

106 年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

「金雞報喜財源入 元宵養生健康富」

日期：106 年 2 月 4 日星期六上午 09:30~11:30

地點：敦安公園

活動花絮：



健康過元宵



洪可珮營養師說明喜氣小湯圓及養生甜湯製作



趣味猜燈謎 推廣健康飲食概念



田宛容營養師發送養生湯圓甜湯

金雞報喜財源入 元宵養生健康富



喜氣洋洋

- ✓天然紅色好彩頭
- ✓甜菜根植化素抗氧化

少熱量

- ✓小湯圓減少甜餡料
- ✓桂圓、紅棗、枸杞

高纖維

- 自然甜味增香氣
- ✓銀耳、薏仁助消化
- ✓吃飽又吃巧

堅果好油

- ✓南瓜子畫龍點睛
- ✓口感、營養皆豐富



10 人份食譜

【喜氣小湯圓】

糯米粉 200 公克加入 120 毫升開水揉勻成糰，取其 1/10 丟入滾水煮熟後再放入原來的糯米糰中，加入甜菜根汁一起揉勻成糰(視需要調整粉/水量)，取適量搓成小湯圓後煮熟備用。

【養生甜湯】

食材：泡好銀耳200公克、熟小薏仁60公克、桂圓20公克、紅棗10顆、枸杞少量、南瓜子少量。

作法：銀耳、小薏仁、桂圓、紅棗、枸杞一起煮熟，再加入湯圓，少量黑糖調味，盛裝後灑南瓜子裝飾。

一人份營養成分(以小湯圓 10 顆及甜湯食材計算)

熱量	蛋白質	脂質	醣類
110 大卡	2.4 克	0.8 克	23.2 克

國泰醫院營養組 關心您的健康

