



此外掛程式不支援

## 本期摘要

NEW 校園焦點

陽明訊息

課輔部落格

愛無國界專欄

【焦點新聞】牙醫學

## 元宵特刊

### 元宵節由來

#### 關於元宵的傳說

湯圓與舞獅、舞龍的球一樣，都是月亮的象徵物，吃湯圓含有祭月、賞月的意味。詩人周必大在《元宵浮圓子》就曾將月亮與元宵互喻："星燦烏雲，珠浮濁水中"。

元宵的由來眾說紛紜，依佛教說法，東漢明帝時，僧、道於正月十五日在洛陽白馬寺門法，最後佛教勝利，明帝便下令於正月十五前後，在宮廷和寺廟張燈結綵，以示尊敬和虔誠。

道教的觀點則是承襲「三元」的概念而來，傳說三元日恰好是「天、地、水」三官大帝的誕辰，這三神主宰生老病死，人們為了祈求賜福，所以在「上元日」既張花燈，也拜三官。

不論是哪一種說法，都脫離不了張燈結綵的習俗，而元宵節吃湯圓，則是從宋代出現用糯米粉加果糖做成「浮圓子」(或稱「糖元」)開始，有象徵「團圓」之意。相傳1913年袁世凱因「元宵」與「袁消」諧音，於己不利，下令改「元宵」為「湯圓」。此後湯圓之名也就廣泛流行開來了。

#### 面繭和焦饅

相傳唐朝元宵節(當時稱為「上元節」)的時令食品為「面繭」和「焦饅」(音「賺」)。「面繭」是一種外形似繭的一種麵食，而「焦饅」則是烤餅的一種，這兩種唐朝流行的食品，又叫「粉果」或「元寶」，吃法是與甜湯和在一塊吃，可算是湯圓的前身。這兩種食品在宋朝之後均不流行，代之而起的則是名聞遐邇的元宵，即現在的「湯圓」。

湯圓是一種用糯米粉做成的圓形有餡食品，至宋朝已是流行全國的元宵節時令食品，從品種上湯圓可分為不帶餡的和帶餡的兩類。甜的餡有豆沙、白糖芝麻、桂花什錦、棗泥(即蓮蓉)、杏仁、白果和山楂等數十種；鹹的內餡有鮮肉、火腿、蝦米、豆乾以及酸白菜等。

製法也有南北之分：南方把糯米粉磨成粉團「包」湯圓；北方則是拉出乾粉「晃」元宵，即先把餡兒大小均勻捏好，放在糯米粉上，搖晃簸箕使餡粒不斷粘上糯米粉而晃成。從元宵的吃法上看，也有水煮、



配上茼蒿的好吃鹹湯圓



搖元宵



炒吃、油炸和蒸食等方法。從歷史的發展過程來看，元宵也由單一的圓形演變成各種形狀的糯米食品，如糯米團、珍珠圓和壽桃型的形狀等。

< 劉柚佑編輯報導 >

[\[←\] 回上一頁](#) [\[⌂\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)



搓湯圓

陽明電子報  
YMNEWS

● [關於電子報](#)

● [訂閱電子報](#)

● [聯絡編輯小組](#)

● [友站連結](#)

● [上期電子報](#)

Copyright (c) 2008 National Yang-Ming University ALL RIGHTS RESERVED  
國立陽明大學版權所有·未經同意·請勿轉載