

# 台農57號甘藷華麗變身地瓜圓

國曆12月21日，冬至到囉！台農57號甘藷華麗變身地瓜圓，今天是一年中白天最短、夜晚最長的一天，之後太陽漸漸北移，白天也會一天比一天長。

冬至的習俗就是要「吃湯圓」，教你使用最經典的「台農57號甘藷」做成暖呼呼的地瓜圓！親子一起體驗手作的樂趣

## ●材料

台農57號甘藷 200g、地瓜粉80g

## ●作法

- 1.將200g甘藷洗淨、去皮切塊，放入電鍋蒸熟
- 2.將蒸好的甘藷壓成泥狀
- 3.加入80g地瓜粉，揉成團後，分成小塊搓圓
- 4.滾水放入地瓜圓，浮起後轉小火再煮1分鐘

## 節氣諺語

「冬至烏，過年酥」

冬至若下雨，則占過年會放晴

「冬至圓仔食落加一歲」

冬至為古代之過年，吃過冬至湯圓即算添一歲。

Winter Solstice

# 冬至

國曆12月21日



農業部農業試驗所  
Taiwan Agricultural Research Institute, Ministry of Agriculture

手作地瓜圓 一起動手做！

祝大家冬至快樂  
♥

台農57號甘藷



1 將200g甘藷洗淨、去皮切塊，放入電鍋蒸熟



2 將蒸好的甘藷壓成泥狀



3 加入80g地瓜粉，揉成糰後，分成小塊搓圓



4 滾水放入地瓜圓，浮起後再煮1分鐘