



過冬迎春好元宵 日式豆腐丸子串

文／鍾懷誼

歲末時期冬至將至，緊接著農曆新年到，元月十五迎元宵，花蓮慈濟醫院營養科團隊以「蔬食列車」主題，推出應景健康 DIY 食譜「日式豆腐丸子串」，保留冬至元宵吃湯圓習俗，並將湯圓換成日式丸子串的方式呈現，以豆類的植物性蛋白為主的健康小點心，讓民眾在家也能夠吃得吃得營養安心又幸福。

陳姿晴營養師表示，豆腐和黃豆都是良好的植物性蛋白來源，能充分提供蛋白質，無論是湯圓、元宵或大福，市售食品一般都是加工食品，若是患有慢性病或特殊疾病的民眾，建議先諮詢醫師，確定是否能服用，以免造成身體負擔。

市面上常見的日式糰子，多是以糯米粉混冷水後揉製而成，不同顏色的糰子也往往是加入少量食用色素製成；陳姿晴營養師說明，以嫩豆腐取代水，加入糯米粉中，利用豆腐本身的水分將麵團黏合，煮出來的丸子不僅更彈牙好消化，還增添了豆類蛋白質營養；另外選用天然的紅麴粉和抹茶粉來染色，好看又健康，吃起來沒有負擔感。

營養科臨床營養組組長林惠敏表示，



花蓮慈濟醫院營養科團隊推出 DIY 食譜「日式豆腐丸子串」，以豆類的植物性蛋白為主的健康小點心，讓民眾在家也能夠吃得營養又安心，幸福過冬好迎春。攝影／曾建璋

花蓮慈院營養科以「蔬食列車」主題搭配節氣，推出一系列「植物性蛋白營養食譜」，以植物蛋白的攝取為重點，希望能更加推廣素食，同時兼顧營養，打破許多人「吃素的蛋白質會不足」的迷思，讓更多民眾知道輕鬆獲取足夠植物性蛋白質的方法。🌱



日式豆腐丸子串

材料(約3串)：

1. 丸子：糯米粉 45 克、蓬萊米粉 5 克、嫩豆腐 50 克、砂糖 10 克
2. 調味：白糖粉 5 克、黃豆粉 5 克
3. 調色：紅麴粉 1 克、抹茶粉 1 克

作法：

1. 將糯米粉、蓬萊米粉、嫩豆腐、砂糖、白糖粉倒入一個較大的鋼盆內，並用手均勻混和成麵糰，過程中不需加水。
2. 麵團揉到完全看不見粉狀物體後，將麵團分切為三等分，取其一麵團壓扁，以湯匙放上少許紅麴粉或抹茶粉，包起麵團，並搓揉至顏色均勻，製成白、紅、綠三種顏色的麵團。
3. 三種麵團各自捏成小丸子，每個丸子約 10 公克，把丸子放進煮滾的熱水中煮，記得過程中持續用湯匙攪拌，以避免丸子黏到鍋底。
4. 豆腐丸子在水面浮起後撈出，再放入準備好的冰水裡冰鎮一下，增加丸子的口感。
5. 把冰鎮過的丸子撈起，串成丸子串擺盤，再把白糖粉和黃豆粉均勻混合後，撒在丸子串上，即可食用。

營養分析(每一串)

項目	重量(克)	占總熱量的百分比(%)
蛋白質	3.5	13
碳水化合物	20.5	76
脂肪	11.4	11
總熱量	108 大卡	