

| | | | | | | | |
|--------|------|---------|---|---|---|----|---|
| 類 別 | 資料來源 | 大紀元時報 | | | 第 | A6 | 版 |
| | 刊載日期 | 中 華 民 國 | 9 | 年 | 5 | 月 | |

校 審 陳 慧 卿

●養生藥膳成果發表會上，推薦藥酒對養生保健的效用。(記者賴友容／翻攝)



嘉藥養生餐發表 強調飲食保健

【記者賴友容／台南報導】中華民族經歷數千年來生活體驗，將食物及醫藥融成一體，演出「藥食同源」文化。由於社會生活壓力，造成民衆飲食習慣注重快速，因營養攝取不均而造現代文明病，因此欲達到健康之道，除注意日常生活習慣調整外，近年來盛行的養生藥膳烹調與健康飲食，也可達到養生目的。

嘉南藥理科技大學生活系27日舉辦「就是藥你，日行一膳」的養生藥膳專題製作成果發表會，藥膳內容，分為開脾潤肺、調經補血雪、養生月子餐、養精蓄銳、補腎壯陽、心肝寶貝及雪亮白肌等7項專題，包含

餐食及各種點心及飲品，皆能達到養生保健的效果。

本藥膳製作成果展示，實際製作豐富又多元變化的養生藥膳。數百學生利用中午午膳時間飽餐一頓藥膳美食，難得的機會也學習到如何利用藥膳吃出健康。

「藥膳製作實習」，是生活系專業課程，教導學生以中藥材的學理及用中藥材與食材調配製作成日常生活的養生飲食，將理論發展到實務應用，未來能運用到餐飲相關行業中，除具備從事養生飲食製備及指導的能力外，也能從中培養個人及家人的生活養生保健觀念。◇



嘉南科大 藥膳發表會

•嘉南藥理科技大學生活應用與保健系昨天舉辦「就是藥你，日行一膳」養生藥膳成果發表會，詳細解說藥膳菜單設計、表準食譜卡製作、熱量需求及藥材功效。(周宗禎)

→ 聯合報 B2 版 98/5/28

嘉藥藥膳展 推出應景養生粽

以中藥材搭配食材製作餐點 達到紓壓、補腎等效果

記者陳正一／仁德報導

「好吃的藥膳餐點，不必當大廚也能做出來。」嘉南藥理科技大學生活應用與保健系二十七日舉辦成果發表會，由畢業班學生製作各種養生餐食，甚至可配合坐月子、調經補血，都是照一般家庭需求設計菜單。

成果發表內容共有開脾潤肺、調經補血、養生月子餐、養精蓄銳、補腎壯陽、心肝寶貝及雪亮白肌七項主題，除一般餐食，也有各種點心及飲品。指導教授顏名聰指出，這些餐食只要搭配適當中藥材，普通家庭都能自行製作。

為迎接端午節，展出藥膳餐食中不乏應景的養生粽，廣泛使用各類中藥材，有的具紓壓效果，有的可補腎壯陽。昨日在校內大禮堂發表成果，並提供師生當場試吃，現場擺出數十道餐點，符合男、女、老、少不同需求，並有專門提供產後女性調養身體的坐月子餐，不分季節都能享用。



↑嘉南藥理科大生活應用與保健系昨日發表養生藥膳成果，左二為系主任范齊嘉，左三為指導教授顏名聰。(記者陳正一攝)

| | |
|------|--------------------|
| 類別 | 資料來源 |
| 刊載日期 | 中華民國 98 年 5 月 28 日 |
| 中華民國 | 第 5 版 |
| 報 | C3 |

校務室 陳慧卿

| | | | | | | | |
|----|------|------|----|---|---|----|---|
| 類別 | 資料來源 | 民衆日報 | | | 第 | 15 | 版 |
| | 刊載日期 | 中華民國 | 98 | 年 | 5 | 月 | |

校長室 陳志卿

養生藥膳菜餚 嘉南科大在行

【記者陳正言仁德報導】在校園中也吃得到「調經補血」、「補腎壯陽」的菜餚？沒錯！這是嘉南藥理科技大學生活應用與保健系應屆畢業生昨(27)日舉行的「養生藥膳成果發表會」上的

餐食與點心及飲品，「就是藥你，日行一膳」，紓解疲勞，享受養生美味。嘉南藥理科大生活應用與保健系主任范晉嘉表示，該系創系宗旨為培育生活保健服務與生活管理之專業人才

，並訓練學生具備「養生與飲食保健」之專業技能，使其具有未來從事健康飲食製備之能力，以滿足「樂活族」追求「吃的好健康」之需求。指導老師顏名聰指出，現

代人生活緊張，壓力大，在這種環境中生活更必須重視養生，而養生首應從飲食做起。因此今年該系畢業班同學的畢業展即以養生藥膳為主題，由兩班同學共同參與完成，於27日中午在該校大

禮堂前展出成果，招待老師及同學品嘗。

顏名聰表示，經歷數千年來的生活體驗，人們已將食物及醫藥融成一體，而演化出「藥食同源」之文化。該專業課程－「藥膳製作實習」即是教導學生學習中藥材的學理及中藥材與食材調配所製成日常生活的養生飲食，使學生能從藥食同源理論進展到實務應用，更期望學生能在未來的餐飲相關行業中，具備從事養生飲食製備及指導工作的能力，培養個人及家人的生活養生保健觀念。

昨日在成果發表會上呈現之藥膳內容，共分為開脾潤肺、調經補血、養生月子餐、養精蓄銳、補腎壯陽、心肝寶貝及雪亮白肌等七項專題，包含餐食及各種點心及飲品，豐富又多元變化的膳食，不僅甘香甜美兼具，更有健康養生之效，師長同學大快朵頤之餘，無不交相讚美。現場人潮川流不息，原定兩個小時的品嘗會，不到半個時辰就已碗盤盪空，看到作品大受歡迎，畢業生都高興得開不攏嘴。



養生藥膳飲食，豐富多元，展現同學的精采手藝。(記者陳正言拍攝)