

淘美食



舌尖上的元宵

在这个乍暖还寒的正月里，充满了各种喜庆美好的节日，其中农历新年和浪漫甜蜜的情人节都已经过去，接下来最值得期待和庆祝的就是正月十五的元宵佳节。吃汤圆，猜灯谜，家家户户闹元宵，欢乐的气氛堪比大年初一，说到传统佳节最必不可少的元素就是“美食”，这一期的淘宝美食频道就跟大家一起来分享舌尖上的元宵节。

元宵汤圆分“南北”

元宵节是春节之后的第一个重要节日，正月十五有“南方吃汤圆，北方吃元宵；南方看花灯，北方看冰灯。”的说法。其实人们口中所说的元宵和汤圆是两回事，这是由于北方、南方地域习俗不同所致。

汤圆与元宵的不同，区别在于做法上：元宵是摇出来的，而汤圆是包出来的。

北方的亲们一定都见过，过年期间在街头现做现卖的各式元宵，摊位上摆着一个大概直径1米多的铁器，形似巨大的筛子，竖起来，摇啊摇，元宵馅料就在里面像滚雪球一般裹上江米粉，越滚越大，越来越圆；而汤圆则是以糯米团皮儿包的，过程倒是有点像北方的包饺子，所以皮儿比较薄，做得好的汤圆表面光滑发亮，口感较软。

此外，汤圆还分有馅儿、无馅儿两种。无馅儿的个儿小、味甜，以白糖、桂花、桂花、藕丁、蜜线为佐料，又称“珍珠汤圆”，有馅儿的个儿大，状如核桃。北方元宵多为甜馅儿，有白糖、豆

沙、芝麻、山楂等类，南方的则甜、咸、荤、素皆有，尤以宁波汤圆、贵阳吴家汤圆著称。

馅料丰富大不同

不仅是名字上有地域的差别，不同地方的元宵/汤圆，在馅料上的差别讲究也大着呢，不妨一起来细数一下。

北京有奶油汤圆，馅里掺有奶油，味道浓郁，奶香幽存，甜而不腻；天津有蜜馅汤圆，用蜂蜜加上白葡萄干作馅；山东有宝塔汤圆，卖家将汤圆堆成宝塔，上插柳条，缀以红花，用豆沙、桂花、枣泥作馅。

上海有咸味汤圆，用猪肉、鸡肉作馅，肥瘦适当，鲜而不腻。还有四喜汤圆，一碗四粒，芝麻、豆沙、桂花、鲜肉各一，汤为清水。宁波有酒酿汤圆，用白酒酿于汤中，使之带有酒香，常州等地亦有此食法。

四川有鸡油汤圆，用纯净鸡油作馅，皎白如玉，柔滑细腻。咬开后一层清亮的油脂，5个一碗，可以泡在汤里，也可以沾着芝麻和白糖吃，然后还可以再要

一碗原汤。

厦门汤圆俗称“上元圆”“同仔汤”，以甜为主，以咸为辅，有包馅汤圆和不包馅的糖水汤圆两种，糖水汤圆有用白藕，有用红糖，拌以花生碎、芝麻食之。包馅亦有荤素之分，肉、菜、香菇、笋丝乃至什锦皆可。福州有鸳鸯汤圆，一碗汤圆，甜咸两味，其特点是糯米皮绝不粘牙。

而“吃在广东”，有糖姜汤圆，用小粒片猪作馅，用糖水加鲜姜作汤，别有姜糖的清香味。有扁咸汤圆，用鸡汤、肉汤加少许黄牙白或萝卜，汤圆搓好后，在掌心轻捏一拉，变成扁形。还有源自广东、香港的“粘不甩”汤圆，扁形汤圆，放在糖浆内煮熟，要吃才捞上来，加上芝麻、花生碎、砂糖、椰丝。

新口味亦受热捧

近些年来，人们在钻研美食方面从不缺乏“老菜新吃”的创意灵感，汤圆也不例外。为了迎合市场需求，一些品牌推出创新型产品作为今年元宵节的主打，其中三全食品就在行业内首推水

