

# 冬至搓汤圆 冬至吃汤圆日记(通用16篇)

同心协力，共创辉煌在写一篇完美的团队标语时，我们可以运用一些修辞手法，如用字谐音、押韵等，增加标语的吸引力。以下是小编为大家精心收集的团队标语范文，希望能给您提供一些创作灵感和思路。

## 冬至搓汤圆篇一

今天，是二十四节气中的冬至。是吃汤圆的日子！

妈妈中午准备了煮熟的汤圆，现在，我就可以吃了！汤圆先生穿着一身洁白的燕尾服，心里甜蜜蜜的！因为他要去参加汤圆家族里的汤圆舞会了！他在自己的心里，浇上花生糖浆，再在肚皮上打个结，不让花生糖浆流出来。

我咬了一口，软软的糯米滋，给我一种缠绵的感觉；香香的花生糖浆给我一种甜蜜的感觉！和在一起，那味道无法用语言形容！

啊！汤圆真是好吃！对了！最后祝大家冬至快乐！

## 冬至搓汤圆篇二

今日是冬至，妈妈说要吃饺子，冬至吃饺子是我家乡的风俗，早上吃过饭妈妈和我就去超市买包饺子用的材料。有鸡蛋和韭菜，买完菜回到家妈妈就没闲着，就开始剁馅，然后我就学妈妈以前的样貌，开始和面。

因为是第一次和面，首先我把一碗面倒到盆里，浇上温开水就开始和起面来，看起来有模有样的，可是完全不像想象的那么简单，不是水少了，面太干了，就是水倒多了，和的面就变稀了，反复了好多次才把面和好，可是和的面却太多了，恐怕我们一中午都吃不完，这时，妈妈的饺子馅也剁好了，

我们就忙活起来，开始包饺子了。

饺子在妈妈的教导下，似像似不像的`都包好了，最终最终吃上了，我自我包的饺子。

真是开心的一天呀！

## 冬至搓汤圆篇三

1. 托盘上面放着的不是饺子，而是我对你的`满满的祝福。
2. 冬天，一家人团圆，一定要吃饺子，吃饺子咯。
3. 你吃一个饺子，就代表收获一份幸福，希望冬至这天，你能吃到好多饺子。
4. 冬至到，吃一口水饺，学习成绩呱呱叫，作业都能准时交，上学不迟到，父母老师开口笑。愿天下所有的学生，吃过水饺，从此按时睡觉，出色冒泡！
5. 吃点饺子，喝点羊汤，终结这靠抖腿发热的冬至。
6. 自己动手包饺子，最开心的就是可以包超级多的馅。
7. 最幸福的是吃饺子，最痛苦的是包饺子，就像感情一样，最幸福的是爱情，最痛苦的也是爱情。
8. 冬至到，白天越来越长，拉长了思念，增涨了牵挂；夜间越来越短，缩短了心距，加深了情谊；冬至到，祝福奉送上，愿你冬至快乐，幸福相依！
9. 冬至送你一车幸福，让安然开道，抛弃一切烦恼，快乐与你拥抱，释放平生真情，让幸福永远对你微笑，冬至别忘了吃饺子。

10. 关怀不是今天才开始，祝福也不是今天就停止，我把最真挚的心，最多的关怀和最深的祝福送给你，轻轻的告诉你，今天是冬至别忘记吃饺子！

11. 冬至饺子了，虽然今年的冬至温暖的就像春天要来了一样，但我知道，这是数九寒天的开始！希望晚上能吃到一碗热腾腾的水饺了！白天最短的一天，看起来还算差强人意，让人心暖！

12. 静夜，我是一颗明星，守候你的窗棂；明朗，我是一缕阳光，温暖你的心上；冬至来了，我是一个饺子，钻进你的肚子，悄悄地，只想偷点你的秘密。

13. 北风吹，为你吹走故去的尘埃；雪花飘，为你送来白亮纯净世界；冬至到，为你带来新的阳光暖照；春将至，你会拥有好事连连，梦想成真好运气！冬至快乐！

14. 冬至的饺子，温暖的投资，多吃一点会发财，冬至的汤圆，幸福的团圆，多吃一点会梦圆，冬至的问候，快乐的等候，希望甜蜜围绕你，直到永久。

## 冬至搓汤圆篇四

今天我放学的时候和刘智成一起回家，路上我问刘智成妈妈：“阿姨，我能不能去你们家玩？”阿姨笑着对我说：“可以。”

我回到家先练习钢琴，然后读课文，读完课文以后我让外公送我去刘智成家。我家离他家很近，一会儿就到了。到了刘智成家，我俩玩了跳绳、踢毽子还打了羽毛球，我俩玩得非常开心！我玩累了，外公正好也来接我了，我就和外公一起回家了。

回到家，我就开始吃晚饭。我吃了一大碗我的肚子吃的圆圆

的都快要爆炸了!哈哈……

今天是冬至，祝老师和同学冬至快乐!

那天早上，妈妈一大早就起来做汤圆，我和姐姐也跟着起来了。妈妈把糯米粉放进盆里，让姐姐把温开水倒进粉里，就开始和糯米团了。妈妈还告诉我，要是太干了，就再加进一些温开水。过了十多分钟后，妈妈把糯米粉揉成了一团，我想拿一点糯米团来搓汤圆。姐姐说：“妹妹，你太小，不要搓汤圆了，去睡觉吧!”我说：“我会认真搓的。”于是，妈妈拿一小块糯米团给我搓，我搓的汤圆有大有小，姐姐看了不兴奋说：“叫你别搓你就不听，看你把汤圆搓成这样子!”妈妈说：“没关系，这是祖孙父子圆，这样才像一家子嘛，圆圆满满的。”听了妈妈说的话后，我自得地向姐姐扮了个鬼脸。

汤圆搓好了，妈妈拿到厨房去煮。不一会儿，汤圆煮熟了，妈妈把两颗汤圆放在门的上面。我问妈妈：“为什么要这样做呢?”妈妈说：“汤圆又甜又圆，表示团团圆圆，甜甜蜜蜜。”妈妈舀了几碗汤圆给我们吃，说：“吃了汤圆又长一岁了，你们可要更懂事啊!”

冬至吃汤圆是我们潮汕的民俗，我喜欢吃汤圆，更喜欢搓冬至圆!

