

元宵與湯圓

一、元宵與湯圓的異同

元宵和湯圓都是與元宵節相關的小吃。雖然它們看起來很像，可是它們不管是做法還是口味都有很大的不同呢！大家看看以下表格就知到它們的差異了：

| | 元宵 | 湯圓 |
|----|--|---|
| 做法 | 把餡料拌勻後將其切成小塊；然後把餡料小塊放在盛有糯米粉的容器中來回滾動，直至餡料的外表裹上均勻的糯米 | 先將糯米粉用水調好，做成湯圓皮；接着做餡料；最後把餡料包進糯米皮中包好，做成圓球狀 |
| 餡料 | 相對單一，傳統元宵以豆沙、桂花等甜的餡料為主 | 比較豐富，除了甜的餡料外，還有鹹的肉餡 |
| 口感 | 口感相對粗糙，卻更有嚼勁，湯更濃郁 | 口感細膩軟糯，湯相對清甜、清淡 |

二、飲食小常識

元宵雖然美味可口，但也不宜多吃。大家在吃元宵的時候一定要記住以下小常識，用合宜的方式進食並控制好進食的分量：



- ❁ **細嚼慢咽**，因為元宵是由糯米製作的，澱粉含量高，粘性高，不易消化
- ❁ **食用時用薑湯等替代甜湯**，因為元宵的餡料大多是由白糖、豆沙等糖分高的食物做成的，食用時用薑湯替代甜湯，可減少糖分的涉入
- ❁ **控制食用的分量**，由於元宵的糖分高、熱量高，大家在食用的時候要適可而止，不可以貪多