南吃汤圆北食元宵。龙年元宵佳节将至，超市卖场弥漫着元宵和汤圆的香甜。煮元宵、赏花灯、猜灯谜、舞龙狮，团圆和甜蜜充盈着立春后的元宵夜。

十五到 元宵俏

□李伟

市场篇 品种多 口味新

元宵节前，记者来到银座超市玉函店看到，该店以促销方式备好了各式汤圆。有芝麻类的、花生类的、糯米类的等。其中，三全特别推出各式水果类汤圆，有椰奶、榴莲、蓝莓口味等；本地知名品牌联食通也推出了无蔗糖礼盒汤圆的优惠活动；思念推出新品“玉汤圆”等系列促销活动；湾仔码头也将新品黑芝麻红枣推出。

同样，在省城西部的华联超市，记者看到，这里的汤圆口味齐全，不但有黑芝麻、花生、五仁、豆沙、八宝等传统口味，还有多种水果口味汤圆，如椰奶、榴莲、菠萝、香橙、草莓等口味。还有部分新口味汤圆，如腰果、杏仁、巧克力、鲜肉、阿胶枣等供市民挑选。品种丰富，有湾仔码头、三全、思念、联食通、科迪、益利思等品牌汤圆。还有部分组合口味汤圆，如黑芝麻核桃、黑芝麻枣泥、松仁豆沙、南瓜五谷等。还特意设置清真、无糖汤圆专区。

在银座、华联、大润发、乐购、沃尔玛、统一银座超市，记者看到，近年来崛起的本地品牌联食通的元宵专柜很醒目。现场人员介绍说，该品牌自己磨的大黄米系列元宵好消化，有松仁豆沙、五仁、阿胶枣、黑芝麻等馅料；无蔗糖系列有无蔗糖松仁豆沙、无蔗糖五仁、无蔗糖黑芝麻；水果系列有蓝莓、桔子、黄桃，馅含量≥25%。

选购篇 礼盒俏 价实惠

在银座超市，一位正在选购汤圆的李女士对记者说：“精美的联食通享家汤圆礼盒，六种口味，黑芝麻、五仁、阿胶枣、松仁豆沙水果、无蔗糖，各一袋，六袋一盒，非常适合走亲访友。原价95.40元，现在才67.40元，太划算了！”思念汤圆的销售人员也表示，现在不少产品都在搞活动，原价9.2元一包的汤圆，现在促销价7.5元。

记者在位于泉城路的沃尔玛超市看到，包括思念、湾仔码头和三全等品牌均打出了“买减”促销标签。华联超市将部分畅销汤圆的价格降至最低，如三全简装汤圆500克/袋，促销价格为5.5元；湾仔码头玲珑汤圆400克/袋，正在进行买二赠一活动。

在乐购超市，正在选购汤圆的秦大妈告诉记者，现在的汤圆看起来眼花缭乱的，可吃来吃去，感觉还是黑芝麻和花生口味的比较好。超市人员称，除了黑芝麻、五仁、花生等传统口味的汤圆，像蓝莓、桔子等水果味的汤圆，以及栗子、巧克力等新口味的汤圆也渐渐多了起来，但卖得最好的还是“老三样”。

采访中，记者还发现，今年部分品牌小幅上调了销售价格。像一袋300克的精装黑芝麻元宵去年售价是16元多，今年涨到了18.4元。一些超市的销售人员表示，馅料、白糖等原材料都涨价了，汤圆的价格差不多比去年涨了10%以上。

