



湯圓元宵暖烘烘， 歡度冬至和燈節

每年底的冬至，習俗上要吃湯圓，代表又多了一歲。農曆正月十五日元宵節，又稱「上元節」或「小過年」，由於這天要點燈、放燈，因此又名「燈節」，除了賞花燈外，吃元宵也是重要習俗之一。冷颼颼的冬至以及元宵節，是享受湯圓及元宵的大好時機，不過湯圓和元宵到底一不一樣？一碗一碗熱呼呼的湯圓及元宵下肚雖然過癮，還是注意要份量、熱量及烹調方法，才不會影響健康，尤其是慢性病的患者，在品嚐時更是要考慮及計畫一下。

湯圓和元宵， 究竟同不同？

湯圓和元宵最明顯的是做法不同，簡單的說，前者是將糯米粉作成團，分成小塊，「搓」成圓的，後者是將餡心放在有糯米粉的竹篩上，用「搖」的。此外湯圓和元宵的外皮製法不同，內餡也不同。湯圓的外皮吃起來細膩，餡心也因油用得

而較柔軟；元宵不像湯圓一般細皮嫩肉，因為元宵的粉皮比較容易龜裂，為避免油炸時爆餡，餡心的用油量較少，所以吃起來口感較Q，不像湯圓一樣軟糯。在烹調方面，湯圓只能水煮，元宵則能炸和炒。南方人多吃湯圓，北方人則吃元宵，所以一年四季市面上看到的多是湯圓，元宵則只有冬至及元宵節才較能吃得到。

體積小小，熱量不少

湯圓有無餡小湯圓或是包餡的大湯圓，內餡種類很多，例如：有芝麻、花生、豆沙、棗泥……等甜餡，以及鮮肉、菜肉……等鹹餡。十粒無餡小湯圓的熱量約70大卡，若是包餡的芝麻湯圓或花生湯圓，熱量就更高了，因為包餡湯圓為了好吃潤口，除了餡料外還會加入糖與豬油，所以熱量較高，例如4顆芝麻湯圓＝5粒鮮肉湯圓＝40顆無餡小湯圓＝1碗飯，鹹肉湯圓熱量約為芝麻湯圓的一半。

湯圓的煮法不同，所含的熱量也不同。甜的湯圓，除了本身的熱量外，還要再加上糖水及花生等配料的熱量，花生屬於油脂類，約10顆花生就相當於一茶匙的油，所以一碗無餡的花生小湯圓，熱量超過200大卡。

湯圓好吃有訣竅

湯圓雖然不難煮，可是煮法不正確還是會壞了一鍋美味。正確的煮法是水開了之後，放入湯圓，用勺子輕輕的推動水流，以免黏鍋底。等湯圓漲大浮起，就可以熄火。新鮮的湯圓煮時可以不必點冷水，冷凍的湯圓最好點一次冷水。

想讓湯圓好吃，配角也很重要。例如酒釀湯圓添加的酒釀、桂花醬，決定口味的好壞。鹹味湯圓的湯頭也很重要，湯裡的紅蔥頭、芹菜、珠蔥，也是好滋味的角色。小湯圓的湯頭也不能馬虎，例如紅豆夠稠夠香，軟綿而不破，花生要軟而不爛。



■如果您想吃得較無心裡負擔，可用無餡湯圓代替有餡湯圓，以減少熱量攝取。

湯圓如何吃 才能健康養生？

如果您想吃得較無心裡負擔，可用無餡湯圓代替有餡湯圓，以減少熱量攝取。也可以不吃甜湯圓而改煮鹹味湯圓，因為伴有青菜如茼蒿或菠菜等，可增加纖維質並減少甜味湯圓所添加的糖份，是較理想的選擇。由於湯圓是甜食、點心，不易有飽足感，所以很容易吃過量，因此在品嚐時，建議相對減少正餐量，並搭配攝取蔬菜，增加飽足感，以免攝取過多熱量。或用快步走一小時等運動方式消耗熱量。

為了吃出健康，烹調湯圓時有一些技巧，例如：甜餡湯圓本身已有甜味，所以湯不需要再加糖，以減少熱量攝取，也可依喜好加入烏龍茶或茉莉香綠茶，即成為「茶香湯圓」，以茶湯代替糖水，不但可減少糖份，還有茶葉特殊香味。如果是無餡小湯圓，甜湯可以添加桂圓、紅棗、或薑，除了可減少糖

份，也同時有補身祛寒的功效，或是選些喜歡吃的水果，例如：水蜜桃、奇異果、柳橙、葡萄、櫻桃等，切丁放入碗中，加入煮好的湯圓就成為「水果湯圓」，不但不甜膩，而且會有令人驚喜的清香可口呢！鹹湯圓則可放小蝦米與大量蔬菜，補充鈣質和纖維質，但特別要留意的是湯中不要再放太多油脂與調味料，愈清淡愈好。

吃湯圓要避免用油炸方式，以減少熱量。不過除了用水煮，您也可以試試另一種方便的烹調法，那就是「蒸元宵」，可將盤子抹少許油，再將元宵排於盤上，以電鍋或蒸籠蒸十分鐘即可。

如果您很注重養生保健，也可發揮創意，嘗試添加山藥、枸杞、黃耆、紅棗、龍眼、蓮子、生薑、紅蘿蔔等作成養生湯圓，據聞可以有益精補氣的功效。

慢性病患吃湯圓要小心

湯圓是糯米製品，黏性大，較不易消化，因此小

孩、老人及腸胃功能不好的人，最好減少攝取量，以免造成腸胃不適。食用湯圓時應注意溫度以免燙口，並且要細嚼慢嚥避免噎著。

湯圓熱量很高，體重過重或高脂血症、高血壓、糖尿病的患者，都不適合攝取過量；尤其是糖尿病患者應避免食用過量，以免影響血糖的控制，應請教營養師如何與飲食計畫中的原本的食物做替換，若是改以代糖取代一般的糖，就更理想了。

不論甜、鹹餡，包餡湯圓油脂含量都很高，且常是使用豬油，會影響心血管疾病、糖尿病、痛風等慢性病患者病情，例如如痛風患者因高油脂的食物會影響尿酸排泄，所以吃湯圓要注意份量，以免增加痛風發作的危險。芝麻、花生、豆沙等餡料含磷量高，會加重腎臟病患者病情，都需要格外注意。

另類湯圓有創意

年年都吃芝麻、花生等甜餡湯圓，以及鮮肉、菜肉等鹹餡湯圓，會不會覺得很乏味？去年有業者推出以蒟蒻、水果、香蘭、抹茶等做成內餡的甜湯圓，以及用蝦仁干貝、甚至XO醬做成內餡的鹹湯圓。今年業者還會有什麼創意，就讓我們這些最大贏家的消費者拭目以待！