## 冬至搓汤圆篇五

冬至这一天是一年中最长的一夜，许多人家利用这一夜，用糯米粉做“冬至圆”，为了区别于后来的春节前夕的“辞岁”，冬节的前一日叫做“添岁”或“亚岁”，表示“年”还没过完，但大家都已经长了一岁。那么冬至汤圆应该怎么做呢?小编整理了汤圆的做法大全，大家一起看看吧。

## 汤圆是御寒滋补之物适合冬天食用

糯米味甘、性温，能够补养人体正气，吃了后会周身发热，起到御寒、滋补的作用，最适合在冬天食用。糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素b1、维生素b2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。另外，它还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。中医历来将汤圆视为补虚、调血、健脾、开胃之物。

而内馅主要以果料和干果为主，包括芝麻、核桃、花生、山楂等，营养丰富。

现代医药学研究结果表明，汤圆中的黑芝麻有显著的医疗保健作用。黑芝麻中的维生素e非常丰富，可延缓衰老，有润五脏，强筋骨、益气力等作用，强壮身体，益寿延年，滋补肝肾，润养脾肺，对掉发白发有食疗作用。山楂味酸甘，性微温，有开胃消食、化滞消积、活血散瘀、化痰行气的作用。核桃性温、味甘，有健胃、补血、润肺、养神等功效。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品。

### 汤圆虽好 但别贪吃

汤圆虽好，但吃多了也会吃出病。这是因为糯米黏腻难化，尤其是做成糕饼之后，更难消化。在冬至进食汤圆时应注意：

1. 细嚼慢咽。
2. 一次进食量不宜过多，不宜餐餐连续进食汤圆。
3. 不要食用过烫的汤圆，以防口舌烫伤。

**【原料】**适量的糯米、大米、瘦肉末、酱油、胡椒、料酒、

姜末、冬菜末、葱花。

### 【做法】

- 1) 将糯米与大米混合，浸1—2天，用磨磨细放入布袋内悬空吊浆，制成面粉。
- 2) 在锅中倒入油少许，油七成熟时下肉末炒熟，加入酱油、胡椒、料酒、姜末，入味后起锅装盘。
- 3) 熟肉末晾凉后，加入适量的生肉末、冬菜末、葱花，拌匀后放冰箱里冷冻，切成小块为馅心。
- 4) 将面粉加入适量冰水的揉和，取一小块捏扁，包入馅心揉圆。
- 5) 将汤圆下锅煮，火不宜过旺，见汤圆浮上水面即捞出。
- 6) 在碗中放入适量的酱油、胡椒、味精、化猪油、葱花等，冲入适量高汤，将捞出的汤圆放入即可食用。

【原料】汤圆粉、任意水果、淀粉、糖

### 【做法】

- 1) 用汤圆粉、温水和面，把面团揪成花生米大小的剂子揉成小丸子状。2) 将水果洗净切成小粒。
- 3) 将小丸子放进锅中煮熟，约10分钟，然后放入水果粒。
- 4) 勾薄芡后捞出锅食用即可。

【原料】主料：醪糟、汤圆粉、鸡蛋。调料：白糖、桂花。

【做法】将汤圆粉加少量凉搅拌成类似做疙瘩汤的小碎状，

酒糟放在锅里加热，将搅拌好的汤圆疙瘩一把一把到锅里，边撒边搅拌，用文火2——3分钟，待小疙瘩完全漂来，打上碎鸡蛋花，蛋花漂起后关火，撒上桂花、白糖。

**【原料】**大红枣、猪板油、芝麻、白细砂、水磨糯米粉

**【做法】**

2) 芝麻炒熟和白细砂糖研成细末成炒面，将煮熟的小汤圆在炒面中滚一圈即可，吃时油润绵软。

**【原料】**适量的糯米、大米，适量的白糖、麻酱、挑仁(压碎)、芝麻、化猪油。

**【做法】**

1) 将糯米与大米混合(5000克糯米可加1000克大米)，水浸1—2天，用磨磨细，放入布袋内，悬空吊浆，制成面粉。

2) 将白糖、麻酱、桃仁、芝麻、化猪油和面粉混合拌匀，制成小方块馅料待用。

3) 将面粉加入适量凉水揉和，取一小块捏扁，放入切好的馅料封口揉圆。

4) 将水烧开后放入汤圆，煮时火不宜过旺。汤圆浮上水面，稍过一会儿捞出即可。

**【原料】**山药50克 白糖90克 糯米500克 胡椒粉适量

**【做法】**

1) 将山药捣碎成粉，放入蒸锅内蒸熟，加白糖、胡椒粉少许，调成馅备用。

2) 糯米泡后，磨成汤圆米粉，分成若干小团。

3) 将山药馅与糯米粉团制成汤圆，下沸水锅中煮熟即成。

**【原料】** 各种馅料的汤圆500克，食油1000克，白糖少许。

**【做法】**

1) 用竹签将汤圆扎孔若干，以防炸时爆锅溅油。

2) 锅内的油六七成熟时，将元宵分两次炸制。待汤圆呈浅黄色时，用竹筷翻动，使之受热均匀，再炸至金黄时，表面开始有小泡泡出现，即捞出沥油装入盘中。

3) 在炸好的汤圆上放适量白糖。

**【原料】** 汤圆粉、红豆、糖

**【做法】**

1) 用汤圆粉和温水和面，然后把面团揪成大小相等的剂子。

2) 红豆洗净用高压锅煮烂，用干纱布过水。

3) 锅中放油，倒入红豆茸，加糖炒15分钟，红豆与糖和油的比例约为2：1：1。

4) 将剂子按扁，中间包馅，最后揉成球，在锅中炸熟即可，炸汤圆时，会出现崩溅的情况，记得用竹签将汤圆扎孔若干，以防炸时爆锅溅油，注意一定要用小火。

**【原料】** 压干的新鲜水磨粉1500克，澄沙馅1000克(如用鲜肉只需750克)。

**【做法】**



1)取水磨粉250克，用适量的水揉和成粉团，拍成饼，当水煮沸时放入锅内，煮成熟芡捞出，浸入冷水。再用水磨粉1250克放入缸中，用双手搓擦，同时把从水中取出的熟芡放入碎粉粒中，揉拌成粉团，盖上湿布，待用。

