# 冬至为什么吃汤圆 冬至为什么要吃汤圆

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-06-05

*吃汤圆是冬至的传统习俗，在江南尤为盛行。以下是本站分享的冬至为什么吃汤圆 冬至为什么要吃汤圆，希望能帮助到大家!　　冬至为什么吃汤圆 冬至为什么要吃汤圆　　冬至为什么要吃汤圆?冬至吃汤圆的习俗由来　　冬至为什么要吃汤圆?冬至又称为冬节、亚岁...*

吃汤圆是冬至的传统习俗，在江南尤为盛行。以下是本站分享的冬至为什么吃汤圆 冬至为什么要吃汤圆，希望能帮助到大家![\_TAG\_h2]　　冬至为什么吃汤圆 冬至为什么要吃汤圆

**冬至为什么要吃汤圆?冬至吃汤圆的习俗由来**

　　冬至为什么要吃汤圆?冬至又称为冬节、亚岁，经过数千年发展，形成了独特的节令食文化，有着北方吃馄饨和饺子，南方吃汤圆的习俗。那么，你知道冬至为什么吃汤圆吗?冬至吃汤圆的真正起源又是什么呢?

　　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。

　　吃汤圆古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”冬至吃汤圆，是我国的传统习俗，在江南尤为盛行，民间便有“吃了汤圆大一岁”之说。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。

　　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。

**吃“冬至汤圆” 为何长一岁?**

　　据史料记载，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。

**冬至吃汤圆 御寒滋补又润肺**

　　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着的医疗保健作用。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。

**冬至吃汤圆 怎么吃才不长胖**

　　窍门一：吃汤圆不选大，钟爱小汤圆

　　汤圆一般除了大小，还有有馅和无馅二种，无馅料小汤圆，热量约每10颗70大卡。而有馅料汤圆，由于内馅多寡不同，大小不同，热量也不同，有馅的小汤圆每粒的热量约34卡，而市售的盒装芝麻或花生大汤圆一颗约60-70大卡，鲜肉约50-60大卡。因此，为了避免摄入的热量过剩，建议减肥一族最好选择无馅小汤圆，如果你实在不爱淡而无味的无馅汤圆，也最好是选择肉馅的小汤圆。

　　窍门二：吃汤圆不贪香，舍油炸改用煮

　　减肥族在吃汤圆应避免用油炸方式，否则加倍的热量将让你事后懊悔莫及。最好采用热水煮来吃，亦可使用花茶来煮味道更新鲜，放些低热量的蜜糖增加口味;而有馅料甜汤圆本身已具有甜味，可以不需要额外放糖。另外，可使用红糖及姜片煮汤圆以去除寒气，也可额外放些无糖冻、无糖椰果增加饱足感及减少热量摄取，或放入桂圆、红枣、白木耳等食材，增加营养素含量。咸汤圆可多放一些蔬菜，增加纤维素、矿物质及维生素摄取也是不错选择。

　　窍门三：吃汤圆不图填，不喝甜汤

　　5粒汤圆的热量就有300多卡，再喝上1碗热量约210卡的红豆汤，摄取进的热量可就相当惊人了。因此，建议你吃汤圆的时候，别尽搭些甜汤，不加任何味道的白汤，或是来杯消脂的花草茶，反而能让你消解甜腻感，很不错喔!

　　窍门四：吃咸汤圆多加菜，少加油葱酥

　　在煮咸汤圆时，建议加点青菜让营养均衡一下。在汤圆最后快起锅前，你是不是会再撒上1大匙的油葱酥提味呢.的确，味道的确是加了好几分，但同时 100g就有514卡的油葱酥，也让热量跳了好几倍呢!建议你可用冬菜来替代油葱酥，冬菜和油葱酥的热量，可是差了20%，选哪个更划算，相信聪明的你心中一定有了答案。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！