

## 五彩繽紛小丸子 健康快樂過冬至

臺北市立聯合醫院營養部中興院區

周秀娟營養師 薛曉晶營養師

國曆 12 月 22 日為每年的冬至日，『冬至』為二十四節氣中之一，也是晝最短而夜最長的一日。依照傳統習俗，冬至當天，家家戶戶都要準備湯圓祭拜神明和祖先，在吃過湯圓後，大家都會增長一歲。

冬至的主角—湯圓，相信大家並不陌生，很多人喜歡湯圓 QQ 又甜甜的滋味。傳統湯圓以紅色及白色為主，為使大家能過一個「有色」的冬至，本院營養師特別將坊間隨手可得的養生食材介紹給大家，讓大家能過一個健康又五彩繽紛的『冬至』。

以中醫觀點而言，飲食中紅黃綠白黑五種色彩的食物，各種顏色的食材對應人體五臟六腑，各有其特殊作用，所以日常飲食中應攝取多色多樣的飲食才能獲得均衡的營養。基於此養生概念，該院營養師運用紅麴、柳橙、綠茶、黑芝麻、杏仁牛奶等食材製作成具有節慶氣氛的湯圓，並配合補氣補血養生湯（黃耆、紅棗、枸杞、酒釀、雞蛋）的使用，讓各位能在增長一歲的同時，也能補氣養生。製作養生湯圓材料的功能如下：

**紅麴：**紅麴就是紅糟，具降血壓、降膽固醇、抗氧化的功能。

**柳橙：**為維生素 C 含量較高的水果，對於體內抗氧化作用及慢性病的預防有幫助。

**綠茶：**含多酚物質兒茶素，具抗氧化作用，對於疾病的預防及腸道健康有益。

**黑芝麻：**芝麻富含亞麻油酸，是人體不可或缺的必需脂肪酸；而且黑芝麻中的鈣及鐵含量豐富。

**杏仁粉：**具有天然的杏仁油及特殊的風味。

**牛奶：**補充鈣質及蛋白質。

**黃耆：**為補氣藥物，具有興奮神經及增強體力的之作用。以西醫觀點，黃耆具免疫、抗癌、抗老化的作用。

**紅棗：**紅棗味甘性溫、歸脾胃經，有補中益氣、養血安神、緩和藥性的功

能；以營養學的觀點而言，紅棗主要含有醣類及膳食纖維，但其鉀含量亦較一般水果類高，限鉀患者要特別注意。

**枸杞：**以中醫的觀點而言，其功效為補肝腎、益精血、養肝明目、降血糖、平血壓、利尿、健胃及潤肺；以營養學的觀點而言，枸杞含有醣類及膳食纖維，但其鉀、磷含量亦較一般水果類高，腎臟病患者要特別注意。

**酒釀：**是由糯米與酒糟混合發酵而成，具有甜、酸、酒味且多汁，風味特殊。在寒冷的冬至時飲用一杯酒釀甜湯著實有暖和的感覺。

在五彩繽紛冬令進補的時刻，如何享有美味又兼顧健康呢？生重 30 公克(約 10~12 個小湯圓)相當於 1/4 碗飯的熱量，一般甜湯也含有熱量，對於糖尿病患之血糖控制、高脂血症的三酸甘油酯控制、肥胖者的體重控制都有直接的影響；所以有慢性病的個案在吃湯圓時一定要減少其他主食類份數，並以養生湯或代糖取代一般傳統甜湯才可避免病情不良及體重失控；此外，湯圓為糯米製品，粘性高較不易消化，老年人、幼兒、腸胃功能較弱的民眾淺嚐即可。

臺北市立聯合醫院營養部中興院區特別設計五彩繽紛的「五色湯圓」提供與民眾分享，各類食材各有其養生特色，其甜湯也兼顧補氣及補血功能，食用後除了增歲也可增健康。

## 五色湯圓食譜

營養成份（生重 30 克／份）：

熱量	五穀根莖類	水果類
86 大卡	0.25 碗	0.2 份

食譜及作法：【五色湯圓】：50 人份（5 人份×10）

材料：糯米粉 2.5 斤、牛奶 100C.C.、抹茶粉 2 湯匙、柳橙 4 顆、芝麻粉 50 公克、杏仁粉 25 公克、紅麴粉 20 公克

作法 1：燙麵麵糰作法

- 1、將 1.5 斤糯米粉分成三等份，各加入 100C.C. 熱水混合均勻，並分別加入抹茶粉、芝麻粉、紅麴粉，做成 3 種顏色的糯米糰，再酌量添加糯米粉調整濕度
- 2、取約 5-6 公克搓成一個小湯圓。

作法 2：加粿引作法

- 1、將柳橙洗淨，用磨皮器將柳橙皮磨下，注意不要磨到白色部分，以免產生苦味。
- 2、磨完皮的柳橙榨汁，掏出果肉加入柳橙汁中打碎，加水稀釋至 100 毫升。
- 3、將柳橙汁倒入 0.5 斤糯米粉中混合均勻，做成柳橙糯米糰。
- 4、將杏仁粉與牛奶混合後，加入 0.5 斤糯米粉中，做成杏仁牛奶糯米糰
- 5、取少量糯米糰至滾水中煮滾，製作粿引。
- 6、再將粿引放入糯米糰中混合均勻
- 7、取 5-6 公克搓成一個小湯圓

【養生補氣五彩繽紛小丸子】：6 人份

材料：紅棗 6 顆、枸杞 24 公克、黃耆 10 公克、酒釀 30 公克、雞蛋 1 顆、五色湯圓各 6 顆

作法：將紅棗、枸杞、黃耆放入滾水中，煮 20 分鐘後，放入湯圓，待湯圓熟後，加入酒釀，將雞蛋打散後，起鍋前加入即可