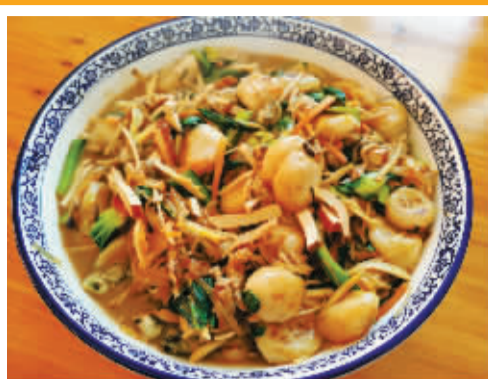




油炸汤圆。



宁海炒圆。



包汤圆。



咸汤圆。



汤圆，牵动着期盼团圆的心

可甜可咸，有馅没馅，水煮油炸还能炒……

A 从冬至大如年说起

与北方一般只在元宵节吃汤圆或元宵的传统有异，南方多地有冬至吃汤圆、正月初一吃汤圆、元宵节更要吃汤圆的习俗。冬至吃汤圆有“吃了汤圆大一岁”之说；大年初一这天，吃汤圆叫“得元宝”；而元宵节，又称上元节，此时吃汤圆更多的是象征家庭像月圆一样团圆，寄托了人们对未来生活的美好愿望。据甬上社区研究院最新调查数据显示，如今，过年必吃汤圆或元宵的人依然有超过73%。

在宁海，有一种咸味汤圆颇有特色，宁海人称之为“炒圆”。在冬至这一天，当地许多人家都要做这样一道传统美食，而且一直流传着一种说法：吃过冬至圆，就算长一岁。

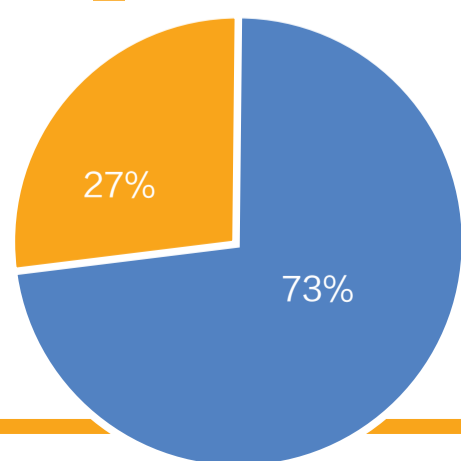
据光绪《宁海县志·风俗》卷二十三记载：“冬至，屑糯米粉作汤圆，以赤小豆作馅，礼神及祖考……”

沙丽娜是土生土长的宁海力洋人，她告诉记者，冬至这天，宁海人几乎家家户户揉糯米粉，搓成圆，配菜炒熟了吃。虽说冬至圆有甜、咸两种，但多数宁海人更喜欢咸味的炒圆，这也体现了数百年来宁海人吃汤圆口味的变化。

与有馅的甜圆不同，炒圆用的是无馅的实心圆，用糯米揉成小球状，锅里刷一层薄薄的油，将圆入锅，颠锅炒熟，再将冬笋、香菇、香干、猪肉、胡萝卜、番薯面、大蒜等切丝炒熟后，放入牡蛎肉，一起盖锅焖几分钟即可出锅。

“吃过冬至圆，就算长一岁。也就是说，在我们宁海，还一直保留着‘冬至大如年’的老习俗。这一天，出门在外的亲人，都希望能赶回家，和家人一起团团圆圆地吃上一碗冬至圆。”沙丽娜说，从冬至开始，当地的家家户户就进入了过年的状态，年味从这个时候就已经开始浓起来了。

■ 过年吃汤圆或元宵
■ 不吃



汤圆是我国的传统美食，过年吃含有吉祥、团圆之意的汤圆是中国人的传统习俗，在江南尤为盛行。“羊脂白玉”般的汤圆寓意美好，过年吃汤圆，牵动了多少期盼团圆的心。
记者 吴震宁 张海玉 王悦宁 文/摄

B 大年初一吃汤圆，吃的是团圆的味道

来自台州的刘尚武在宁波安家已经有20个年头了，从18岁跟随父亲到宁波来打工，到现在拥有自己的一番事业，每个大年初一的早上，汤圆是他们家一道必不可少的美食。

“以前都是回老家和父母一起过年，初一早上，妈妈总会端上一碗她亲手包的汤圆，看着碗里‘羊脂白玉’般的软糯汤圆，满满的幸福感便油然而生。”刘尚武说，“现在，我也有了自己的家庭，两个孩子，过年前我就会去老家把父母都接来宁波。大年初一的早上，我和老婆跟妈妈一起包汤圆，等孩子们起床了，大家围在一桌吃汤圆。这碗汤圆，是团圆的味道，更是几十年经久未变的妈妈的味道。”