2)按量揪剂(每500克20个)，将剂捏成锅形，放入澄沙馅，随后将边逐渐收口，即成汤团。

3)待水煮沸时，将汤团下锅，用勺沿锅边推转，当汤团浮出水面时，加少许冷水，再煮7—8分钟，当汤团的皮看上去是深玉色，有光泽即熟。

**【原料】**绿豆、红豆、糖冬瓜、芋头、白糖、芝麻、熟猪油、汤圆皮

### **【做法】**

2、将汤圆皮分别包入四种不同的馅心，做上记号。将四种汤圆放入加糖的水中煮熟。每碗装不同馅料的汤圆各一个，汤圆软滑细腻，四种味道各异。

**【原料】**上等糯米1100克、黑芝麻50克、精白面粉100克，猪板油100克、冰糖25克、白糖500克，桔红(红桔蜜饯)。

### **【做法】**

1、将1000克糯米清洗干净，用清水浸泡两天(春秋季节，每8小时换水一次，盛夏每4小时换水一次，以防糯米变酸)，将糯米磨成细粉装入布袋滴干水分。

2、取剩余100克糯米，洗净后用温水泡软待用。

3、将黑芝麻用文火炒熟舂成细粉，与炒成金黄色的清白面粉混合；将猪板油撕去油皮切成细丁，将桔红切成颗粒状，将冰

糖碾碎。以上各种原料与白糖拌匀成馅，分成20个圆形馅心。

4、将糯米粉浆揉搓滋润(粉浆太干可加运量清水)，分成20等份。用每份粉团包一个馅心，捏成上圆下平的半球形，在表面均匀地沾上泡软的糯米。

5、将圆子放在蒸笼中以急火蒸熟，可热食，亦可凉食。

**【原料】**干核桃仁150克，江米50克，江米面150克，麻仁100克，小枣50克，面粉、桂花少许。

### **【做法】**

1、将白糖放入碗内，加桂花、麻仁、面粉少许，再加开水少许拌匀，放在案上，用刀拍成1.5分厚片，改切1.5分见方的丁，即咸汤元馅。

2、将江米面放入簸箕里。汤元馅放在漏勺里，用凉水浸过，倒入簸箕内，用双手摇动，使汤元馅沾满江米面，连续三次，即成汤元。下入锅内煮10分钟左右，漂起即熟。

3、核桃仁用开水冲两次，剥去外皮剁碎，小枣洗净，用凉水浸泡12小时。

4、把江米、桃仁、小枣肉放入碗中，加清水4两拌匀，用小磨磨一遍，成为细浆。

**【原料】**糯米面2500克，白糖750克，熟面粉150克，猪油50克，瓜子仁25克，核桃仁25克，芝麻25克，橙子3个，青红丝、香精少许。

### **【做法】**

1、将熟面粉100克、白糖500克及猪油、瓜子仁、核桃仁、芝麻等拌匀，将用50克熟面粉打成的浆糊倒入，搓成馅，切成

玉米粒大的小方丁。

2、在箩筐内放些糯米粉，将浸过水的馅块放入滚动，滚成大小适中的汤圆。将橙子切成两瓣，挤出汁。

3、水煮沸时，把汤圆倒入锅里，汤圆浮上水面后，再加白糖和橙子汁，待白糖溶化后盛入碗内。

**【原料】**糯米粉300克，绵白糖300克，猪板油25克，青红丝、桂花、瓜子、芝麻少许，糖稀50克，熟面50克，花生油750克(实耗100克)。

### **【做法】**

1、将青红丝切碎与猪油、白糖150克、桂花、熟面、糖稀、瓜仁等配料和成水晶馅。

2、将和好的馅砸成三毫米厚的片，切成三毫米见方的丁，沾水放入糯米粉用簸箕摇晃，反复三次即成生汤圆。

3、在炒勺中倒入花油，烧至六七成熟时，下入汤圆并用筷子拨开，漂浮后用漏勺捞起，用小勺拍开口。

4、将炒勺置火上，注入少许清水，下入白糖150克，炒至金黄色时下入汤圆，离火颠勺，撒入青红丝、芝麻等即成。

**【原料】**压干的新鲜水磨粉2500克，白砂糖1000克，芝麻粉100克，薄荷香精、糖桂花少许。

### **【做法】**

1、白砂糖1000克加水250克，用中火熬制约15分钟，见拔丝后立即离火，趁热将三分之一糖浆倒入铁板上，用刮板、菜刀将糖浆来回搅拌，然后将铁板上的糖浆围成一个坑，再倒入三分之一，仍旧用刮板、菜刀将糖浆搅拌，待剩余的糖浆

全部倒入后，加入香精、薄荷、桂花。把配好而且凝固的糖馅，用手使劲捏搓成长条，再切成豆粒大小的糖粒，待用。

2、取水磨粉500克左右，加少量水，揉和拍成饼，加入锅内煮熟，捞出浸在凉水中，冷却后揉进粉团内，揉至不粘手为止，用湿布盖上备用。

3、取粉坯一块(约10克重)，用大拇指按一个坑，放入馅心，包拢，搓成圆长形。

4、待水煮沸后，将圆子入锅，用勺子搅动，等圆子浮上水面后，再煮20分钟，见圆子表皮成深玉色并有光泽时，即可捞出，倒进已备好的冷水中，让其迅速冷却。再将圆子捞出控干水分，放在碾碎的芝麻粉中，将每个圆子的底部滚上芝麻粉，四只一排、八只一组，放在光纸或粽叶上即成。

## 冬至搓汤圆篇六

冬至吃汤圆，是我国的传统习俗，冬至吃汤圆的意义是什么呢?下面是小编搜集整理的冬至吃汤圆的意义，欢迎阅读。

汤圆也称汤团，冬至吃汤团又叫“冬至团”;汤圆可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。旧时上海人最讲究吃汤圆，他们在家宴上尝新酿的甜白酒、花糕和糯米粉圆子，然后用肉块垒于盘中祭祖。

冬至吃汤圆，还有一种解释是：冬至是一年中最长的一夜，冬至那天，天还未亮，妇女们就起来生火煮汤圆，先敬天祭祖，再全家围坐吃汤圆。所以冬至吃汤圆，除了表示太阳(阳光)逐渐回来，也代表团圆的意思，现代人更喜欢把它当成圆满的象征。

小编提醒，汤团因形圆也称汤圆，“圆”意味着“团圆”“圆满”，因汤圆是圆的，象征着“阳圆”，所以，冬至吃汤圆的主要用意是为了庆贺“阳生”。

关于吃汤圆的由来，有这样一个传说：相传很早以前，有一位樵夫上山砍樵，不慎跌入深涧，不能脱险，就采摘状如汤圆的野生之物“黄精姜”来充饥，才免饿死。十几年后，樵夫遍体长了毛，身轻若燕，竟然飞回家里。但已经不会说话了，给他米饭也不吃。家里人就为他做了糯米汤圆，他一见汤圆，以为是黄精姜，就吃起来。后来慢慢恢复了本性，在冬至日竟开口与家人说话了。从此便有了冬至吃汤圆的习俗。

买汤圆一定要闻才能挑到新鲜汤圆，新鲜汤圆飘着淡淡的“米香”。煮汤圆时先将开水烧至沸腾，放进汤圆，持续搅拌，让汤圆受热平均，充分吸饱水分的汤圆，比原先生汤圆大上一倍，便可起锅，搭配喜欢的汤底，吃起来软、嫩□q的口感。

小编特别提醒，汤圆的吃法也是很讲究，都有很多种奇离古怪的吃法，一些人喜欢把整只汤圆都放进嘴里嚼，一些人也喜欢一口一口的在享受着品尝汤圆，这些都是传统的吃法，一些人喜欢一口汤一口汤圆的吃这样更风味，其实在古代的人更加会享受过现代人，因为以前时间都是很宽松，没有现在的紧急，生活也是过得很满足，但是现代人很多都是为了更多的去努力更多，所以生活变得更加繁忙；以上的就是汤圆的吃法了，其实也是很简单的吃法。

汤圆的皮就是糯米粉制成，糯米粉白色，可养肺，适合“白色养肺”的五色进补主题。糯米作为一味中药味甘性温，入脾肾肺经，具有温胃健脾、益气止泻、生津止汗的作用。做成醪糟汤圆后，不仅增强了其补益功能，还增加了活血通络的作用：如对慢性萎缩性胃炎和消化不良者有促进胃液分泌，增加食欲，帮助消化的作用；对慢性关节炎患者有助于活血通络止痛；对大病初愈，身体虚弱、贫血、手术恢复期的病人，

可起到辅助治疗作用。

而内馅主要以果料和干果为主，包括芝麻、核桃、花生、山楂等，营养丰富。下面小编具体说说五种汤圆的好处，一起来看看吧。

保湿，是肌肤的保养重点，而黑芝麻汤圆不仅口感爽滑有弹性、甜腻适中、香味浓郁，更兼有益肝、养血、养发的功效。利用节食来减肥的人，由于其营养的摄取量不够，皮肤通常会变得干燥、粗糙。如果与此同时配合芝麻的食用，粗糙的皮肤可获得改善。经常食用芝麻，可使皮肤持续柔嫩、光滑、莹润。

