



嘉藥推食在安心 邀里民長者「下廚趣」

如何安心吃出健康，嘉藥教你親下廚！6月4日該校餐旅管理系推出「食在安心-健康安全餐飲推廣活動」，邀請鄰近二行里居民及樂齡大學長輩共約80人，在餐飲大樓調飲教室，教導如何正確選購、處理食材，並且帶領大家親手實作養生料理，共同體驗健康無虞的餐飲饗宴。

主持活動的林美芳助理教授指出，本活動為執行教育部教學卓越延續計畫之一，希望藉由嘉藥豐富的教學資源，向一般民眾推廣衛生安全與健康飲食。活動安排台南新樓醫院社區健康中心營養師侯喜容，主講如何選購健康安全食材，並教導民眾處理食材的正確方法，讓食物保留更多營養素，也避免食用風險。

另外，現場也聘請餐旅系中西餐名廚許淦源師傅，示範製作青花扒雙菇、梅汁繽紛有機沙拉二道健康料理；烘培專業教師孫靖玲則帶領大家動手實作養生黑糖米果，不僅提供民眾天然、高纖、低鈉、低糖的養生概念，且運用中藥及蔬果增加食材風味，減少調味料使用量，在講究美味的同時，也能顧及衛生與健康。

里民李進財說，平時樂於參加嘉藥舉辦的活動，讓他學習到許多知識，加上本身是社區義工，藉由這次研習機會，也能將健康營養的觀念與作法推廣給里民，讓大家都吃得衛生又安全。

嘉藥餐旅系主任龔聖雄表示，層出不窮的食安事件成為社會關注焦點，期待透過本次活動，能讓民眾瞭解如何購買安全來源的食材，並以適當清洗方式維持營養成分，而運用各種食材搭配，就可烹調製作既新鮮又營養的健康餐點，在享受美食之餘，也能兼顧養生保健。