刘尚武小时候吃的汤圆都是咸的馅，而且区别于普通汤圆的圆形，这种

咸汤圆是带角的，或者说是一条小尾巴的。

“这中间有部分原因是因为咸馅的用料多为易散开的食材，例如鲜肉、蔬菜等，如果用圆汤圆团搓的做法，很难把馅料包裹严实，所以只能用类似饺子掐捏的方法收口，这样就会有突出的部分，进而演变成多了一个角的样子。台州、象山等地的咸汤圆都是这样子的。”高级技师、高级营养师、鄞州天港禧悦酒店厨师长忻红杰介绍说，“另外，这样的外形，也方便区分馅料的甜咸。”

不过，为了适应小朋友的喜好，如今，刘尚武包的汤圆，都会有咸有甜。“孩子们喜欢吃甜的，但也要让他们记住我们老家咸汤圆的味道，不能忘了传统。”

C 正月十五的元宵和汤圆

说文解字中，元，为始；宵，为夜。正月十五的元宵夜，意为新年第一个月圆夜，是中国的传统节日之一。古时元宵亦被称作上元或元夕。自这一夜起，月移西去，春回大地，万物苏醒，百花初盛。

有人说，传统春节是以除夕夜的鞭炮开始，以上元夜的花灯收尾的。没错，这个距离春节最近的节日，更像是一切新生的开始。于是，人们燃灯猜谜、共赏明月，同吃元宵。在最后的年味中祝愿：人事圆满，世间太平。

不过，因全国各地的饮食风俗大不相同，元宵和汤圆的制作方法也南北各异。北方的元宵多用箩滚手摇的方法，而南方的汤圆则多用手心揉团。

“元宵在我们北方，是以馅为基

础。先是拌馅料，和匀后摊成大圆薄片，晾凉后再切成比乒乓球小的立方块。然后把馅料蘸水，放入像大筛子似的箩里，倒上江米粉，‘筛’起来。随着馅料在互相撞击中变成球状，江米也沾到馅料表面形成了元宵。”今年已经60多岁的张彩云阿姨，老家在山东淄博。她说：“我和丈夫一起到宁波30多年了，传统的北方元宵现在我们都已经不做。不仅是因为做起来比较麻烦，而且个头比普通的汤圆大了不少，吃着容易撑肚子，孩子们也吃不多。”所以，现在过元宵节，他们早已经入乡随俗了，跟本地的宁波人一样，一家人在一起吃一碗地道的宁波汤圆，祝愿新年也能平安团圆，这个春节就圆满地画上了句号。



各种做法的汤圆。

D 包汤圆、煮汤圆有窍门

要说包汤圆，可能很多人都会异口同声地大呼“我也会”，不过，这其中有些窍门恐怕你还真不一定知晓。

“包猪油芝麻馅的甜汤圆，先得把馅搓成一个个小圆子，冷水揉粉成团后揉成长条，再均匀截取适当大小的块，嵌入甜馅揉搓成圆球就好了。”鄞州天港禧悦酒店面点主管蒋国权介绍说，如果是包咸汤圆，那么就一定要用热水揉粉成团，增加面团的黏度，再嵌入调制好的咸馅。这个咸馅也要注意尽量处理干燥，尤其添加了叶菜的，要先将叶菜入水焯一下后挤出水分，再与其他馅料和匀，时间允许的话，可以把调制好的馅料分成小块，放冰箱冷冻一下，那么包起来就更容易了。

水煮汤圆一定要沸水下锅，这点想必大家应该都知道。不过，如何让油炸汤圆不炸锅，这里就又有窍门了。“最简单的做法就是在揉粉的时候加一点糖，面团揉好后，用舌尖轻轻舔一下，有一点甜味了，就可以拿来包汤圆了。”蒋国权说，用来炸汤圆的油温控制在150℃以下，手掌平放在热油表面约10厘米的高度，手心感受到发烫了，就可以将汤圆入锅了。“汤圆入油锅一分钟以后，关小火，‘养’3分钟左右，待汤圆表皮呈金黄色，就可以出锅了。”

E 汤圆虽美味，也不能贪吃

又到了过年吃汤圆的传统时节，如今的汤圆可汤煮、可油炸、可蒸食，味道可甜可咸，可荤可素，风味各异，不过相关的健康建议也随之满世界膨胀。虽然是老生常谈的话题，但是营养专家给的建议也许能让你更了解汤圆。

