

汤圆刮起“中药风”，有品牌卖了上百万袋

医生：市场上一些主打“药食同源”的食品，药用价值有限

北方“滚”元宵，南方“包”汤圆，今年元宵节，你家吃什么馅的汤圆(元宵)?

近日，记者走访发现，市场上的汤圆，不仅颜值越来越高，馅料也越来越丰富、越来越健康，部分品牌更是添加了枸杞、山药、茯苓等中药材，打起了“养生牌”。

据中新经纬



▲北京市海淀区某连锁超市内售卖的三全“山药五黑汤圆”
▶五行汤圆馅料 来源：深圳市罗湖区中医院微信公众号

汤圆打起“养生牌”

春节和元宵节是汤圆的销售旺季。盒马方面提供的数据显示，大年初七(2月4日)盒马汤圆、元宵类商品迎来第一波销售高峰，当天销售同比(农历)增长87%。1月22日至2月10日，盒马汤圆、元宵商品销售整体同比增长40%。

健康化是今年汤圆市场的一大趋势。据盒马相关负责人介绍，今年盒马上新了一款自有品牌的芋泥栗蓉小汤圆，主打小个头、五分糖。

2月10日，记者在北京市场走访时发现，超市中售卖的汤圆产品中，有不少都打出了“零蔗糖”“低糖”以及“粗粮”的卖点，比如思念的“零添加蔗糖大黄米黑芝麻汤圆”、三全的“三全凌低糖汤圆”，湾仔码头的晶彩水晶汤圆也加入了健康元素，以藕粉入皮，紫薯等粗粮入馅。

继去年的“中药月饼”之后，今年的汤圆市场也刮起了中药风，三全、思念两大速冻食品巨头均推出

了“五黑”“五红”汤圆。其中，三全食品联合仲景宛西制药股份有限公司推出“食养汤圆”，包括“山药五黑汤圆”“山药五红汤圆”“红枣桂圆银耳汤圆”“茯苓薏米赤豆汤圆”，主打“传统食养，药食同源”。

在北京市海淀区某连锁超市内，记者看到，这里有一款三全“食养汤圆”在售，即“山药五黑汤圆”，售价12.9元/袋(400克，20颗)。在外包装上，该产品宣称“一口吃到5种黑食材”，即黑麦、黑豆、黑枸杞、黑芝麻、黑米，其中以山药、黑芝麻入皮，5种黑食材入馅，并强调特别添加了益生元。从价格来看，三全“山药五黑汤圆”与超市内其他同品牌汤圆产品相差不大。至于三全“山药五黑汤圆”的销量如何，超市工作人员表示“不清楚”。

2月11日，记者在三全食品京东自营旗舰店上看到，前述四款三全“食养汤圆”售价均为15.35元/袋(400克)，其中“山药五黑汤圆”销量显示“已售100万+”。

思念食品也推出了“五黑养生汤圆”“五红养生汤圆”，其中“五黑养生汤圆”添加了黑芝麻、黑全麦粉、黑糯米粉、黑加仑葡萄干、黑米；“五红养生汤圆”添加了红高粱、红糖、红皮花生、红枣、红枸杞。

2月11日，记者在思念食品京东自营旗舰店看到，“五黑养生汤圆”“五红养生汤圆”售价14.75元(400g)，销量均显示“50万+”。

五芳斋也推出了“药食同源”汤圆，包括阿胶红糖枣泥汤圆、铁皮石斛黑芝麻汤圆、藜麦黑芝麻汤圆等，在五芳斋京东生鲜京东自营旗舰店售价24.65元/袋(300克)。

除速冻食品品牌外，有医院也推出了“中药汤圆”。

据深圳市罗湖区中医院微信公众号，罗湖区中医院治未病科团队与梧桐药膳坊研制推出2025年乙巳蛇年“五行汤圆”，依据五行属性搭配相应食材。其中，“木行汤圆”(绿色)含玫瑰花、桂圆、枸杞等；“土行汤圆”(黄色)含山药、茯苓、红枣、

花生等；“金行汤圆”(白色)含金桔、杏仁、百合等；“火行汤圆”(红色)含灵芝、白莲蓉等；“水行汤圆”(黑色)含桑葚、黑芝麻等。

2月10日，记者以消费者身份致电罗湖区中医院梧桐药膳坊，相关工作人员表示上述“五行汤圆”已于2月10日上线，每份售价6元(5颗)，目前仅支持堂食，未推出礼盒装。“我们刚开始卖，来吃的人还不是很多。”

“中药汤圆”药物功效如何？

“中药奶茶”“中药面包”“中药冰淇淋”“中药月饼”“中药汤圆”……近年来，消费者日常饮食中的“中药”元素越来越多。

《中华人民共和国食品安全法》第三十八条规定，生产经营的食品中不得添加药品，但是可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质。

2024年8月，国家卫健委发布公告，将地黄、麦冬、天冬、化橘红等4种物质纳入按照传统既是食品又是中药材的物质目录，至此中国一

共发布了106种“药食同源”物质。

记者注意到，三全“山药五黑汤圆”也在产品包装上特别标注了“本产品中药食同源食材为山药、黑芝麻、枸杞”。

北京中医药大学中药教研室副教授田昕表示：“随着中医药文化深入人心，越来越多的食品中添加了中药元素。‘中药汤圆’相较于普通汤圆，的确具有一定的调理作用，但前提是选对适合自己体质的产品。在中医中，黑色食品对应人体的肾脏，红色食品对应人体的心脏。”

