



繽紛水果水晶球

文／江柏緯、謝明錦 攝影／江柏緯

迎來正月十五元宵節與二月廿二日營養師節，臺中慈濟醫院營養師團隊特別到臺中慈濟護理之家與住民歡度佳節，手把手帶長輩手作「繽紛水果水晶球」。營養師運用專業知識，以地瓜粉或樹薯粉代替糯米，加入水果泥，捏揉成團再搓成小圓球，滾水煮熟，就成了晶瑩剔透的創意湯圓，搭配桂圓熬煮的糖水，讓長輩吃健康湯圓，健康沒負擔。

臺中慈院營養科主任楊忠偉指出：「醫療機構或護理之家都會看到營養師

的身影，他們把關病人與住民的營養健康，希望藉活動設計，讓住民吃得健康，也更有過節氣氛。」

臺中慈濟護理之家結合營養師團隊推出創意元宵「繽紛水果水晶球」，使用奇異果、藍莓、草莓等色澤鮮豔的水果為食材，做出透亮的水晶球湯圓。臺中慈濟護理之家營養師葉凡綾表示：「繽紛水果水晶球的特色是利用地瓜粉製作，可以避免長輩不容易消化糯米粉的問題。」營養師們帶著長輩依序將水果丁與地瓜粉充分捏揉



臺中慈濟醫院與臺中慈濟護理之家的營養師團隊用專業，帶給住民們健康與歡樂的佳節氣氛。

成糰，再用搓湯圓的方式，搓成一顆顆小球。最後下鍋煮熟，再搭配桂圓糖水就能食用。美英奶奶高興地跟著營養師動手揉麵團，笑說：「我以前最會做這些小點心了！」大家邊料理邊聊天，烹飪教室變得好熱鬧，創意湯圓的微甜氣味帶來過節氣氛，暖了大家的心。

出鍋品嚐時，一顆顆晶瑩剔透的「水晶球」搭配桂圓熬煮的糖水，長輩紛紛

讚歎用眼睛看著就覺得超好吃，是視覺跟味覺的雙重享受。秀蘭阿嬤才咬上一口就直說：「好吃」。營養師們表示，「繽紛水果水晶球」製作方便，利用地瓜粉取代糯米，可以降低熱量、更加健康，適合糖尿病或慢性腎臟病人品嘗，臺中慈濟醫院及臺中慈濟護理之家營養師團隊在營養師節前夕，帶動嘗試創意湯圓，希望可以推薦更多人試做，健康歡度元宵。👤



「繽紛水果水晶球」以地瓜粉加上奇異果、藍莓與草莓製作，民眾在家試作時，可選擇自己喜歡的水果來變化。



桂圓熬煮的糖水搭配「繽紛水果水晶球」，是視覺與味覺的雙重享受。