众所周知，平时多吃红豆可预防及治疗脚肿，有减肥之效。因为其石碱成分可增加肠胃蠕动，减少便秘促进排尿，消除心脏或肾病所引起的浮肿。另外其纤维有助排泄体内盐分、脂肪等废物，在瘦腿上有很大效果。所以，精致加工而成的红豆汤圆，口感爽滑香软，回味无穷。营养价值方面，红豆含有丰富的维生素b<sub>1</sub>、b<sub>2</sub>、蛋白质及多种矿物质，具有清热、补血、利尿、消肿、促进心脏活化等功效。

不过，虽然红豆是营养成分极高的碳水化合物，但在消化过程中，其豆类纤维易在肠道发生产气现象，肠胃较弱的人在食用红豆后，会有胀气等不适感，因此需慎用。

酒酿汤圆中的酒酿利用的是粳米跟酒曲，经过3~4天的5℃定温发酵酿制出来的，柔滑香甜不黏腻。把酒酿搅一搅，加热然后加到煮好的汤圆里，再加上事先以冰糖煮好的桂圆，增加滋补养颜、暖身减压之功效，对那些工作繁忙的人来讲，效果尤为明显。

可说是层次感最丰富的汤圆，是云南人过年必吃的早点，馅料有火腿、花生蓉及晒干的云南桔皮，最精彩的是汤底，用云南野生玫瑰，晒干后加入片糖及黄酒放入山洞内发酵半年

以上，做成玫瑰花酱储存。吃时宜将汤圆切开，让花生粒及桔皮的香跟带清醇酒香的玫瑰花汤融为一体，几种香味同时向味蕾冲击，实在非比寻常。

咸蛋黄蒸熟压碎，和黄油、奶粉、糖、吉士粉、拌匀便是金沙材料。糯米粉加入适量的温水揉成粉团，包入金沙馅搓成汤圆。汤圆做好后放入锅中沸水放入汤圆，用大火3分钟至汤圆浮上水面便可取出捞起、煮熟的汤圆待用。松子仁用盐水略煮，炸熟后去皮，红薯切细细丝，用油炸成金黄色细丝。汤圆裹上一层松子仁和金黄的红薯细丝，至于生菜垫底的盘子上，上面可用香芹叶子和红辣椒丝点缀。松子中维生素e高达30%，有很好的软化血管、延缓衰老的作用，是中老年人的理想保健食品，也是女士们润肤美容的理想食物。

当然吃汤圆有宜忌，汤圆虽好，但吃多了也会吃出病。这是因为糯米黏腻难化，尤其是做成糕饼之后，更难消化。哪些人群吃汤圆要注意呢？一起来看看吧。

**糖尿病患者：**汤圆含糖量较高，患者若贪图口福，可使血糖急剧升高，不仅会加重病情，还能诱发酮症酸中毒。

**溃疡病患者：**吃汤圆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。

**胃肠消化功能不良者：**汤圆是由糯米面做成的，黏性较大，不易消化，食后可导致胃痛、胃胀、暖气、反酸甚至腹泻。

**急性胃肠炎患者：**患者的胃肠道正处于充血、水肿状态，病人应吃些米汤、藕粉等易消化食物，吃汤圆会加重胃肠道负担。

**高烧患者：**发热时患者的胃肠道处于相对抑制状态，因此应吃些流食等容易消化的食物，否则会加重病情。

高血压、高血脂及痛风患者：无论是甜馅汤圆还是咸味的汤圆，都含有大量的油脂。甜馅的汤圆含有大量糖分和热量，大量食用，会使血糖失控，血脂升高，血粘度加重。

久病初愈者：此时患者食欲虽有好转，但消化功能仍然较弱，过量食用汤圆不利于康复。

年老体弱者：老年人肠胃功能减弱，消化酶和消化液的分泌减少，肠胃蠕动减慢，排空时间延长，难以消化和吸收汤圆这样的粘食。可能会因急速吞咽而引起元宵卡喉，导致呼吸困难，甚至窒息死亡。在以往的医学杂志上还曾有过老年人多食粘食夜间猝死的报道，因此老年人少吃为宜。

婴幼儿：小儿消化功能较弱，吞咽反射尚未发育完善，因此吃汤圆时不能整个地吃，要分成1/4吃，吃完一口再吃第二口。一定要细嚼慢咽，以防不测。

## 冬至搓汤圆篇七

说到冬至的美食，有“北方饺子南方汤圆”一说。冬至为什么要吃汤圆呢？冬至吃汤圆又叫“冬至团”，象征家庭团圆。具体冬至为什么要吃汤圆，小编为大家讲解冬至吃汤圆的由来。

吃汤圆在明、清时期已经约定俗成。在冬至这天，要“作粉圆”或“粉糯米为丸”。这些在史料上也有正式的记载，称“冬至，粉糯米为丸，名‘汤圆’”。做好汤圆后要祀神祭祖，而后合家围吃汤圆，叫做“添岁”。所以，冬至吃汤圆，古而有之。

吃汤圆是冬至的传统习俗，在江南尤为盛行。“汤圆”是冬至必备的食品，是一种用糯米粉制成的圆形甜品，“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤圆又叫“冬至团”。民间有



“吃了汤圆大一岁”之说。

冬至团可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。旧时上海人最讲究吃汤团。古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”。“圆”意味着“团圆”“圆满”。冬至吃汤圆，象征家庭和谐、吉祥。

还有一种解释是：冬至是一年中最长的一夜，冬至那天，天还未亮，妇女们就起来生火煮汤圆，先敬天祭祖，再全家围坐吃汤圆。所以冬至吃汤圆，除了表示太阳(阳光)逐渐回来，也代表团圆的意思，现代人更喜欢把它当成圆满的象征。

我国各地的风俗民情虽各有差别，但大致是相同的。作冬至圆时，经常应孩子们的要求捏一些小动物，小猫、小狗、小兔子、小老虎等等。孩子们每到此时都很高兴。吃冬至圆以前，在门窗桌柜床灯的后面，都要分别粘一个冬至圆，称为“耗晌”，要等到“送灶”以后才能烤食。

如果这时家里有孕妇的话，冬至圆发了，就会生男，否则就会生女。吃冬至圆时入口必须成双成对，以求吉利。吃到最后只剩两粒，已婚的人将会万事如意，剩下一颗，单身未婚者将会凡事顺利。

史料显示，上古的夏殷周时代，对“正月”的具体时间安排是不一样的。夏以今农历一月为正月，第一个节气是立春；殷以今农历十二月为正月，一年中的第一个节气为小寒；周则同样以今农历十二月为正月，但一年中的第一个节日却是从冬至开始，因此冬至这一天，也就是当年的“元旦”。

周以后，计算二十四节气，都从冬至开始，这样冬至便成了“岁首”。再者冬至所在的十一月份曾经是“正月”。这也就是“冬至大如年”一说的来头。

有学者认为，正是由于历史上确有一段时间把“冬至”视

为“岁首”，把冬至的前一天之夜视为“岁除”。当冬至节随着历史的发展而呈式微之态时，原来那些习俗，便渐渐融入了后来盛行的“春节”之中了。

冬至具备“阳气始至”的特殊特点，意味着“阳气始生”，万物开始萌动。因此，在冬至日吃汤圆，又何尝不是意味着新一年的开始呢？因此长了一岁，似乎也在情理之中了。

在我国台湾还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，用糯米粉捏成鸡、鸭、龟、猪、牛、羊等象征吉祥中意福禄寿的动物，然后用蒸笼分层蒸成，用以祭祖，以示不忘老祖宗。同姓同宗者于冬至或前后约定之早日，集到祖祠中照长幼之序，一一祭拜祖先，俗称“祭祖”。祭典之后，还会大摆宴席，招待前来祭祖的宗亲们。大家开怀畅饮，相互联络久别生疏的感情，称之为“食祖。”冬至节祖先，在中国台湾一直世代相传，以示不忘自己的“根”。