果口味的系列汤圆。

传统的黑芝麻、花生汤圆热量较高，已经不能很好的满足汤圆消费者对营养、健康的追求；80后逐渐成为消费主力军，个性化的需求凸显，对新兴口味汤圆的需求明显放大；消费者期待新的口味、突破传统的汤圆产品去满足多样化的个性需求。而水果汤圆正是在这种需求集中爆发的时候，应运而生的创新型产品。

而像无糖汤圆、杂粮馅和荠菜、韭菜馅等素馅汤圆，由于低糖、低脂，更符合现代人的饮食习惯，销售量也在逐年上升。

除了水果汤圆和杂粮汤圆，在吃法上有所创新的“干吃汤圆”和“免煮汤圆”在淘宝网上也正在热卖。据淘宝卖家介绍，“干吃汤圆”比传统汤圆稍小、口味新颖，麻薯、绿景、香芋都可以当做原材料，且一般是独立小包装，开袋即食，非常方便。还了解到，时下“干吃汤圆”的热门客户群体都是以“80后”、“90后”为代表的年轻人，他们觉得这种食品好吃易携带，打破了传统的汤圆的限制。

淘宝美食热卖推荐



正宗北京稻香村什锦元宵礼盒
淘单价：RMB 98
淘代码：T21627565



思念彩玉八宝汤圆 320g
淘单价：RMB 15.6
淘代码：T21719653



喜得康干吃汤圆(芝麻/红豆/花生/香芋) 500g
淘单价：RMB 8.8
淘代码：T21856914



粘康宁波汤圆(抹茶、芝麻、桂圆各一包) 320g/包【仅限江浙沪地区】
淘单价：RMB 44.4
淘代码：T21067068

TIPS 汤圆不宜多吃

元宵汤圆的主要成分都是淀粉，属于高碳水化合物，且脂肪含量不易消化。此外，馅料多为甜腻，如黑芝麻汤圆高脂肪，患有脂肪肝、糖尿病、肾病、慢性肠炎、消化不良的老年人和儿童、体重超重者，更应少吃或不吃。

不少人除了水煮元宵或汤圆，还喜欢油炸着吃。虽然油炸会格外香脆可口，但油脂和热量的比例会更高。专家建议进食元宵或汤圆时，多吃元宵或汤圆时汤水。因为糯米中含有较多的水溶性膳食纤维，可促进胃肠的蠕动和消化液分泌功能。这些膳食纤维大部分都溶于汤中，有利于人体的正常消化和吸收。

汤圆不宜做早餐

为什么汤圆不适合做早餐呢？汤圆的主要原料是精制白糯米粉，黏性高，非常不易消化。再加上汤圆馅里含有大量的脂肪，更给胃肠增加了负担。人早起时，胃肠蠕动功能较弱，这个时候一下子吃这么多难以消化的东西，必定会导致机体不适，影响消化。

另外，从营养上来看，用汤圆当早餐也不合理。因为汤圆也含有较多的碳水化合物和脂肪，而蛋白质、膳食纤维、膳食纤维等非常少。这样的早餐，根本不能满足人们一上午的营养需求。专家指出，吃汤圆最好在下午，这个时候人体的胃肠功能最强，也有充分的空闲来消化汤圆过多的热量。

· 自制汤圆更滋味 · 淘宝美食材料推荐 ·

现在，大家元宵节吃汤圆已经习惯买袋装速冻汤圆，相信很少有人再自己动手做了。这样虽然方便，但是不是多少感觉节日的气氛没那么浓了？其实买材料在家自己包汤圆也不麻烦，而且自己在家亲手做的吃着更放心。



谷梁农产品糯米生粉/汤圆粉 330g
淘单价：RMB 16 (午晚大促)
淘代码：T21086614



三珍黑芝麻沙馅 500g
淘单价：RMB 8.5
淘代码：T21723493



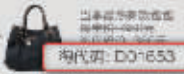
四川辣汤圆心子黑芝麻馅 340g
淘单价：RMB 8.99
淘代码：T21010926



甘汁园净味纯白糯米粉 350克
淘单价：RMB 6.5
淘代码：T21091806

淘代码 一搜直达!

1 在您想要购买的商品上找到淘代码



2 在淘宝首页搜索框搜索淘代码



3 跳转到相应商品页面享有折扣价

