

冬至百年好合聚福緣 湯圓

食譜設計 / 顏慶仁 花蓮慈濟醫學中心中醫科醫師
謝佳真 花蓮慈濟醫學中心營養師
攝影 / 楊國濱、劉明總



「來唷！！吃湯圓聚福緣！」十二月二十二日就是冬至，有著家家團圓的意義，花蓮慈濟醫院特地在門診大廳舉辦「百年好合聚福緣」活動，由中醫師顏慶仁與營養師謝佳真，教導大家如何做出「養生藥膳湯圓」與今年最流行的「翡翠相思茶湯圓」，養生美味的湯圓一鹹一甜，能符合每個人不同的口味。

不過好吃的湯圓怎麼來，花蓮慈院大家長林俊龍院長現場教你做，在花蓮慈院社服室顏惠美師姊、院長夫人慈聯師姊、醫院志工們的帶領下，林俊龍院長、許文林副院長現場搓起傳統的紅、白湯圓。林院長表示，冬至是白天最短的日子，也是家家團圓的日子，所以，特地選在冬至之前，先跟大家分享健康的養生湯圓，等到冬至當天大家就能在家吃湯圓慶團圓。

中醫師顏慶仁表示，冬天裡人體的血管處在收縮狀態，血液循環差了許多；容易出現手腳冰涼的現象，除了容易睡不好，還併發了頭痛、肩頸痠痛、噁心嘔吐、貧血等症狀。透過中醫師的處方湯底及溫熱食材，再配合山藥、紅蘿蔔等溫熱食材煮成養生藥膳湯圓，益脾健胃又補氣、增強免疫力。流行的茶湯圓以茶湯代替傳統甜湯，一碗八到十顆的湯圓，熱量大約只有一百大卡，比起一碗約三百大卡的傳統湯圓，熱量只有三分之一，對希望維持身材的民衆而言，在減少對身體負擔的同時，還能享受甜蜜美味是最幸福的事。



養生藥膳湯圓

湯底製備 (20 人份)

黃耆 1 兩 5 錢、黨參 1 兩 5 錢、茯苓 1 兩、白朮 1 兩、甘草 5 錢、山藥 1 兩 5 錢、枸杞 1 兩 5 錢、紅棗 25 粒 (去籽)、生薑 10 片

作 法

- * 藥材以 4500c.c. 冷水，用小火熬煮至剩 2500c.c.
- * 去除藥渣後加入熬煮過之素高湯 (2000c.c.)，即成為藥膳之湯底

食材製備

食 材

湯圓、山藥、紅蘿蔔、高麗菜

作 法

- * 先將湯圓略為過水後撈起備用。
- * 山藥、紅蘿蔔切塊後加入上述藥膳湯底，煮至軟硬適口後，再將湯圓以及切片之高麗菜加入烹調。
- * 加入鹽、胡椒粉調味，起鍋時滴幾滴香油及灑上芹菜末後即可食用。



翡翠相思茶湯圓

食 材

1 人份	20 人份
抹茶粉 1g	抹茶粉 20g
白湯圓 20g	白湯圓 400g
黑糖 10g	黑糖 200g
熟蜜紅豆 10g	熟蜜紅豆 200g
熱開水 150 c.c.	熱開水 3000 c.c.

作 法

1. 白湯圓煮熟並用黑糖蜜過備用
2. 灑抹茶粉
3. 沖入白開水
4. 加入蜜紅豆