很多地区在冬至这一天有祭天祭祖的习俗，现在仍有一些地方如江浙、闽南一带在冬至这天过节庆贺。

另外民间有以冬至日的天气好坏与来到的先后，来预测往后的天气。俗语说：“冬至在月头，要冷在年底；冬至在月尾，要冷在正月；冬至在月中，无雪也没霜”（这是依据冬至日到来的早晚，推测寒流到来的早晚）；俗语也说：“冬至黑，过年疏；冬至疏，过年黑”（意思是：冬至这天如果没有太阳，那么过年一定晴天，反之，如果冬至放晴，过年就会下雨）。

## 冬至搓汤圆篇八

除了冬至吃饺子以外，吃汤圆也是冬至的传统习俗，在江南尤为盛行。“汤圆”是冬至必备的食品，是一种用糯米粉制成的圆形甜品，“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤

圆又叫“冬至团”。民间有“吃了汤圆大一岁”之说。冬至团可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。旧时上海人最讲究吃汤团。古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”

远古帝尧的时候，曾命羲氏、和氏兄弟，推算日月星辰，而定岁时节气。到了周朝已有冬节，君王要在冬至日举行祭天的。至汉以后，每年冬至，都有举行祭天、祀神、拜祖、贺冬等行事。到了唐宋两代，祭礼更加隆重，各地都依例举行盛大的行事，甚至有「冬至大如年」的俗语。到明、清，冬至那天，各家要做汤圆，祀神祭祖，而后一家团圆，围吃汤圆，叫做「添岁」，所以民间习俗，冬至这天吃了汤圆，就长了一岁了。

以前，在农业社会，冬至前一两天，家家户户便开始准备应节的祭品，并准备做汤圆，先把糯米浸水，用石磨磨成米浆，压榨水份后，成为「圆仔米妻」在前一夜，各家大小集合起来，把它搓成圆仔，圆仔又分为红白两种，红的叫「金圆」，白的叫「银圆」。冬至那天，天还未亮，妇女们就起来生火煮汤圆，先敬天祭祖，再合家围吃汤圆。所以冬至吃汤圆，除了表示太阳(阳光)逐渐回来，也代表团圆的意思，现代人更喜欢把它当成圆满的象征。

还有一种说法：潮汕人被称为东方的犹太人，潮汕民俗在南方一势的地位也举足轻重，据说潮汕有“冬节丸，一食就过年”的民谚，俗称“添岁”，表示年虽还没有过，但大家已加了一岁。孩子们最盼吃这碗甜丸，往往夜里醒来都要问天亮了吗？然而天好象要与孩子们开玩笑似的，老是不亮，故潮俗有“冬节夜，啰啰长，甜丸未煮天唔光”的童谣。其实，每年到了冬至这一天，夜的时间最长，冬至过后，才逐渐变短。昔时潮汕城乡在冬至日还有以甜糯米丸拜“司令公”，备三牲祭祖和扫墓的习俗，冬至扫墓叫“过冬纸”。人去世未滿三年，后代扫墓应在清明节“过春纸”，以后才“过冬纸”。冬至扫墓，因为冬天少雨，阳光充足，在山野举行祭

祖较为方便，也借此郊游，起娱乐身心作用。

冬至这一天是一年中最长的一夜，许多人家利用这一夜，用糯米粉做“冬至圆”，为了区别于后来的春节前夕的“辞岁”，冬节的前一日叫做“添岁”或“亚岁”，表示“年”还没过完，但大家都已经长了一岁。

吃汤圆也是冬至的传统习俗，在江南尤为盛行。“汤圆”是冬至必备的食品，是一种用糯米粉制成的圆形甜品，“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤圆又叫“冬至团”。民间有“吃了汤圆大一岁”之说。冬至团可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。旧时上海人最讲究吃汤团。

## 冬至搓汤圆篇九

### 汤圆

一下飞机，他便风尘仆仆地赶回家。照例，桌摆了3碗汤圆，是那种精工细做的三全凌汤圆，妻儿默默地等着他回来……十多年前，他们结婚了，拥有一个共同的嗜好——吃汤圆。不久爱情的结晶诞生了，大概是因为遗传，这小家伙也出奇地爱吃汤圆。

每个周日下午，她总是调好一盆香甜的红豆枣泥馅，揉一块粘粘的糯米面团。那时买汤圆对他们来说是奢侈品，只好自己动手。他和儿子也来帮忙。因为他经常错把盐当作糖递给妈妈，或者把糯米面撒得到处都是。

准备工作做好了，做汤圆好像是做一件惊天动地的大事一般。他们爷俩在做汤圆时经常偷吃小盆里的馅，被她发现了，总是假愠地皱皱眉头，用粘上糯米面的手送给儿子一个可爱的小白鼻头，送给他一个白嘴唇，这时儿子拍着手叫起来：“爸爸吃了带鱼鳞！”他们都笑了。

由于他常常外出，全国各地四处跑，汤圆也成了迎送之品，不过变成了商店里出售的那种速冻汤圆，档次自然高了。每次吃这种汤圆，他们总觉得淡然无味，总觉得少了点什么东西似的，但究竟少了什么，他们也说不出个所以然来，只是不如从前的汤圆那般好吃。是馅不行，还是自己口味高了，对这些东西不屑一顾？他回到家，看到妻儿坐在桌旁等他，顿时感到一股幸福涌上心头，但想到迎接他的可能又是那速冻的汤圆，心里顿时又凉了半截。儿子站起来，拉起他向厨房走去，他猛地发现儿子已经比自己高了半头了。

来源□m.12/

，请保留文章来源信息和原文链接！

## 冬至搓汤圆篇十

1、冬至节气到，送你“幸福谣”：思量饥寒苦，饱暖就是福；思量疾病苦，健康就是福；思量离别苦，团圆就是福；思量牢狱苦，自由就是福；苦境一思量，就有许多福；有福要能知，知福才享福。祝知足常乐吉祥幸福。

2、冬至到，情感的围墙，抵御风寒；友情的篝火，温暖心灵；情谊的衣裤，保暖御寒；问候的电波，悦动心弦。愿你冬至保重，一切安好，幸福如意，开心永远！

3、当雪花飘落，寒风吹起，才发觉，浪漫的冬至已经飘然而至，这一刻什么都可以忘记，唯独不能忘记的是向好朋友你说声天冷了，注意身体，冬至快乐！

4、冬至，快乐那么精致，是你昂扬斗志，幸福那么极致，是你明哲理智，美丽那么细致，是你不凡气质，不知道爱上你还有没有治，只知道爱你不会终止。

5、朋友，赶快进入快乐驿站吧！因为冬至圣诞元旦举行串联会，来送礼物：冬至把健康送于你，圣诞用快乐给予你，元旦拿幸福相赠你，还等什么！收礼物吧！

6、知你工作辛苦送上我的祝福；懂你上班疲惫送上我的安慰；但愿我的祝福赶走你的辛苦；希望我的安慰消去你的疲惫。冬至到了，希望你以后开心每一天！

7、冬至了，望着那弯弯的水饺，想你的心又加剧了，想你那弯弯的睫毛，看我时的含情脉脉，想你那弯弯的嘴角，为我的一点幽默而微笑，想你想你。今天冬至了，我不在你身边，记得照顾好自己啊！