享吃篇 居家做 讲搭配

●红豆元宵小米粥：

原料：小米、红豆元宵。

做法：把小米粥熬好后加入红豆元宵，煮至元宵熟透即可。

特点：作为早餐可以补充更多的膳食纤维和维生素，增加饱腹感，只是需要记住：元宵不能一次吃的过多！

●无糖无油的红豆芝麻馅元宵：

原料：水磨糯米粉250克、自制红豆沙250克、水发葡萄干50克（糖尿病患者不用）、干炒芝麻50克、清水适量。

做法：

1、红豆浸泡一天后蒸成红豆泥，用家用搅拌机把芝麻打成粉状，再放入红豆泥打碎成红豆沙，取出放在一个盘中压实，放入冰箱冷冻半小时。

2、从盘中取出微冻的红豆沙，用刀切成1.5厘米见方的小丁，撒上一层糯米粉，用手团成均匀圆球备用。准备一个干净的不锈钢小盆，铺上一层糯米粉。

3、每次取出10颗左右的豆沙球稍微粘点清水，放入不锈钢盆中匀速转动，均匀沾上糯米粉后取出，再沾一层清水继续放入盆中滚糯米粉，直至把元宵做成您喜欢的大小即可。

4、做好的元宵需放置一会，让其中水分充分滋润，否则煮出来的元宵口感效果不好。

5、煮的时候要中火烧开，小火煮至元宵膨胀浮起即可马上捞出。

●无糖无脂的水果馅汤圆：

原料：香蕉、脐橙共300克、冻粉10克（琼脂）、水磨糯米粉或汤圆粉250克。

做法：

1、先把糯米粉用温水和成软硬适度的面团发20分钟，不要太软。

2、把香蕉和脐橙去皮用家用搅拌机打成果泥。

3、冻粉用半玻璃杯热水沏开搅拌成粘稠状，趁热浇入果泥中搅拌均匀，放入冰箱冷冻20分钟。

4、把发好的汤圆面揪成饺子剂大小，擀成比饺子皮厚的汤圆皮。

5、把冷冻好的果泥取出，稍微粘些糯米粉后团成圆球状。

6、汤圆皮放在左手虎口处，放入馅心后慢慢收拢面皮，最后均匀地团成汤圆。

好消化的联食通享家大黄米汤圆

——自磨大黄米，添加了助消化的山楂、麦芽、陈皮

正月十五元宵节，是一年中第一个月圆之日，一元复始，大地回春。这个节日，早在2000多年前的西汉就存在了。

正月十五元宵节，家家户户吃元宵。元宵又名“汤圆”、“汤团”、“浮圆子”，这些词与“团圆”词义相近，取其之意，人们期望着全家人团团圆圆，和睦幸福。

随着元宵节的到来，联食通特别为忙碌了一年的您精心研制了好消化的享家大黄米系列汤圆。

联食通享家大黄米汤圆，米香浓郁，多种口味，皮软糯滑口、馅香甜适中。更具有别致的特点。

好消化 考虑到汤圆好吃不好消化的特点，联食通选用了自磨大黄米汤粉做面皮，辅以助消化的山楂、麦芽、陈皮。

大黄米含有人体必需的八种氨基酸的含量均高于大米和小麦，尤其是蛋氨酸含量，几乎是大米和小麦的两倍。微量元素钙、镁、铜、铁、锌等的含量也高于大米和小麦，中医中药中将其列为“补中益气”的具有食疗价值的食品，有一定“补中益气、健脾益肺”等保健功能。大黄米汤粉辅以山楂、大麦芽、陈皮汤水，进一步提高了脾胃消化功能。

果仁系列 有黑芝麻、五仁、松仁豆沙、阿胶枣。精选了黑芝麻、芝麻、松仁、花生、核桃、南瓜子仁、瓜子仁等多种优质果仁科学搭配。

联食通松仁豆沙汤圆，采用易消化、易吸收的纯植物油。搭配酥脆的松仁和香甜的红豆沙，香甜美味，满口留香。松仁中的不饱合脂肪酸，对促进脑细胞发育有良好的功效，有“长寿果”之称。联食通阿胶枣汤圆，精选山东阿胶枣，香甜不腻。阿胶枣含有多种氨基酸和钙、铁等多种矿物质，有补血滋阴、润燥、止血等多种功效，是女性养颜美容之佳品。

水果系列 以新鲜水果入馅。桔子馅选用了新鲜砂糖桔，蓝莓馅选用了大兴安岭野生小蓝莓。所有水果馅，水果来自天然，无任何香味添加剂，奉献出新鲜与健康。

无蔗糖系列 有无蔗糖黑芝麻、无蔗糖松仁豆沙、无蔗糖五仁三种口味。选用了从天然植物提取出来的木糖醇作为甜口物质。为不能直接食用蔗糖的特殊人群，提供了节日产品，奉献给他们的是甜蜜的快乐和健康。

容易熟 联食通享家汤圆煮制时间不宜过长，汤圆浮起片刻即可捞出。

多组合 在这元宵佳节亲朋好友团聚之际，为了您及亲人朋友能享受到联食通享家大黄米汤圆的众多口味，联食通精心为您准备了精美的享家汤圆礼盒，多种口味任意搭配，各大商超均有销售。

联食通祝您合家团圆，吃元宵、赏花灯，感受春节余韵，龙年全家其乐融融。

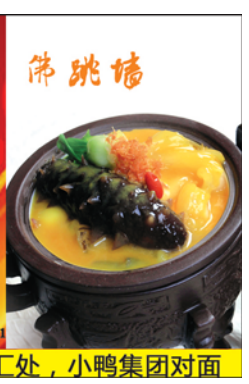
济南联世通食品有限公司
销售热线：(0531)88775259
88775456
客服电话：4006586738
网址：www.联食通.cn

大厅自助包含日、韩、南洋料理，法式铁板烧，中华美饌，汉森烤肉，中西美点，港粤卤腊，名品酒水饮料等17档名厨荟萃，400多种美食盛宴供您享用。另有包间宴会10余间，精研国菜，融汇西洋。

元宵佳节享美食
龙云官客百味鲜
订餐电话：0531-88686638

凭此广告79元即可享原价158元/位大厅自助宴会佛跳墙亲邻套餐仅需98元/位 有效期至2012.3.31

佛跳墙



因酒店发展需要，现诚聘前厅、后厨人员

地址：工业南路与开拓路交汇处，小鸭集团对面