

五彩福兔豆腐湯圓 慶元宵

楊梅天成營養師 楊珊珊

年假假期剛結束，接下來迎接正月15日的「元宵節」，除了提燈籠、猜燈謎之外，來碗熱呼呼元宵或湯圓更是不可缺少的。

不論大小湯圓它們熱量不可小看，若與白飯熱量做比較，1碗白飯280卡相當於4顆包餡甜湯圓=5顆包餡鹹湯圓=40顆無包餡小湯圓，而且湯圓都是糯米為基礎原料，對於糖尿病、小孩、老人及消化功能不佳者要特別留意。

天成醫院楊珊珊營養師利用豆腐與糯米粉1:1比例製作豆腐湯圓，不但有湯圓Q彈，也增加豆香味，對於糖尿病、小孩、老人及消化功能不佳者都是不錯選擇，而且自己與家人一起DIY，利用天然食材創造鮮艷顏色，讓湯圓色彩更繽紛，除此之外也可以發揮想像力創意可愛造型的湯圓。

今年是兔年特別製作兔兔湯圓，湯圓內餡包蜜紅豆取代甜膩的豆沙，湯頭更可以搭配無糖豆漿，增加優質蛋白，或是選花茶、薑茶、龍眼乾、紅棗、桂花等來提味減少糖的添加，但最後也要特別提醒大家別吃過量，才不會造成身體的負擔。

◆五彩福兔豆腐湯圓 製作方式

食材：

糯米粉250克

嫩豆腐1盒

紅色-甜菜根粉5克、綠色-抹茶粉5克、黃色-熟黃地瓜(20克)、紫色-熟紫地瓜(20克)

作法：

- 1、做法:嫩豆腐放入糯米粉中揉勻，取1/10份壓扁成薄片放入滾水中煮到浮起來當「粿母」
 - 2、將撈起的粿母放入原本糯米糰揉勻後，就可以避免糯米糰容易裂開的問題，再平均分成5等份小糯米糰。
 - 3、在小糯米糰分別加入甜菜根粉、抹茶粉及蒸熟黃地瓜與紫地瓜
 - 4、將各色糯米搓成細長條切小段，在搓成圓形，若要包餡糯米糰取大約15克搓圓厚壓平包入約5-8克內餡(如:蜜紅豆、豆沙、芝麻…等)再次搓圓。
 - 5、將搓好湯圓放入滾水中等湯圓浮起來再滾2-3分鐘後撈起，並搭配低糖湯底就可食用囉
- ※若太乾可適時加水揉，若太濕再一點糯米粉