8、不能为你编织保暖的棉衣，不能为你烧制增暖的热茶，不能为你配置强身的汤饭，不能陪你做抗寒的锻炼，不能为你化解秋风的捣乱，只能送去提醒你保暖的祝愿，愿你适当加衣，健康平安。

9、滴水成冰数九寒天，冬至到来心中惦念。朋友分别时间不短，各奔东西友情不断。手机短信快快问安，祝福声声身边陪伴。不怕外面地冻天寒，深情厚谊赛过春天。祝你冬至安泰，幸福永远！

10、漫天的雪花是飞舞的音符，用思念谱成美妙的乐章，用祝福奏出深深的期盼，用问候歌出虔诚的祈祷，都换来你寒冷冬至的欢乐。冬至节气祝愿朋友全家团圆，温暖幸福溢满整个冬天！

11、吃了冬至饭，一天长一线。今日冬至，太阳开始回来了，春天也越来越近，愿我的短信及我的祝福能象这冬至的阳光，为您驱走严寒，送去温暖。祝冬至快乐！

12、大白菜呀大白菜，你是冬天俺最爱。样子长得挺性感，凉拌炖涮都不赖。最后留下白菜芯，找个破碗作盆栽。窗外

大雪漫天舞，一丛黄花静静开。冬至到了，多吃白菜补充身体哦！

13、冬至也好，平安夜也罢，不变的是牵挂；圣诞节也行，元旦又来临，连连惊喜送不停！弹指一挥间，时钟又走过多少圈？对你的祝愿一如从前，祝你快乐天天！

14、拌馅子包饺子，冬至到了填肚子；戴帽子围脖子，冬至到了护身子；火种子情种子，冬至到了暖日子；暖你心暖我心，冬至到了送温情；冬至问候祝福：祝你快乐！祝你幸福！

15、冷冷的天，锁不住情意的暖；缕缕的风，吹不断思念绵绵；问候已装满，拨弄在心间。冬至时节，愿你身体棒棒安，日子蜜蜜甜，幸福恒久远，快乐永无边！

16、冬至节气，心情良方，大点宽容，小点动怒，大点欢喜，小点悲伤，大点健康，小点疾病，大点快乐，小点痛苦，大点勇气，小点退缩，大点信心，小点丧气，维持大点，磨灭小点，幸福点点！

17、冬至：情至、心至、愿至、思至、福至、安至、康至、暖至，纷至沓来；问好：体好、家好、业好、财好、运好、吃好、玩好、睡好，好事不断。祝冬至快乐！

18、冬至节气到，天气更寒了，保健不可少，贴士来关照，阳光是个宝，晒晒身体好；要想身体健，必须天天练。祝福你，健康快乐，幸福美满乐逍遥。

19、朵朵霜花，想到儿时窗上的剪纸。片片雪花，忆起父亲忙碌的故事；点点梅花，就是母亲教我的小诗。我思念的亲人：冬至到了，注意身体，多多保重。

20、冬至，白天是最短的一天，我要变成你最暖的一天，轻轻亲吻你，冬至，黑夜是最长的一天，我要变成你最美的一

天，深深拥抱你，亲爱的，冬至快乐。

21、冬至的饺子味道鲜，吃了不冻耳朵不怕寒；平安夜的苹果最香甜，爱情浪漫爱缠绵；圣诞的火鸡香味远，幸福吉祥在眼前；元旦的美味数不完，好运时连连。冬至送祝愿，祝你快乐成双，幸福绵绵！

22、团团圆圆一家子，热热闹闹吃饺子，开开心心馋嘴子，快快乐乐暖肚子。冬至节气好兆头，吉祥如意美日子。祝你健康好身子，平平安安一辈子。

23、冬至到来朋友笑，收到挚友短信报。关心问候心理乐，温馨体贴祝福到。如抱暖宝胸中热，雪里送炭真情爱。祝愿朋友冬至好，幸福健康吉祥照！

24、冬至来到包饺子，平安皮儿薄又薄，如意馅儿香喷喷，真情开水来煮熟，一口快乐心飞扬，二口幸福平安降，三口顺利如意到，最后喝下健康汤，回味满腹是温馨，余香存口是甜蜜！祝朋友冬至一切安好！

