

## 亞洲大學保健系推出六道養生年菜！---

保健系六道養生年菜，選用當季銀耳等當季食材，講究低脂、低卡、低鈉，讓年菜吃得養生健康、又安心。



圖說：健康學院院長林俊義(中)、名廚張簡勢坤(右)等人在試吃養生年菜後，認為非常養生，比出「讚！」。

在亞大保健系任教、名廚張簡勢坤，他說，這六道養生年菜，有一品養生燉海參、亞洲清蒸風雞獅子頭、吉祥雞汁蘆筍貝菇、何首烏燉鱸鰻湯、養生地瓜銀耳蓮子湯、托紫媽紅紫高麗等，是精心打造的清淡、健康、營養均衡的養生年菜，象徵著這年菜吃了，新的一年就六六大順，初估六道養生年菜定價是3000元。

張簡勢坤名廚特別介紹「亞洲清蒸風雞獅子頭」這道菜，選用低脂肪的豬後腿肉及雞腿肉，加入米花及養生食材「銀耳」，創造清爽的口感，富含16種胺基酸、維生素B群、鈣、鉀、銀耳多糖體及膠質、纖維等；至於紫高麗菜的營養價值，高於一般高麗菜，除了含有豐富的鈣、鉀和膳食纖維外，更含有許多益於人體的植化素、胡蘿蔔硫素和其他多酚物質，是近來熱門的保健素材，做到低碳、低脂、低卡、高營養的原則。



圖說：亞大師生參加養生年菜發表會，認為年菜好吃又營養，可以吃得安心。

保健系的賀歲養生年菜，今天下午3時在管理大樓前廣場舉辦發表會，由健康學院院長林俊義、保健系主任黃佩珍主持，林俊義院長說，這是保健系首次推出的養生年菜，邀請名廚張簡勢坤帶領學生烹調製作健康的養生年菜組合，六道年菜看起來好吃又營養，讓大家吃得安心、吃得放心，將來亞大設立附設醫院、長期照護醫院，還可以配合推出養生料理，增加老年人或病患的免疫力。

「清蒸風雞獅子頭等六道年菜真好吃！清淡爽口，入口即化！」這六道年菜，也當場提供給師生們試吃，保健系助理教授林駿憑說，這麼多年菜五顏六色，看起來不但秀色可餐，也很清淡可口，過年時，不會吃得太油膩，有益健康。

保健系三年級黃奕軒同學指出，他們實際參與製作年菜，打破以往年菜油膩又不健康的刻板印象，現在居然可調製出色香味俱全、養生又好吃的年菜，更顛覆他以前「養生菜不好吃」的想法，學習到書本之外的知識，讓理

論與實務結合，獲益良多。



圖說：健康學院院長林俊義(右一)、名廚張簡勢坤(左四)及保健系師生，在六道養生年菜前比「讚！」。