



冬天是个进补的季节，特别是在这寒冬腊月，人体需要更多的能量来御寒，一提到补充能量，大家可能首先想到的肯定是牛羊肉。其实还有一物，不但能补充能量，还能做出花样美食，不信你瞧！



用红糖做的琥珀核桃仁。

红糖小食

记者 王敏文/图



红糖糯米圆子。

1 『五红汤』的暖意

红糖冰粉、红糖糍粑、红糖锅盔、红糖馒头、红糖麻酱卷、桂花红糖糯米藕、红糖发糕、红糖吐司……如果你对红糖的认知还停留在冲红糖水的阶段，那的确是局限了，在美食圈里，它是不可或缺的食材。

在新华路开甜品铺的马丽娟对于红糖很熟悉，在她的铺子里，很多甜食都会用到红糖，比如“五红汤”，就是用红皮花生、红豆、红枣、红糖、枸杞这五味食材熬煮出来的。红豆洗净后浸泡3小时以上；红皮花生浸泡1小时；把红豆和红皮花生一起倒入锅中，加水后大火煮开，转中火煮40分钟；加入洗净的红枣，继续煮制20分钟；红豆煮开花儿时，说明火候到位了，再加入红糖煮至融化；最后撒入枸杞后即可关火，温热食用。“不要用过热的水浸泡红豆和花生，花生表皮色素遇水会溶出，所以泡花生的水会慢慢变成红棕色，这是正常的。”马丽娟说，在天气寒冷时，来一碗“五红汤”，不但口中清甜，心里也会跟着暖和起来。

2 美味的糯米圆子

除了“五红汤”，用红糖做的红糖糯米圆子也十分适合这个寒冷的冬日。马丽娟说，如果图方便，可以在超市买彩色的小圆子，先把圆子压成小圆饼，然后在不粘锅里薄薄地刷一层油，小火煎圆饼至两面金色，此时倒入桂花泡的水，没过小圆饼后大火煮，再焖煮2分钟后，加入红糖继续小火焖煮，中途翻动小圆饼，当红糖汁收浓关火。“加入红糖后，看一下锅中的水，如果过少的话，可以补上一些。火力不要太大，以免糊锅。”

3 红糖炒芝麻 又甜又香

马丽娟很喜欢用红糖做一些孩子和老人喜欢的小食，比如红糖炒芝麻。“我家常年会用玻璃瓶存放炒好的红糖芝麻，每次喝粥，就会舀一勺加在粥里，平平常常的粥一下子就有了更丰富的滋味，尤其是熬豆粥的时候，加上几勺，又甜又香。”

做法不难，将黑芝麻淘洗两遍，用筛网捞出沥干水分；无油干净的锅里倒入黑芝麻，先大火炒到粒粒分明，转中小火不停地翻炒；等炒到香味发出来，并且有的芝麻会从锅中跳起来时，便可盛出冷却。等待的时间里，需要把红糖切成糖片，切好后备用。“将熟芝麻研磨成芝麻粉，再把黑芝麻粉和红糖碎一起倒入炒锅里，小火翻炒至混合均匀，盛出后彻底晾凉，再放入可密封的容器中保存，这样就可以随吃随取了。”

4 孩子喜欢吃的琥珀核桃仁

马丽娟说，除了这样吃红糖，孩子喜欢吃的琥珀核桃仁也是用红糖做的。“先用烤箱把核桃仁烤熟，然后把红糖、蜂蜜加少许白糖一起熬出糖浆，再把烤好的核桃仁倒在锅里挂上糖浆，这样吃起来非常酥脆，核桃仁表面又裹着一层糖浆，看起来像琉璃似的晶莹剔透，好吃又好看。”

每个周末，马丽娟都会做一些给孩子们吃，这样健康美味的小零食让周末都变得甜蜜起来。

5 被当作『珍宝』的红糖

如今，红糖在现代生活中已经是普通的食物，用红糖做什么，其实可以随自己的心意来尝试。

不过千年以前，回到红糖产生的初期，那时红糖并未被广泛食用，属于稀缺、稀奇之物，一些地方甚至将此物当做“珍宝”用于药用。在《千金要方》《外台秘要》《食疗本草》等多部医典中均有记载。

李时珍曾在《本草纲目》中“砂糖”条下记载：砂糖“和脾缓肝”“补血，活血，通淤以及排恶露”。据资料记载，1千克红糖含钙900毫克、铁100毫克，而钙、铁又是人体必需的矿物质与微量元素。

说起养生，一定要说说白酒烧红糖，这是一种古老的中药疗法，有着悠久的历史，具有温补脾胃、增强免疫力等功效，做法也简单，只需要将白酒和红糖混合在一起，搅拌均匀，然后加入少许清水，放入锅中煮沸，改小火煮15分钟即可。“可以尝试给家里老人，每天早上醒来喝一杯，对养脾胃有很大帮助。”

小知识

红糖的起源

关于蔗糖在中国的起源时间，最早的文字记载见于汉朝（公元前202年~公元220年），杨孚（东汉时南海郡番禺人）所著的《异物志》一书中有这样的描述：“（甘蔗）长丈余颇似竹，斩而食之既甘，榨取汁如飴饴，名之曰糖”。不过，这个时期的蔗糖，根据零散的史料记载，是将甘蔗汁曝晒于阳光之下，变成黏稠的半固体形状，只能算是红糖的雏形。

宁夏大学人文学院副教授张詠介绍说，在中国官方正史中对蔗糖的记载，最早见于《新唐书》：太宗遣使者（至印度）取熬糖法。“蔗糖在唐之前就已经出现在中国的某些地区，但可能是工艺仍有不足，唐太宗才‘遣使取熬糖法’，按照印度方法改良了熬糖技术。”这个时期的糖，呈块状，为紫红色，这在《本草纲目》中有记载：“凝结如石，破之如沙”“此紫砂糖也”，也就是现在人们熟悉的块状传统红糖。