

阿嬤教包粽 學生邊綁線邊掉餡

【記者黑中亮、黃宏璣、賴香珊／連線報導】【2016-06-02/聯合報/B3版/南投新聞】

端午節將屆，南開科技大學串連鄰近社區長輩、平林國小師生包粽送暖，成果捐草療、仁愛之家等機構，分享愛與關懷。

南開科大校長孫台平說，校方融入社區，重視在地關懷，也從動手備料包粽提倡食安，各步驟和衛生嚴格把關。

阿嬤握著小學生的手放餡，一邊提醒大學生包粽技巧，草屯樂齡中心70歲婦人陳萬金說，自己動手最知道衛生狀況，才能吃得安心。

包粽過程費工耗時，學生手忙腳亂，甚至沒綁好線，粽子連餡帶葉撒落一地。坪林國小學生林峻任說，裹粽綁線最難，阿嬤提到過去會以砂當餡練習，才有這番好手藝。

南開昨邀草屯樂齡中心、南埔和平林等社區參與，平林國小全校師生也到場習藝，其中年紀最長是91歲賴陳串阿嬤，從小一生至曾祖母輩，四代人齊心包粽，場面溫馨。

另，南投縣魚池鄉公所及幸福魚池全人關懷協會舉辦「魚池鄉獨居老人暨身心障礙老人慶端午、飄粽香」公益行動，動員鄉內志工婦女包千顆香菇肉粽，分送獨居與身障老人。

鄉長陳錦倫的妻子、幸福魚池全人關懷協會理事長王秋淑帶志工從早忙到晚，把愛包進粽子裡。

傳統粽子高熱量，吃多造成身體負擔，竹山秀傳醫院營養師設計「高纖養生健康粽」，以燕麥、薏仁、胚芽米取代傳統糯米食材，增加膳食纖維，餡料選用少油低鹽、低膽固醇的配料，糖尿病友端節應景吃粽，也能控管血糖、體重。

營養師蔡雯怡昨天教導病友如何挑選無染色的粽葉，及健康呷粽原則，若粽葉泡水一小時滲出的水是黃色，屬於正常現象，反之泡出綠水便可能是染色的粽葉。吃粽搭配燙青菜或喝碗蔬菜湯，讓飲食均衡。