“吃汤圆切记不要着急，刚出锅的汤圆黏性非常大，而且温度非常高，急于入口会灼伤口腔，还容易黏在食道。但也不能等冷了再吃，冷

后更难消化。”忻红杰表示，“汤圆属于精白主食，不是粗粮，吃汤圆时要相应减少主食的数量，而且因其油脂含量高，午餐或当日也要少吃点油。为了控制血糖和血脂，宜用低脂高纤维的食物来配合它，比如豆类、蔬菜类、菌类和藻类食物，都是上好的选择。而红烧肉、酥点、油炸食品之类油大的东西最好改日再吃。这样，过年喜庆的传统美食和现代的健康生活追求就可以兼得了。”



宁波市银行业协会

编者按：2018年4月27日，中国人民银行、中国银行保险监督管理委员会、中国证券监督管理委员会、国家外汇管理局联合印发了《关于规范金融机构资产管理业务的指导意见》（简称《资管新规》），从投资范围、杠杆约束、信息披露等多个方面提出要求，旨在防范金融风险，增强金融服务实体经济的能力，最大限度消除监管套利空间和推动金融供给侧结构性改革。

进入2022年，资管新规过渡期正式结束。这意味着，从今年开始，保本型理财将正式退出历史舞台。

资管新时代
理好钱袋子



“多管齐下”理性选择理财产品方能“稳操胜券”

随着人民生活水平日益提高，老百姓的“钱袋子”越来越满，定期存款不再是老百姓来银行的首要选择，各式各样的净值型理财产品日渐被青睐，成为投资主力。但净值型理财是什么？这类产品有没有风险？相信许多人都一知半解。

实际上，随着资管新规的落地，老百姓将越来越少看到“保本保息”“零风险”产品，越来越多面对“非保本”、“浮动型收益”产品。与此同时，市场上将不再有“刚性兑付”，风险将由投资者自担，在此背景下，面对越来越多“非保本”“无预期收益率”“收益波动较大”等净值型理财产品，老百姓又该如何选择呢？

解读《资管新规》，抓住理财之变

2022年，理财产品正式开启了新

的篇章，最重要的变化莫过于以下三点：其一，打破刚性兑付。刚性兑付是指理财到期后，银行必须分配给投资者本金以及固定收益，而打破刚兑后，银行理财便不再“保本保收益”；其二，净值化转型。2022年起，理财完成净值化转型，净值型理财产品不再明确预期收益率，产品具体收益表现以净值形式定期公布，投资者根据产品运作情况享受浮动收益；其三，理财子公司成立。理财产品不再由商业银行内部发行，而是由商业银行通过成立自己的理财子公司，来从事理财业务。

了解理财转型，改变投资观念

对于广大普通老百姓而言，上述变化使得其购买理财的观念和方式发生巨大转变。保本理财和承诺收益的产品正式退出历史舞台，闭眼买理财的时

代已然过去，理财产品回归“受人之托，代人理财”的本源。而受净值化转型影响，老百姓们将主动关注理财产品的净值波动，合理预估自己的收益空间，逐步建立起“盈亏自负”的投资理念。此外，银行理财子公司的出现，降低了购买理财的门槛，刨除了强制面签等低效率规定，使得更多普通老百姓都能够方便、快捷的购买到心仪理财产品。

避免跟风理财，理性评估风险

当前理财转型背景下，投资风险显而易见地提高了，因此，把控风险即是投资者们首当其冲的大事。通常，理财产品发行前，商业银行会对拟销售的理财产品，通过考量投资组合、同类产品过往业绩和风险水平等因素进行风险评级。因此相对应的，投资者在购买理财之前也应进行严格的风险承受能力

评估，风险承受能力与个人资产状况、收支情况、心理承受能力等都有关联，应综合评判。不同的风险等级适合购买的理财产品各不相同，因此，投资者们应切忌跟风理财，避免“羊群效应”，需理性、谨慎完成风险承受能力测评，再选择适合自身的理财产品。

采访中，来自宁波银行的资深金融人士表示，“知道自己想要什么”将成为投资者“买者自负”的基础，同时，这也意味着，投资者教育仍然任重道远。尽管资管新规过渡期结束了，但是投资者教育远未结束。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”投资者们也应在平时多关注市场走势、经济动态，适当听取专业人士建议，切实丰富自身理财小常识，增强资产配置实操能力，合理把控风险，从而保证理财之途顺畅，收获预期收益。
记者 周雁 通讯员 郑欢欢