

112年2月份衛生保健教育宣導專欄-您吃的究竟是湯圓?還是元宵?

資料來源:藥物食品安全週報 900期

冬至吃湯圓、元宵節吃元宵，兩者都是台灣重要的節慶習俗，多數人常疑惑：「明明名字不同，為什麼吃的卻是一樣的東西？」其實，元宵跟湯圓並不同！食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請海洋大學食品科學系助理教授劉修銘，說明湯圓與元宵的差別與選購的小撇步，讓您快樂安心享用美食。

湯圓用「搓」的，元宵用「搖」的

劉修銘助理教授表示，湯圓與元宵都是以糯米粉為基礎原料，湯圓的做法是將糯米粉加水揉成糰，再搓成一顆顆小圓球，或將餡料包入後搓成圓球狀；元宵則是先將餡料做好，沾水後放進裝有糯米粉的竹篩中，搖動竹篩使餡料滾動沾附糯米粉，反覆進行數次讓元宵逐漸成形。



優先購買完整包裝、正確儲存的湯圓與元宵

劉修銘助理教授建議，在選購湯圓、元宵時，優先購買完整包裝的產品，並注意是否在保存期限內及正確的保存溫度。冷凍湯圓若放在室溫下販售、或已呈現退冰解凍的狀況，都不建議購買。

若買現做的散裝湯圓與元宵，需留意店家環境是否清潔、工作人員是否有穿戴髮帽手套等衛生裝備，若商品放在室溫下過久、表面有乾燥裂開的情況，則不建議購買。此外，勿選擇顏色過於鮮豔的湯圓，以避免攝取過多的食品添加物。

密封冷凍保存、煮至熟透食用

劉修銘助理教授提醒，若自己做湯圓、元宵，需留意環境與手部衛生清潔，可使用一次性手套較為方便；如果製作量較多無法當日食用完畢，請直接密封冷凍保存，可減少衛生安全風險，也能防止湯圓表面乾燥龜裂。

煮冷凍湯圓、元宵時不需解凍，可直接放入沸水中烹煮，當湯圓膨脹浮起，表示湯圓已煮熟；如果是較大顆的湯圓，則建議在浮出水面後，轉至中小火再煮十分鐘，確保內部餡料熟透。煮好的湯圓應直接吃完，勿再重新冷凍、冷藏保存，以免影響口感與品質。

湯圓元宵熱量較高，適量食用為宜

劉修銘助理教授指出，許多湯圓會添加油脂使口感更好，再加上湯圓多半有包餡，因此整體熱量較高，不宜食用過量。而吞嚥能力較弱的小朋友與老人，可能會在食用時卡在喉嚨，也需要多加留意。

食藥署也提醒，各縣市政府衛生局會因應節慶，不定期抽驗湯圓或元宵是否符合衛生法規要求，建議民眾可自行上各地衛生局網站查詢結果，做為挑選店家與產品的依據，讓您安心過好節！

學生事務處衛生保健組 關心您~