



1.黑芝麻花生汤圆——汤圆中的经典

材料：糯米粉200克，温水

馅料：熟黑芝麻30克，炒熟的花生50克，猪油28克，糖40克

1. 炒熟的黑芝麻和花生一起放入破壁机打碎，然后加入猪油和糖，搅拌均匀，放冰箱冷藏，猪油会凝固，容易包馅。
2. 糯米粉加慢慢加温水，揉成一个比较软的面团。然后取一部分在揉面垫上滚成长条，切成一个个小剂子，大小看你自己喜欢。
3. 每个剂子揉圆压扁，包入一个馅料。
4. 开水下锅，点一次水，浮起即食。



3.红豆小汤圆——不用包馅也好吃

材料：红豆100克，糯米粉100，温水90克，红糖适量

做法：

1. 红豆提前浸泡两三个小时。
2. 放入电压力锅，加水，没过红豆一点点就行。
3. 选择“豆类”程序。用电压力锅比较快，省心，你当然也可以选择用其他锅。
4. 糯米粉中慢慢加入温水，混合成一个面团。
5. 揉成长条状，切成一个个小剂子，揉圆。（小一点，容易熟。）我吃了一半，剩下的一半放冰箱冷冻，照片里是冷冻后第二天的圆子，第一天的忘记拍了
6. 把煮好的红豆和汤倒在锅里，加入适量红糖，边煮边压，这样部分红豆就会成红豆沙。水开后，加入圆子，浮起即可。



5.红薯红糖丸子——不炸不蒸，健康香甜

材料：红薯100克，糯米粉100克，红糖适量，炒熟的芝麻适量

做法：

1. 红薯蒸熟，可以利用煮饭的时候电饭煲蒸格，省电。
2. 刮取红薯泥，用勺子压烂。
3. 加入糯米粉，揉成一个光滑的面团。
4. 整形成长条，切成均等大小的剂子，搓圆。
5. 红糖和炒熟的芝麻大约1：1放在料理机中，打碎，放在一个盘子里备用。我大约放了各三勺吧。
6. 水开后，放入红薯团子，等到团子浮起，就熟了。
7. 捞起，立刻滚上红糖芝麻馅。



7.粉爪汤圆——萌萌哒

材料：糯米粉150克，红曲粉少许，橘香芝麻豆沙馅适量

- 1.糯米粉中慢慢加入适量温水，和成一个软硬适中的面团。
- 2.其中分一小部分糯米面团加入少许红曲粉，揉成一个粉色的面团。得到一白一红两个面团，盖上保鲜膜静置一会儿。
- 3.豆沙馅分成均等大小的小团子，大约10克左右。
- 4.白面团分成大约15克左右，然后红色面团取一个略大，三个略小的，搓成圆球
- 5.白面团包入一个豆沙馅
- 6.把红色面团稍微沾点水，贴在汤圆上面

7.盘子上撒些熟糯米粉，汤圆放上面防粘

8.盘子上抹油，放入汤圆，水开后，放在锅里，蒸大约7分钟。



9.红薯豆沙蒸汤圆——甜而不腻

材料：红薯100克，糯米粉100克，糖10克，芝麻馅（炒熟的黑芝麻60克，炒熟的花生40克，糖35克，猪油50克）适量，椰蓉适量

做法：

1.红薯洗净，蒸熟。我是煮饭的时候电饭煲蒸格蒸的。

2.红薯去皮，趁热加糖，边压烂边搅拌均匀成红薯泥。不喜吃糖的，也可以不加糖。

3.慢慢加入糯米粉，揉成一个均匀的面团。红薯含水量不同，所以这个量可能有所差别，如果干了，可以加少许水。

4.整形成长条，分割成均等大小的小丸子。

5.馅料也均等分割，这里可以用各种自己喜欢的馅料，超市很多。我用的是自己做的芝麻馅，我觉得很好吃，大家可以试试。是炒熟的黑芝麻60克，炒熟的花生40克，糖35克一起用料理机打碎，加入融化的猪油50克，搅拌均匀，冰箱冷藏即可)

6.每个面团内包入一份馅料。

7.盘子上刷少许油，把包好的糯米团子放在盘子里，隔水加热大约8分钟。

8.蒸熟的团子趁热放在椰蓉里滚一滚，完成。



11.卡通汤圆——可爱小柴犬

材料：糯米粉100克，黑芝麻花生馅料（没有馅料可以不包），黑芝麻（装饰），海苔或紫菜（装饰），红糖，水淀粉

做法：

1.糯米粉和温水慢慢揉成一个均匀的面团。

2.把面团分割成比较大的剂子，每个剂子揉圆，压扁，包入馅料。（可以参考20克

面团，馅料小一点，否则皮太薄，不容易整形。或者干脆不包馅，因为等会儿吃的时候外面用红糖装饰的,本身有甜味了。)

3.包馅或不包馅的糯米丸子，揉圆，在左右上方捏出两个角，作为耳朵，再取一点小面团，粘上作为眉毛和鼻子，这个是柴犬的头部。

4.再取一个包好的糯米圆子，用牙签压出屁屁，另取一个小面团，粘在上面，作为尾巴，这个是柴犬的身体。

5.沸水入锅，放入柴犬丸子，中小火煮至浮起，就熟了。

6.捞出柴犬丸子，放在盘子上，用牙签粘上黑芝麻作为眼睛和鼻子，再用牙签粘上海苔或紫菜丝，作为嘴巴和尾部的小菊花。

7.锅中加入红糖块，煮沸融化，再加入少许水淀粉，至红糖汁浓稠，关火。

8.最后把红糖汁淋在盘子里，用刷子或筷子给柴犬丸子沾红糖液上色，拍照，吃掉，哈哈！