25、冬至来到，贴士送上：冬季寒冷，注意保暖，外出防寒，勤加衣帽，饮食均衡，宜食清淡，多多锻炼，体强身健。愿你工作顺利节节高，生活幸福甜蜜蜜。

26、冬至，股票升值，财运随期而至，冬至，加薪升职，好运纷纷而至，冬至，提高体质，身体健康才有斗志，你是潜力股，加油，我看好你噢！

27、拉着冬至的手，我要狮子大开口，不让寒意跟你走。借天地一场风，把你烦恼全清空；借日月一束光，把你心房来温暖；借思念一点情，让快乐围绕你身边。

28、过冬至，吃饺子，过节不用赶早起；快乐馅，亲情皮，短信传递送友谊。黑夜长，白天短，昼夜长短大反转；阴之



尽，阳始起，节气循环庆吉日。冬至后，进入寒冬，多注意保暖。祝你节日快乐！

29、时光，也许最温暖的是冬天，因为寒冷伴随，四季，也许最美丽的是冬天，因为有你伴随，冬至，最幸福的是这段时光，亲爱的，谢谢你有你伴随我成长。

30、冬至到了，团团圆圆一家子，热热闹闹吃饺子，开开心心馋嘴子，快快乐乐暖肚子，冬至节气好兆头，吉祥如意美日子，祝你健康好身子，平平安安一辈子。

31、冬至将至，朋友关怀无微不至。铃声一响祝福至，问候一到心意至。福禄跟着寿喜至，好运伴着幸运至，吉祥携着如意至，温馨牵着浪漫至，健康拽着快乐至！

32、我原是一只羊，在冬至这一天连肉带毛和血，被你吃了，为驱寒。我唯一的贪图是：能躺在的肚子里，感受温暖。

33、冬至冷，春节暖。冬至出日头，正月冷死牛。所以，为了过一个暖和年，冬至冷点没什么。冬至阳气起，阳气由衰而盛，寒冬将逝，春当不远，把心情放晴吧。

34、老去襟怀常濩落病来须鬓转苍浪。心灰不及炉中火，鬓雪多于砌下霜。三峡南宾城最远，一年冬至夜偏长。今宵始觉房栊冷，坐索寒衣托孟光。

35、冬至我可以送你一盘幸福饺子，夏至我就只能送你一群专业蚊子，为你制造快乐红包、好运红包、成功红包、健康红包，不管哪种红包，只要你幸福就好。

36、忙碌是真实的理由，在岁月中冲淡，每个节日的到来，才会让我想起久违的祝福，冬至来临，提前给你祝福，愿你平安快乐，永远。

37、天很冷，雾很浓，看看窗外又起风；人很忙，活很重，时间太紧没有空；钱虽少，人虽穷，还是要把祝福送：冬至到，多保重，健康平安人轻松。

38、冬至节临心欢畅，翘首可将春遥望，饮食注意要多样，少食多餐胃不伤，琐事劳神莫要想，心态平和精力旺，祝你幸福伴吉祥，快乐冬至更健康！

39、天气转凉，远方的朋友啊，请记住添加衣裳，虽然我们天各一方，但你始终在我的心上，不曾遗忘。亲爱的朋友，你永远是我生命里的一道光亮。天冷了，别着凉。

40、奈何奈何又奈何，奈何今日寒风冷。冷风寒日冬至到，发个短信来报告，我要轻轻告诉你，出门记得多穿袄，预防感冒，预防发烧，快乐幸福，健康美丽！

## 冬至搓汤圆篇十一

1、在对线条、圆形进行变化并进行想象的基础上，学习把不同的基型结合起来画出物体的基本形状。

2、在画画、猜猜、玩玩的过程中体验绘画活动的快乐。

一、出示“汤圆小姐”图片。

师：这是汤圆小姐，你们觉得她像什么？（西瓜、地球、球类、鸡蛋）

以前的汤圆小姐可不是这样的，看一看，是怎么样的？（有一点瘦）像什么？（橄榄球、胖香肠）

出示更瘦的汤圆小姐，像什么？（香肠、椭圆形）

二、出示面条先生图片。站着的面条先生像什么？“|”

看看面条先生在干什么？（摔倒了，睡觉）“—”

哎呀，面条先生怎么了？它坐着在干什么？（看电视、喝茶、聊天）

看看面条先生又怎么了？（小便、倒水、洗手）“

看看面条先生又怎么了？（上楼）“/”

你觉得面条先生还会作做些什么动作呢？（扭来扭去，弯来弯去）她在干什么？

（这两个环节的讨论、想象，为后面的创意绘画做好了扎实的铺垫）

三、请幼儿把自己想象的面条先生画下来。

（在这个过程中，教师始终用亲切的语言来鼓励幼儿大胆作画。他说的最多的一句话就是，想怎么画就怎么画，随便画好了。这也能看出来教师的一种全新的观念，就是对小朋友的尊重和支持。）

在幼儿作画的过程中，教师除了鼓励幼儿，还不时地跟幼儿进行交流，并有目的的将一些作品拍摄下来，做成了ppt

接下来就是交流的环节。

师：这是谁的面条先生？身体都卷起来了？为什么呀？她在干什么呀？为什么要卷成这样呀？（在这个过程中，教师不断地用语言来激发幼儿的想象，用已有的经验来把自己的作品加以美化）

四、创意绘画。

教师用故事的形式激趣：面条先生可以变来变去，可是汤圆小姐却不能变，只能滚。面条先生对汤圆小姐说：“汤圆小姐你别急，只要你跟我在一起，就能变出很多东西来”。

师：想想，面条先生和汤圆小姐在一起能变成什么？

接下来老师出示了几幅范画让幼儿欣赏。

最后是幼儿创作的环节。

在这个过程中，教师还是始终巡回地观察小朋友。跟小朋友个别的进行了交流，指导。

我觉得这个活动最大的优点是老师的启发和引导以及跟孩子之间的互动和交流，运用的是恰到好处。她将圆形和线条加以拟人化，更能激发小朋友参与活动的兴趣。在孩子作画的过程中，老师能够观察指导每一个小朋友，并鼓励小朋友大胆作画，想怎么画就怎么画，体现了美术活动的一种全新的理念。

最后我觉得就是如果让小朋友将自己的作品做一个简单的交流，哪怕是小范围的交流也可以，让孩子们能够欣赏一下同伴们的作品、创意，这样也许会更完美。

## 冬至搓汤圆篇十二

冬至吃汤圆是我们家乡的习俗，虽然我不知道为什么要吃汤圆的，但是我依然很喜欢，因为我最喜欢吃东西就是汤圆了。

今天，奶奶要做汤圆，我在旁边帮忙。只见奶奶先用水把糯米粉和好，接着搓成长条，再揭一小段。我取了一小段，学奶奶样先把它捏成窝型，再嵌入猪油馅，然后裹起来封好猪油馅，紧接着再把它搓圆。奶奶很快地搓出了一个个汤圆。

而我左搓右搓就是搓不圆。奶奶说：“汤圆在左手掌心右手顺时针用力均匀搓。”我按奶奶说的做果然搓圆了。奶奶夸我聪明，我心里乐开了花。奶奶还教我馅一定要裹好，不然熟了馅流出来就不好了。我做了一个又一个。突然来了灵感，我想做些不一样的汤圆。奶奶见了问：“你在干什么呀？”“不告诉你！”我笑嘻嘻地说。“做好了！”我喊到，爸爸跑来一看：“这是汤圆还是饺子？”“是汤圆。”原来爸爸把我做的饺子型汤圆看成了饺子。我开始包第二个汤圆，我把面团擀平了，在上面抹上馅，对折卷起来，像一朵花，奶奶直夸我手巧，我听了可高兴了。接着又做出正方形，心形的汤圆。不一会，稀奇古怪的汤圆要下锅“游泳”了，“哗”的一声，汤圆下去了。奶奶盖上锅盖煮了起来。

啊！香喷喷的汤圆出锅了。奶奶放了些桂花糖，大家争先恐后地吃了起来。爸爸说：“这汤圆既新奇又美味，真棒！”我听了心里美滋滋的，奶奶也笑了。

冬至就要到了，我也会做汤圆了，你会了吗？你们的冬至也吃汤圆吗？

## 冬至搓汤圆篇十三

尽量别加糖

汤圆的热量挺高，如果吃汤圆的时候再加糖，那么摄入的热量就相当惊人了，所以吃汤圆别加糖或别喝甜汤。

宜煮不宜炸

汤圆油炸后会让热量加倍，且易上火，最好采用水煮的方式。

不可多吃

汤圆的主要原料是糯米，粘稠难消化，所以吃汤圆要适量，

贪多可能会引起消化不良、胃胀胃痛等。

### 三高人群肾吃汤圆

汤圆热量和糖分含量都比较高，高血压、高血脂、糖尿病患者吃汤圆要谨慎。

### 老人和小孩不宜多吃

老人和小孩肠胃功能较弱，而汤圆黏腻难消化，不宜多吃。同时，老人和小孩吃汤圆不能太着急，否则可能因为囫囵吞咽，而导致汤圆卡喉，造成窒息危险。

### 冬至节气有什么传统习俗

#### 1、水饺

每年农历冬至这天，不论贫富，饺子是必不可少的节日饭。谚云：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这种习俗，是因纪念“医圣”张景仲冬至舍药留下的。

#### 2、羊肉汤

现山东滕州一带，冬至这天被称作伏九，节前会给长辈送诸如羊肉等礼品，伏九家家都要喝羊肉汤，对个人对长辈对家庭都为图个好兆头。

#### 3、糯米饭

在江南和广东一带，有冬至之夜全家欢聚一堂共吃赤豆和糯米饭的习俗，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

