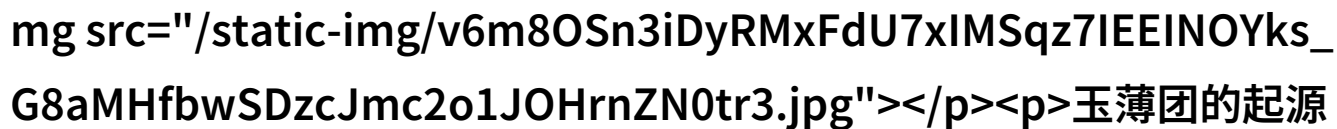
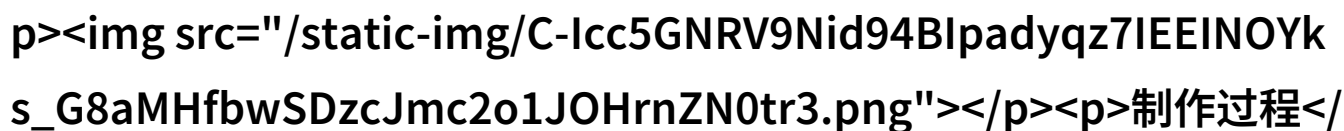


玉薄团的传说与烹饪秘诀

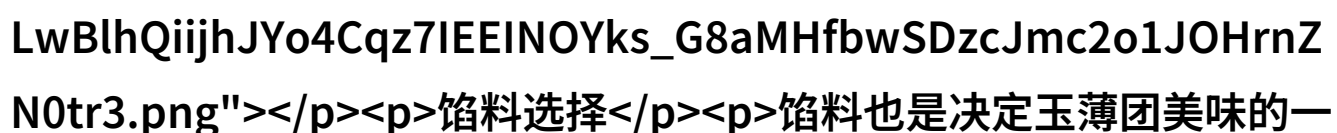
在中国古代，玉薄团作为一种传统小吃，在许多地方都有着自己的独特风味和故事。它不仅是一种美食，更是文化的一部分。

玉薄团的起源

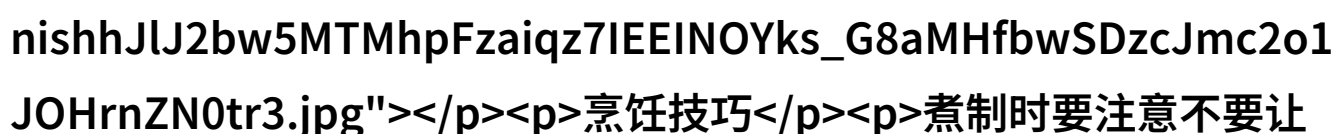
玉薄团的名字来源于其外观，它看起来像一块玉石，但实际上却是由面粉、水和酵母等简单原料制成。据说，这道菜最初是在春天制作，用来祭祀土地神，以感谢农作物的丰收。在那个时候，人们会用最好的面粉和精心调制出的馅料制作玉薄团，为神灵献上的食品。

制作过程

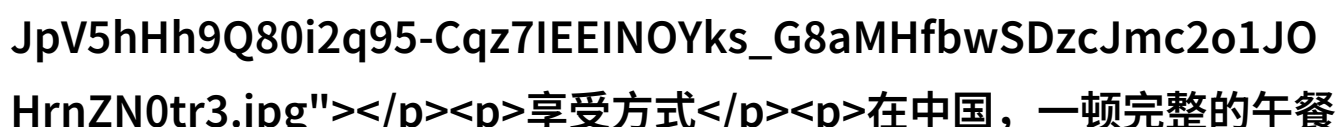
制作玉薄团需要细心和耐心。首先，要将面粉泡发好，让它变得软糯，然后加入适量的清水一起搓揉成熟面。接下来，将调好的馅料放入中间，两边分别折叠，最后再次压实使其紧密。一层层地包裹，最终形成一个又厚又嫩的圆形。

馅料选择

馅料也是决定玉薄团美味的一个重要因素。大多数时候，人们会使用猪肉或羊肉作为主要材料，再加上葱花、姜末以及一些香草，比如桂皮或者五香 powder 等。但不同地区也会根据当地口味有所调整，有的地方喜欢添加豆腐丝或者彩椒等，使得每个地方都有一种独特风格。

烹饪技巧

煮制时要注意不要让玉薄团过度煮熟，因为这可能导致它们变硬失去原有的嫩滑口感。在大锅中慢慢煮，可以加入一些蔬菜，如菠菜或者西兰花，以增加营养价值并提醒人们保持健康饮食习惯。

享受方式

在中国，一顿完整的午餐

通常包括了汤品、主食以及甜点。而在不同的节日或庆典里，家家户户都会准备各种各样的佳肴，其中就包括了这个特殊的小吃。当大家围坐在一起分享这些美食时，不仅能满足肚子，还能增进彼此之间的情谊。

现代化改良

随着时间流逝，对于传统食品的追求越来越强烈，因此现代厨师开始尝试将传统配方与现代烘焙技术结合起来，比如使用微波炉快速蒸汽处理以减少油分，同时保留内部柔软。这样的

创新不仅让老一辈的人们怀念往昔，也吸引了一批年轻人的关注，使得这种小吃更加普及。

总而言之，无论是历史背景还是烹饪技艺，每一次品尝那扭曲而又光泽的地球色球状小点，都仿佛穿越回了一段悠久而迷人的记忆，是对过去岁月的一种致敬，同时也是对未来生活质量提升的一份期待。

[下载本文pdf文件](/pdf/349447-玉薄团的传说与烹饪秘诀.pdf)