



姚赞原摄

中秋佳节，又是一年团圆之际，一碗碗热腾腾的汤圆，早已胜过千言万语，盛载的是家的味道、是儿时的记忆……但汤圆虽好，在吃的时候也是有很多的注意事项。

汤圆虽好 馅料选择有讲究

食用时需注意5点

全媒体记者 姚赞原 通讯员 黄月星

一个个滚圆滚圆的小白胖子在锅中沸腾，看着就叫人喜爱，它到底有哪些成分呢？其实汤圆主要是用糯米来做的，属于精白主食，不属于粗粮，糯米粉中含有脂肪、碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等营养元素。

汤圆营养成分知多少

据介绍，汤圆的常规馅主要以果料和干果为主，包括芝麻、核桃、花生，再加上植物油等。中医认为汤圆所用的糯米性平、味甘、补虚调血、健脾开胃、益气止泻，有暖中、生津、润燥和缩小便的功效。

汤圆汤最好都不要舍弃，

这不仅仅是因为传统习惯，更重要的是汤圆汤中也含有人体需要的营养物质。在糯米中含有许多水溶性维生素，如维生素B1、B2等，这些维生素能促进体内乙酰胆碱的合成，有助于维持正常胃肠道功能。

馅料选择有讲究

汤圆的馅料当中不仅仅有糖，更含有相当多的固态油脂，选择馅料大有讲究。馅料中有营养价值的食材是芝麻、花生和各种坚果仁，还有豆沙，坚果类原料营养价值较高，豆沙也含不少蛋白质和矿物质。

现在很多年轻人喜欢吃巧

克力馅的汤圆，其实巧克力的营养价值比较低，含有代可可脂和巧克力味香料等反式脂肪酸，奶油馅的汤圆也有类似的问题。至于咸肉馅的汤圆，油脂更多，可以选择油比较少的桂花汤圆，甜而不腻，如果你是美食达人，也可以DIY一些酸甜开胃的水果汤圆。

吃汤圆的时候，还可以搭配一些粗纤维、促进消化的食品，如芹菜、山楂、生萝卜等：粗纤维会促进肠胃的蠕动，减低因为吃汤圆造成胃部不适的可能性，还有利于促进油脂的消化吸收。

温馨提示

食用汤圆需要注意的5点要求

早餐不宜吃汤圆。早上胃肠道功能较弱，而糯米性粘滞，难以消化。因此早餐吃元宵很容易消化不良，出现泛酸、烧心等情况，睡觉前也不宜吃汤圆。

食用汤圆不要过量。由于汤圆含高量“糖分”，加上花生、芝麻、鲜肉馅含“高油脂”及“高热量”，一定要控制食用量，不要一次吃得太多，以免加重胃肠道负担。

不要和油腻食品搭配。

不要和油腻的食品搭配，因为油腻的食品和汤圆一起吃，会给肠胃造成更大的负担。所以吃汤圆时，不仅主食应该减少，也应该适当调整饭菜的结构。

无糖汤圆并非“无糖”。无糖汤圆并非“无糖”，有些特殊病人吃汤圆需慎重，如糖尿病患者、溃疡病患者、婴幼儿、肥胖者、年老体弱者、高烧患者。

变质汤圆不能吃。一旦

发现汤圆的颜色改变便不能食用。由于糯米中含有的水量较多，汤圆买回家后长时间不吃很容易出现变质的情况，另外，糯米粉中含有大量的酵母菌，呈粉红色的红酵母菌菌落，它污染糯米粉后，遇到适当的湿度、温度便大量繁殖。汤圆皮发硬黏性减弱，略带酸味，容易引发食物中毒，不宜再食用。建议最好随吃随买，不要过久存放。

汤品推荐

花生栗子雪耳煲脊骨汤

推荐人群:初秋保健汤水，适宜一般人群。

材料:花生50克、去壳栗子200克、雪耳1朵、脊骨250克、生姜适量(2-3人量)。

烹调方法:雪耳提前泡发，撕小朵。栗子去壳及红棕色外皮，洗净。花生洗净。脊骨洗净，斩件、飞水。汤煲内加水2000毫升，加入所有材料，武火煮沸后改文火煲约1小时，加盐调味，喝汤吃渣。

主要功效:健脾、润燥。

汤品点评:9月，初秋养阴也提上了日程，滋阴养阴类食材、药材均比较滋补，要是脾胃功能欠佳，进补质量大打折扣之余，还影响食欲。此时，需开始调养脾胃了。花生，又叫长生果，可见其延年益寿的功效已深入人心，平常无论作为零食，还是菜肴、炖汤都扮演着不可或缺的角色。干花生的营养价值也挺高的，与大部分坚果相似，也是高热量高脂肪食物，其脂肪约有40%-45%，并且以不饱和脂肪酸为主，对心血管有保护作用，但热量也很不容小觑，比如100克干花生热量达500多千卡，几乎相当于一顿饭的热量，还是要注意控制分量；同时它所含蛋白质、纤维的比例也较高，饱腹感也很强。

汤中选花生，取其补脾益气、润燥的功效，并且能改善脾胃。汤中栗子也是一种健脾补肾的食材，被称为“肾之果”，但多吃容易碍气，不宜多食。汤里还加了雪耳以清润养阴。最后提醒，当喝汤之余吃汤渣时，记得要减少主食的摄入量。 **文字整理/全媒体记者 郭静**

大厨食单

台山肉蟹茄瓜

材料:台山肉蟹1只，茄子1根，葱2棵，大蒜1瓣，生姜6片，料酒3茶匙，上汤半碗，生粉、食盐、白砂糖、花生油少许。

做法:台山肉蟹洗净斩件；葱切段；茄子切块，并略油炸表面，取出备用；热油起锅，下生姜片、葱头、大蒜爆香，然后放入蟹钳炒1分钟，再放入蟹肉炒1分钟；倒入料酒和上汤，放入蟹盖及茄子焖熟，加食盐、白砂糖、葱段调味，再用生粉开浆打芡，收汁即可。

大厨点评:在广东，蟹以台山青蟹最为鲜美，是国家地理标志农产品。肉蟹是台山青蟹的一个品种，秋冬时蟹的肉质比较肥厚，口感较好。青蟹性味咸寒，归肝肾经，《随息居饮食谱》记载其有“补骨髓，滋肝阴，充胃液”的作用。再搭配具有“消肿解毒，宽肠利气(医林纂要)”的茄子。整个菜式，在口感方面，茄瓜充分吸收蟹肉精华，味道鲜美；在功效方面，具有清热利湿的作用，特别适合脾胃湿热(舌苔黄厚、口干口苦)的人士食用。

但要提醒的是，此菜式虽然鲜味，但由于蟹和茄子性味均偏凉，平素阳虚、气虚、脾虚的人群应在烹饪时多加生姜、辣椒中和其凉性，且不宜多食。另外，蟹肉胆固醇含量较高，高脂血症人群也应少吃。 **文字整理/全媒体记者 郭静**