#### 4、祭祀

冬至节亦称冬节、交冬。它既是二十四节气之一，是中国的

一个传统节日，曾有“冬至大如年”的说法，宫廷和民间历来十分重视，从周代起就有祭祀活动。

## 5、搗圆

搗圆又叫“冬至圆”是浙江台州人们冬至的重头戏，老传统。“圆”意味着“团圆”“圆满”“圆圆润润”，与平日里吃的汤圆相比，“冬至圆”不但内容丰富、形式各异，而且意味深长。

### 为什么有冬至大如年的说法

早在3000多年前，周公始用土圭法测影，在洛邑测得天下之中的位置，定此为土中，周人于此规建都城、建立宗庙。据记载，周代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年，也就是说，周公选取的是经土圭法测得的一年中“日影”最长的一天，为新的一年开始的日子。

古人认为：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。也就是说，自冬至起，白昼一天比一天长，阳气回升，天地阳气开始兴做渐强，代表下一个循环开始，为大吉之日。由周到秦，冬至日一直被当做岁首。直到汉武帝采用夏历后，才把正月和冬至分开。专门过“冬至节”的习俗自汉代以后才开始出现，盛于唐宋，相沿至今。

于是在古时，每逢冬至，朝廷都会休假三天，君不听政，而民间也会歇市三天。冬至的庆贺仪式热闹非凡，程度不亚于过年。冬至有一年中最长的一夜，许多人家会用糯米粉做“冬至圆”。后来，为了区别于春节前夕的“辞岁”，冬节的前一日叫做“添岁”或“亚岁”，表示“年”还没过完，但已经长了一岁。

也正是因为千百年来，上至朝廷下至民间对冬至节一贯的重视，后来才逐渐有了“冬至大如年”的说法。

# 冬至搓汤圆篇十四

时间□xxxx年12月22日，晚上7：00—9：00

地点：暂定食堂三楼南侧

冬至节亦称冬节、交冬，我国北方历来有包汤圆的习俗，为了让大家能够真正过上冬至节，我们特别举行这次冬至聚会。

## 1、包汤圆教学

大概时长：20分钟

鉴于有些同学不会包汤圆，也为了能够让每位同学都能亲自动手参加这次活动，特设此活动。

现在需要资深“教师”三名，在活动当天为大家展示如何包汤圆，想学的可以自己动手，三位“教师”要手把手教，确保每个想学的同学都能学会。

所以现在就需要各位“行家”踊跃报名！

## 2、包汤圆比赛

大概时长：40分钟

简单规则：一男一女为一组，二人合作包汤圆，组数不限。每组包20个汤圆，由三位“美食评论家”进行打分，胜出的一组将有丰厚的奖励。

评分标准(仅供参考)：速度快(40分)，汤圆美观(40分)，两人配合默契、花样多(20分)

前期准备：需要统计大家谁会包汤圆，并随即分组，还有三位



“评委”也要经过选拔。

### 3、文艺表演

大概时长：40分钟

在汤圆包完之后，中间有一段时间要等汤圆煮熟，这段时间内进行文艺表演，比如相声、歌舞、舞蹈等，务必使现场气氛活跃起来。

前期准备：由文艺委员负责鼓励大家积极展示才能并做好统计，最后交给班长，以便安排时间。

### 4、活动物资准备

1、汤圆馅、面，盘子等——乔明伟负责

2、“评委”、“参赛者”、“教师”人员报名及选择——刘瑞琪

4、现场文艺表演者报名及统计——文艺委员们

5、活动期间饮料、零食以及娱乐工具等，外加比赛奖品——贾浩、张钊

汤圆馅等：50元

现场零食等：100元

煮汤圆时的人工费等：50元

比赛奖品等：50元

合计：250元

## 冬至搓汤圆篇十五

潮州话冬至顾名思义就是党至，意思就是坐在家里等着吃。潮汕人被称为东方的犹太人，潮汕民俗在南方一势的地位也举足轻重，据说潮汕有“冬节丸，一食就过年”的民谚，俗称“添岁”，表示年虽还没有过，但大家已加了一岁。孩子们最盼吃这碗甜丸，往往夜里醒来都要问天亮了么？然而天好象要与孩子们开玩笑似的，老是不亮，故潮俗有“冬节夜，长，甜丸未煮天唔光”的童谣。其实，每年到了冬至这一天，夜的时间最长，冬至过后，才逐渐变短。昔时潮汕城乡在冬至日还有以甜糯米丸拜“司令公”，备三牲祭祖和扫墓的习俗，冬至扫墓叫“过冬纸”。人去世未满三年，后代扫墓应在清明节“过春纸”，以后才“过冬纸”。冬至扫墓，因为冬天少雨，阳光充足，在山野举行祭祖较为方便，也借此郊游，起娱乐身心作用。区域式的大众化或入乡随俗的观念已经根深蒂固，北方人喜欢吃饺子，他们就说吃了耳朵形状东西，这样就不会冻掉耳朵，南方的朋友居多不信这一套，我们说“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤圆，象征家庭和谐、吉祥。

## 冬至搓汤圆篇十六

天凉了，冬至已经渐渐向我们靠近了，班级里举行了包汤圆的活动，让我们暖暖胃。

周二下午，家长们快速准备过后，一切就绪，一场包汤圆大戏拉开了帷幕。

我、武柏霖、钱鑫宇、刘为婧组成了四人小组，由张安喆妈妈教我们包汤圆。

“先把豆沙馅儿搓成小球。”张妈妈动作娴熟，边演示边说。“像这样把面团拿起来，捏成一个小碗，再把豆沙放进去，把开口封起来，搓圆，一个汤圆就做好了。怎么样？你们也

试试吧！”

话音刚落，本就跃跃欲试的大家即刻分头行动。我小心地拿起一团面，刚准备开始搓汤圆，一个难题就从天而降：这面团实在太粘了，刚从这只手上拿下来，又粘上了另一只手，就像“甩不掉的牛皮糖”。正为这“面团问题”发愁呢，忽然看见刘为婧捧着一些面粉回来了。我想到刚刚张妈妈的手白白的，好像手上有面粉，对！说不定手上沾点面粉，面团就不这么黏了呢？我一试，耶！“面团问题”迎刃而解。

我小心翼翼地将前几步做好，就差搓圆子这一步了。看到我这个汤圆已是半成品，我长出了一口气，“看来这个应该ok啦！”我小声说着，随手一搓，哎呀！“白娃娃”怎么变成“混世大魔王”了呀？“大魔王”身子扁扁的，身上还有几丝棕色的豆沙，这长相我可不能接受。

看到我精心包的汤圆长这样，我只好越挫越勇，拿起一个面团重新包。吸取了上次的经验，一个白白胖胖的“娃娃”很快就出生了。

包好了以后干什么呢？吃！作为一名吃货，满教室的香味令我垂涎三尺。你看钱鑫宇，左手拿勺、右手拿叉，已经开始拍桌子啦！

汤圆终于熟了。大家一看汤圆，“不看不知道，一看吓一跳”啊，全是汤圆中的奇葩：方形汤圆、连体汤圆、实心汤圆……可见同学们的“掌上功夫”还不到家啊！

放入口中，味道有些许奇怪。也许是我不太爱吃豆沙的缘故吧！不过味道总体来说还是很不错的，自己包的格外香，心里还是给同学们一个大大的赞！

这节课，我们既学了如何包汤圆，又让班上广大吃货一饱口福，真是一举两得，让人“回味无穷”！