

元宵节市场难觅元宵

# 不少年轻人元宵汤圆分不清

本报记者 支倩倩

昨日是元宵佳节,按照中国传统民俗,按照传统习俗,在这一天市民应该看花灯、吃元宵,家家团圆。但是记者走访章丘各大超市发现,元宵节市场难觅元宵,不知何时汤圆早已“一统天下”,而元宵在年轻人的眼里一直都是汤圆。

误解:“农村人叫汤圆,城里人叫元宵”

“买汤圆,卖汤圆,这里的汤圆是圆又圆……”3月5日,记者走进章丘各大超市的汤圆销售区,卖汤圆的歌谣响遍全场。在一家大型超市速冻食品区,记者试着问一位售货员:“你们为何只卖汤圆不卖元宵?”售货员和周围正在挑选汤圆的顾客不由笑了起来:“元宵与汤圆其实是一样的。只是叫法不一样,农村人叫汤圆,城里人叫元宵,根

本就是同一品种。”一位看上去不到30岁的销售人员向记者解释。随后,针对元宵跟汤圆的区别,记者又随机采访了十余位年轻人。有八成人认为,元宵和汤圆是一回事,只是南北方叫法不一样。正在读大学的90后小魏表示,自己压根没见过元宵,印象中元宵节都是吃的汤圆,所以一直觉得元宵就是汤圆。

正解:汤圆是“包”出来的,元宵是“滚”出来的

说到元宵,不少人以为汤圆就是元宵。殊不知这种比较普遍的认识却是错误的。究竟汤圆和元宵有什么区别?记者采访了从事餐饮行业十余年的何宪博。他告诉记者,元宵在制作上比汤圆要繁琐得多,是一点一点“滚”出来的。由于制作工艺不同,元宵比汤圆的口感要粗一些,口味比较单一。汤圆的做法有点儿像包饺子,并且馅料更为丰富,今年的汤圆除了传统的黑芝麻、花生等口味外,蓝莓、黄桃、榴莲、巧

克力、芒果等口味的汤圆也成了市场新宠。记者了解到,元宵节市场上难觅元宵还有一个原因是,元宵需手工制作,生产后如果在两三天内不食用就会变质,不适合大规模生产销售,而汤圆制成后可速冻保存,食用时一般不影响口感,所以这些年品牌汤圆占据了元宵节的大部分份额。值得一提的是,不管是元宵还是汤圆,它们都寄托了人们对未来生活的美好愿望。



章丘各大超市里只见汤圆,却不见元宵。



## 猜灯谜 温民俗

3月4日上午,章丘市实验小学第三届“元宵节灯谜竞猜”活动正式开始。校园内挂满了300多条各式各样的灯谜,学生及家长们用最传统的方式热热闹闹地庆祝这个传统节日。

本报记者 支倩倩 摄

# 元宵节吃汤圆的禁忌

本报3月5日讯(记者 石剑芳 通讯员 隋红玉) 吃汤圆是元宵节的重要习俗,但是汤圆是属于高热量高糖分的食物,所以有些人吃汤圆要注意一些禁忌。那么,哪些人吃汤圆要注意呢?

### 糖尿病患者

最好不要吃甜馅元宵,可改吃咸味汤圆。如果把元宵当点心吃,就一定要减少正餐中主食的量。

### 心血管病、高血压病患者

应尽量少吃这种难以消化的食品,如果吃得太过并吹到冷风,这类病人就容易引起急性心绞痛、心肌梗塞等。

### 溃疡病患者

吃元宵可促使胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激,严重者可诱发胃出血、胃穿孔等。

### 胃肠消化不良者

元宵是由糯米面做成的,黏性较大,不易消化,食后可导致胃痛、胃胀、嗝气甚至腹泻。

### 急性胃肠炎患者

春节期间很多暴饮暴食的人易患急性胃肠炎,这时候如果多吃元宵反而会加重胃肠道负担。

### 老年人

老年人多有消化功能减退,牙齿脱落,而且吞咽反射也比较迟钝,可能会因急速吞咽而引起元宵卡喉,导致呼吸困难,甚至造成窒息,所以老年人吃元宵一定要细嚼慢咽。

### 婴幼儿

3岁以内的婴幼儿是不适合吃元宵的。由于糯米比较黏,1岁以下的孩子很可能将元宵黏在食道而阻塞呼吸道,1到2

岁的孩子不容易嚼碎元宵馅中的花生。另外,小儿消化功能较弱,吞咽反射尚未发育完善,即使大一些的孩子吃元宵时也不能急于整个吃,以防不测。

### 汤圆不宜当做早点

汤圆里含量最多的是碳水化合物和脂肪,而蛋白质、矿物质、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。

### 煮汤圆要讲究配汤

甜馅汤圆本身已有甜味,所以汤不需要再加糖,以减少热量摄取;若是无馅小汤圆,汤可以用桂圆红枣汤或桂圆姜汤取代,可有补身祛寒的功效;无馅料小汤圆还可以用花茶来煮,味道更新鲜,也可使用红糖及姜片煮汤圆以去除寒气,或放入桂圆、红枣、白木耳等,增加营养含量;煮咸汤圆时可放一些蔬菜,增加纤维素。

# 水果汤圆成市场新宠

虽然价格偏高,仍有不少人尝鲜

本报3月5日讯(记者 支倩倩) 今天是元宵佳节,记者走访多家超市发现,各种品牌汤圆无疑成为了主打商品,其促销功课做得也十分到位,吸引了不少市民前来选购。

记者看到,各大超市所卖汤圆主要是思念、三全、湾仔码头、科迪和几个本土品牌。花样上,除了传统的黑芝麻、花生、

红豆沙等口味外,水果汤圆以及鲜花汤圆等成为市场新宠。

“今年新式汤圆卖得比前几年好多了,芒果、草莓等口味的汤圆最受欢迎。”据超市工作人员介绍,今年的汤圆价格与去年基本持平,特别是本土品牌的汤圆,500克散装汤圆仅售3.8元,价格比较亲民。

“这些新奇的汤圆看上去都

不怎么像汤圆,表面很光滑,很像甜点。”张女士表示,虽然这些水果汤圆比传统的汤圆价格贵;但为了给小孩尝尝鲜,也会选择一两包口味新奇的汤圆。记者看到,不少水果汤圆每袋价格为8元~19元,每袋的重量为150克~300克。大部分市民表示价格偏高。不过,受传统节日的影响,不少年轻人都会买上一些汤圆。