



■ 新聞總匯

ASIA新聞

亞大研發半年 公開3道養生餐

97/11/28自由時報

自由時報

記者陳建志／霧峰報導

為了讓銀髮族吃得營養健康，農委會漁業署委託亞洲大學保健營養生技系研發養生餐，經過半年努力之後，27日發表低卡、高鈣、高纖的參歸鱸魚湯、龍鬚菜滑虱目魚、茯苓大棗虱目魚湯等養生餐，同學吃過後都說讚！

為了迎接高齡化社會來臨，並充分運用台灣豐富的漁業資源，亞洲大學保健營養生技系接受漁業署的委託，利用鱸魚及虱目魚研發養生套餐，經學生與安養院銀髮族品嚐，以及問卷及官能評估後，以參歸鱸魚湯、龍鬚菜滑虱目魚及茯苓大棗虱目魚湯最受青睞。

保健營養生技系主任許成光也表示，這3道養生魚湯是研究團隊經過半年的研究、烹調，並仔細計算營養成分，因虱目魚、鱸魚都已去骨去刺，不但不會刺到，更能補充豐富鈣質。

參歸鱸魚湯作法，先準備西洋蔘、當歸、黃各5克、豆鼓10粒、生薑3片、韭白3段、鱸魚肉200克，先將藥材泡冷水30分鐘，再加入960CC的水燉半小時即可。

龍鬚菜虱目魚作法，先準備香菇半朵、蔥3分之1條、薑1片、紅辣椒3分之1條、糖2茶匙、太白粉1湯匙、酒2茶匙、蒜半顆，先將鱸魚去頭去尾後，挑掉魚刺切片，再將蔥、薑、紅辣椒鋪在虱目魚上蒸5至10分鐘，接著熱油鍋，將適量水煮龍鬚菜加香菇熱炒，再加入水和調味料，最後芡芡起鍋、淋在蒸好的虱目魚即成。

此外，以這3道魚湯對老人進行為期4週的十二經絡「良導絡儀」測試，結果顯示3種套餐對十二經絡測定值都有提昇的效果，參歸鱸魚湯更是明顯。

[回上一頁](#)