



環保輕食－豆腐湯圓

◎文・圖／曾玉惠

湯圓除了是冬至應景的小吃，逢年過節、祭祀、結婚、喜宴等場合，也都少不了代表「圓滿、喜氣」的湯圓。由於湯圓以糯米製成，比較不容易消化，所以通常會提醒老人與小孩儘量少吃。

經過實驗，把傳統板豆腐拿來代替50%的糯米粉，製作的成品「豆腐湯圓」適口性極佳。傳統板豆腐含有鈣質及類黃酮，可預防骨質疏鬆症，結合板豆腐與糯米粉做成豆腐湯圓，營養成分較傳統湯圓高，再配上以豆類為主的甜湯，添增蛋白質與纖維質，是一道值得推薦的甜點；若配上爆香的高湯、豬肉及蔬菜，則是可當為主食的鹹湯圓。

豆腐湯圓

一、材料：

傳統板豆腐：糯米粉 = 1 : 1

二、副材料：

- 煮甜湯的細砂糖或黑糖及豆類、龍眼乾肉、紅棗酌量。
- 包甜湯圓的豆餡、芝麻餡、花生餡、山藥餡。
- 包鹹湯圓的肉餡、煮鹹湯圓的高湯、茼蒿、冬菜、芹菜及鹽、味精、胡椒粉等調味料。



三、作法：

- 豆腐放於容器內，用飯匙均勻壓碎，加糯米粉慢慢拌成粉糰(若無法黏成粉糰須加少許水)，再揉成粿糰。
- 將豆腐粿糰做出小湯圓，或將粿糰加餡做成包餡湯圓，放入滾水鍋中煮熟，撈起，放入煮好的甜湯中即成甜湯圓。
- 亦可將豆腐粿糰包肉餡，放入滾水鍋中煮熟，撈起，放入加有茼蒿、冬菜、芹菜的調味高湯中即成鹹湯圓。

結語

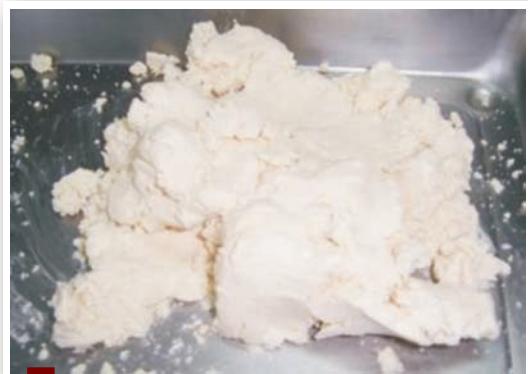
只要稍為變化材料，將糯米的比率減少，以非澱粉的食材取代部分糯米，讓湯圓更容易消化，就能夠既享用傳統美食，又兼顧健康飲食。



❶ 圖1. 用飯匙均勻壓碎豆腐，加糯米粉慢慢拌成粉糰。



❷ 圖2. 若無法黏成粉糰須加少許水



❸ 圖3. 揉成粿糰



❹ 圖4. 揉至表面均勻光滑



❺ 圖5. 將豆腐粉糰做成小湯圓



❻ 圖6. 可口的豆腐湯圓甜湯