛋散有段“古。”旧时，过年前每家都准备好花生、芝麻、糖等馅料包油角下锅，有一家穷人却穷得没钱买馅料，男主人望着已经发酵好的面团发呆，心想：‘富人有富人的吃法，穷人有穷人的吃法，我也要为来年讨个好兆头，没馅料就把面团压扁下油锅也行。新年到了，亲友来拜年，男主人拿出那些炸好的面团来招呼大家。大家品尝后说：“这些小方块酥、脆、入口即化，好吃极了！来年我们也要做，请问这个叫什么名字？”男主人细想后说：“因为配料有鸡蛋，入口即化的特点就像散了架似的，就叫蛋散吧。”

做法：
材料：中筋粉1斤，鸡蛋5个，猪油3汤匙，蒜蓉、黑芝麻和白芝麻、盐适量，南乳5块。

步骤：
1、将所有材料倒入盆子里，揉成面团，醒15分钟。
2、将面团擀成薄片，再切成长条。
3、在每块长条中间切开一个口子，交叉穿过成蛋散状。
4、放入油锅炸至金黄色即可。

萝卜糕

步步高升好彩头

萝卜糕是很多南海人喜爱的点心，更是春节时候的应节食品。蒸好的萝卜糕口感软糯，味道鲜美。也可将蒸好的萝卜糕放凉后再放入锅里煎几分钟，外脆内软，口味咸鲜，丝丝甘甜，深受孩子们的喜爱。

做法：
材料：白萝卜1个，粘米粉250克，水500毫升，干香菇10克，虾干10克，盐、糖、油、蚝油适量。

步骤：
1、萝卜洗净去皮切丝，香菇泡发切小丁，虾干切小丁。
2、将粘米粉和一半的清水混合均匀。
3、锅烧热，加入适量油，放入萝卜干炒香，再放入香菇，翻炒均匀。加入盐、糖、蚝油翻炒，再加入剩下的一半清水，放入萝卜丝煮至变软。趁热倒入粘米粉糊，搅拌均匀。
4、将混合好的粘米粉糊倒入规则的容器中，放入蒸锅蒸40分钟左右即可。

油角

形似『荷包』寓意富足

油角是很多南海人春节期间串门送礼、招待客人必备的食品。油角的形状像“荷包”，即钱包，象征着家肥屋润、来年生活富足。馅料有芝麻、砂糖或豆沙、薯蓉等，咬上一口，表皮酥脆，馅料香甜有口感，非常好吃。

做法：
材料：低筋面粉750克，猪油150克，鸡蛋4个，花生、芝麻、白糖、水适量。

步骤：
1、将炒熟的花生去皮粉碎，和芝麻白糖拌在一起，做成馅料备用。
2、面粉中加入猪油，打入鸡蛋，加上适量的水，揉成光滑的面团，放置二十分钟。
3、取一小块面团，擀成圆形的面皮，放上做好的馅料，沿着一个方向捏花边。
4、将包好的油角放在油锅里炸，油温不要太高，否则油角容易开裂，炸至稍浅的金黄色即可捞出。

笑口枣

笑口常开 幸福美满

笑口枣属于油炸小吃，因其经油炸后上端裂开而得名。广州一般吃早茶的地方，都有笑口枣。同时笑口枣也是广州人春节必备年货之一。

做法：
材料：低筋面粉200克，泡打粉3克，苏打粉2克，白糖50克，水90毫升，白芝麻20克，植物油适量。

步骤：
1、将水倒入锅中加热，放入白糖与10毫升植物油，待白糖融化后倒出晾凉。
2、将低筋面粉、小苏打、泡打粉放入盆中混合，过筛。
3、将晾凉的糖水倒入面粉中，拌匀。揉成面团，盖上湿纱布饬20分钟。
4、将面团揉搓成长条，分成若干份，分别搓成小圆球。
5、将小圆球放入白芝麻中滚动，待其表面粘满芝麻后再揉搓几下，使芝麻粘得更牢固一些，再盖上湿纱布稍饬一下。
6、锅内放适量的油，烧至表面有少量白烟冒出，转小火，放入笑口枣生坯，小火慢炸至生坯裂口，待裂口大后再将火转大，炸至金黄香酥后捞出沥油晾凉即可。



■笑口枣。

年糕

寓意『年高』生活圆满

年糕有个好彩头——“年高”，有发财、步步高、甜蜜的意义，寓意新的一年生活圆满甜美。

在南海，年糕是过年必备的年货，人们就算不吃，也要在家里摆上一块，图个“好意头”。

南海人喜欢把年糕切成片，放进锅里煎香，一口咬下去，表面香脆可口，里面黏稠软糯，加上甜甜的味道，大人小孩都喜欢。

做法：
材料：水磨糯米粉250克，白糖80克，椰浆150毫升，清水200毫升，澄粉8克，椰油或菜油1汤匙，炼奶30克，红枣1粒。

步骤：
1、锅内加入清水小火煮开，倒入炼奶搅拌均匀后加入白糖。
2、加入椰浆煮开后关火。放凉备用。
3、将糯米粉和澄粉拌匀，慢慢分次加入放凉后的糖水，再加入一汤匙椰油或菜油，拌匀。
4、倒入容器，盖上锡纸，蒸45分钟到1小时，直到用筷子插入时不粘筷子即可。再放入一粒红枣蒸5分钟可出锅。

整理/珠江时报记者 刘浩华
图/珠江时报记者 刘贝娜
部分图片来源于网络

南粤楷模在+拜年！



林冬妹
广东水利电力职业技术学院
马克思主义学院院长、教授

新年快乐，
让我们踔厉奋发向未来！