田昕同时表示，市场上一些主打“药食同源”的食品，药用价值有限。“消费者的摄入量有限，想要通过这些食品达到特别好的药物效果，基本上是不可能的。对于消费者来说，在‘对证’的前提下，首选‘药物食品’是对的，但也不能期望它有太大的药物功效。”

以三全“山药五黑汤圆”为例，其配料表排在前三位的是白糯米粉、水、食用油脂制品，黑芝麻(不少于5.8%)排在第四位，山药(不少于1.2%)排在第十位，黑麦粉(不少于1%)排在第十一位，黑豆粉(不少于0.5%)排在第十三位，随后是黑米粉(不少于0.5%)、黑枸杞(不少于0.2%)。

根据《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》，预包装食品的标签上应标示配料表，各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列；加入量不超过2%的配料可以不按递减顺序排列。

广东省食品安全保障促进会副会长、食品产业分析师朱丹蓬表示，“中药+”食品抓住了消费者对大健康产品的需求。随着大企业的加入，以及年轻消费群体健康、养生需求的持续高涨，中药餐饮赛道将不断规范发展。

还是记忆中的那个味道

居民们凑在一起，热热闹闹搓汤圆

新春走基层

“正月十五闹元宵，红红火火过大年”。香甜软糯的汤圆代表着团圆和幸福，是元宵节必不可少的佳肴。相比于机器批量生产的汤圆，不少人更钟爱传统手工汤圆的“老味道”。2月11日，现代快报记者走进南京市鼓楼区下关街道世茂滨江社区，和居民们一起体验手搓汤圆，感受浓浓的节日氛围。

现代快报/现代+记者
史童歌 马壮壮 张盼盼 文/摄

手搓汤圆过元宵，仪式感满满

上午9点多，在世茂滨江社区新时代文明实践站内，十几名社区志愿者有人揉面团，有人包馅料，经过搓、揉、捏、按、团等步骤，白白的糯米面变成一颗颗饱满的汤圆。

“来，姑娘，试试，很简单的！”在社区志愿者常大姐的指导下，记者也尝试手搓汤圆。“不要太用力，不然搓出来的汤圆不圆，外形不好看。”常大姐把面团揉搓成条后，揪成一个个小方块递给记者。



扫码看视频

记者跟着志愿者学习如何搓汤圆

记者模仿志愿者的动作，开始了包汤圆“初体验”。首先把小方块放入掌心中，轻轻地在两手间转圈搓，一个小圆球一会便搓好了。“下一步是包馅料，用大拇指在圆球中心按压出小窝，把馅按进团里，再包起来搓圆。”看似容易，做起来却不简单。在记者搓汤圆过程中，枣泥馅料挣脱“束缚”，和糯米面团混在了一起。“要把面团再往外抻抻，把馅料都裹起来，掌握巧劲就不难。”

大家分工合作，很快，雪白滚圆的汤圆摆满了整张桌子。在欢声笑语中，一锅热气腾腾的汤圆煮好了。60岁的社区居民谢惠芳捧着一

碗汤圆吃得香甜，“我老家是浙江的，小时候每年元宵节家里都要包汤圆。”谢惠芳告诉记者，今年和邻居们聚在一起包汤圆，让她找到了记忆中的老味道。

正月十五闹元宵，主打一个“闹”

“嘴巴是铲子，脚上套扇子，走路摇膀子，说话怪嗓子(打一动物)”“铜头铁臂小圆嘴，拧一把，流眼泪(打一常见物)”……在社区外的长廊上，每盏灯笼下都悬挂着一个精心设计的灯谜。小朋友们牵着家人



制作糖画



诱人的糖葫芦

的手，蹦蹦跳跳地穿梭其中，热烈地讨论着灯谜的答案。

糖画摊位前围满了居民。糖画师傅熟练地舀起糖汁，在面板上快速游走浇淋，随后用小铲刀轻轻铲起糖画，粘上竹签。琥珀色的糖画晶莹剔透。孩子们凭猜灯谜获得的奖励券，兑换自己喜欢的糖画。

“正月十五闹元宵，主要就是一个‘闹’字，大家聚在一起热热闹闹地过节，多开心啊！”在另一间活动室里，85岁的吴奶奶提着自制的花灯，笑呵呵地说，“我的手不太灵活了，刚才跟着老师的步骤一点一点来，做出来的花灯造型不是很规

整。”即便造型不完美，吴奶奶仍当个宝贝揣在手中。

“我们组织了包汤圆、猜灯谜、做花灯、画糖画等活动，吸引了众多居民参与。”世茂滨江社区党委书记刘翠宏表示，老少同乐闹元宵，在传承民俗文化的同时，还串起了邻里间温情的纽带。

●记者手记

老少同乐闹元宵，民俗文化共传承

老一辈的人常说，过了元宵，才算把这个年过完。过去一段时间，“年味淡了”的声音时常出现。当走进社区时，我看到大家边包汤圆边聊家常；有人认真按照讲解步骤，拼接、制作花灯；长廊的灯笼下面围满了居民，你一言我一语讨论灯谜的答案；孩子们叽叽喳喳地围在糖画摊位前，满心期待地等着属于自己的糖画……在这里，我真切地感受到年味回归到大家的身边。

在热闹的年俗活动中，我也看到了非遗回归民间、扎根社区、融入生活。秦淮灯彩、金陵竹刻、东坝大马灯、骆山大龙……很多非遗都根植于某一文化或社区的历史、传统和日常生活中，承载着人们对美好生活的向往。非物质文化遗产代表性项目与市井生活“无缝对接”，大家聚在一起体验年味儿，领略传统文化的魅力，还增进了邻里间的感情。