**甜甜圈**（英语：Donut、Doughnut），又稱**多拿滋**、**唐纳滋**、**冬甩**，是一種用[麵粉](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%BA%B5%E7%B2%89)、[砂糖](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A0%82%E7%B3%96)、[奶油](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A5%B6%E6%B2%B9)和[雞蛋](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9B%9E%E8%9B%8B)混合後經過油炸的甜食。最普遍的兩種形狀是中空的[環狀](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%8E%AF%E9%9D%A2)、或麵團中間有包入奶油、[奶黃](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A5%B6%E9%BB%83)等甜餡料的封閉型甜甜圈。

在[美國](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BE%8E%E5%9C%8B)有許多人以甜甜圈作為早餐的主食，並設立有[甜甜圈日](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%94%9C%E7%94%9C%E5%9C%88%E6%97%A5)。近期甜甜圈的口味跟種類發展十分快速，研發出形形色色的口味。在亞洲，甜甜圈主要是被當成點心類的食物。

历史[[编辑](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E7%94%9C%E7%94%9C%E5%9C%88&action=edit&section=2)]

甜甜圈的历史是有争议的。有一种理论认为，甜甜圈是被[荷兰](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8D%B7%E5%85%B0" \o "荷兰)定居者引入北美的，他们也同时使其他美国甜点，包括[饼干](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A5%BC%E5%B9%B2)和[奶油馅饼](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E5%A5%B6%E6%B2%B9%E9%A6%85%E9%A5%BC&action=edit&redlink=1)开始流行起来。这一理论是基于一个事实，即在19世纪中叶甜甜圈被称为荷兰olykoeks（[油蛋糕](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E6%B2%B9%E8%9B%8B%E7%B3%95&action=edit&redlink=1)）。然而，也有供考究的证据表明，这种糕点是由旧时在美国西南部的土著人发明的。

美国人[汉森·格雷戈](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E6%B1%89%E6%A3%AE%C2%B7%E6%A0%BC%E9%9B%B7%E6%88%88&action=edit&redlink=1" \o "汉森·格雷戈（页面不存在）)里声称，他早在1847年乘坐一艘做石灰生意的船舶出国时就已经发明了环形的甜甜圈，那时他还只有16岁。格雷戈里厌恶普通油炸饼那种油腻的被扭曲成各种形状的感觉和那些总是炸不熟的中心部分。他说自己那时已经用船上的胡椒罐子在面团的中心打了一个洞，后来又把这种技术教给了他的母亲。

在[劳拉·英格尔斯·怀尔德](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8A%B3%E6%8B%89%C2%B7%E8%8B%B1%E6%A0%BC%E5%B0%94%E6%96%AF%C2%B7%E6%80%80%E5%B0%94%E5%BE%B7" \o "劳拉·英格尔斯·怀尔德)的书——《农民男孩》中，Almanzo的母亲做了麻花形和环形两种甜甜圈，那种环形的被称为“新发明”。书里面说，当烹饪时那种麻花形的会自己翻转，而那种环形的需要你自己动手去翻动。

据人类学家[保罗·R·穆林斯](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E4%BF%9D%E7%BD%97%C2%B7R%C2%B7%E7%A9%86%E6%9E%97%E6%96%AF&action=edit&redlink=1)说，甜甜圈首次被提及是在1803年的一本英文版美国食谱附录中。到19世纪中叶，甜甜圈的样式和味道就和今天看到的基本相近了，并开始被视为一种彻头彻尾的美国食品。