

真食，好健康～北醫大首創「下午茶百人趴」大受好評

臺北醫學大學進修推廣處於 6 月 14 日下午 2 點至 4 點，在教學研究大樓 1 樓，舉辦一場全國首創的「下午茶百人趴」，由「mini cook 食育工作室」協辦。本次活動希望傳遞的訊息與概念，希望透過參加者的親身體驗，去認識什麼是好食材，什麼是真食物，吃出來真正美好的滋味。



北醫大進推長、公共衛生學系教授韓柏樑表示，最近的食安問題造成民眾惶恐不安，同時，社會上正興起一股飲食革命的風潮，臺北醫學大除了在學術研究上的傑出表現外，對於民眾的生活、養生健康觀念的推廣上更是不遺餘力；如何結合學術與生活的落實，能夠對民眾健康更有所保護與保障，這也是學術界、企業界所應該關注的議題。

藉由此活動的手做、無糖、好食與享瘦的精神，來為自己、為家人從產地到餐桌的整個飲食系列軌道上，都能針對食安有所自救、自助，也將飲食革命的精神落實在每口、每餐上。

活動的進行會先做午茶內容、食材、烹調方式的初步介紹，並示範每道料理的製作與呈現，之後上菜品嘗，在引導之下真正一口一口慢慢用心體會真食物的滋味，感受到真正舌尖上的幸福，讓與會者與講者會擁有雙向互動連結的機會。



【上左圖：韓柏樑教授為踴躍參加的民眾說明】

【右圖：雷小玲營養師為大家介紹菜色的營養成分與對身體的助益】



每道菜色都有一位不同的負責人，有韓柏樑教授及夫人、醫師娘營養師，包括 mini cook 食育工作坊的精心策劃飲食流程與品嚐美學，大家各顯身手，但共同的目標都是替大家尋找好的食材，用無添加的方式，讓民眾了解、體驗真正的健康美味、真實不假的飲食新方式。

【圖：韓柏樑教授及夫人】

午茶內容包括：

- 1.清血排毒的蔬果汁，裡面包含了 20 多種的蔬果、辛香料及堅果類。
- 2.主菜：5 蔬腰里嫩肉，以水煮腰里肉搭配特調醬料，佐以五色青菜。每人都能夠真正品嚐到肉的鮮美及菜的甘甜，再經由醬料引出真食物的美味。【右圖：5 蔬腰里嫩肉】
- 3.用一簡單機器的搭配，調理出好的麵糰，用此麵糰做出不添加糖及烹鬆劑的吐司。有了澱粉還要有好的油品來搭配我們準備了三種油品讓民眾搭配享用，也希望能讓民眾清楚好壞油的分辨、認識 Omega-3、6、9 對人體健康的損益、感受到好油的好滋味。
- 4.金薯香綠筍，結合三種超級抗癌、抗氧化的明星食物，有橘黃色系的地瓜、綠色系的蘆筍及白色系的大蒜。美味又簡易的料理，充滿豐富的植化素，淋上保護心血管、抗發炎的亞麻仁油，想吃出健康其實是如此簡單輕鬆。【右圖：金薯香綠筍】
- 5.臺灣水果富饒，只需事先將新鮮水果冷凍，凍後拿出，打成口感綿密又不失水果風味的新鮮水果冰淇淋，過程完全天然不添加任何糖類與乳化劑，可搭配椰子油享用別有一番滋味的清涼一下。
- 6.最後，經過精挑細選所邀請來的野夫咖啡，冰咖啡、冰滴咖啡、濾掛式手沖咖啡讓與會者都能一起品嚐其香醇濃厚的風味。



主辦單位也邀請到禪茶的老師準備上等好茶，讓與會者能一同靜下心來慢慢品茶，過程中一面觀察自己的呼吸，體內氣體的流動，感受其中變化，這一切經由我們的口腔、食道、胃腸整個消化器官及五臟六腑都能貫注有營養又乾淨的營養素，在此食安風暴下更能力行趨吉避凶的生活方式。【圖：現場民眾體驗清血排毒的蔬果汁】

(文/進修推廣處)