

健康X防疫 楊玲玲分享食療養生

學校要聞

【潘劭愷淡水校園報導】你可知道家中的長輩，解決拉肚子和便秘的問題時，竟是用利用同一種食物來解決？研發處5月21日下午於達文西樂創基地舉辦「食療養生-防癌美容抗老藥膳DIY」課程，邀請臺北醫學大學榮譽教授楊玲玲，分享「藥膳」養生保健相關知識，教導學員認識各式中藥材以及中藥烹調的方法，讓學員從健康飲食DIY中，獲取自我健康照護知識，約20教職員生參與。

課程首先以藥膳麵線揭開序幕，楊玲玲先讓大家煮好麵線，搭配帶來的藥膳雞湯一起享用，讓大家食指大動，接著開始說明「藥膳」文化，「家中的長輩遇到拉肚子的時候，利用米湯加鹽來止瀉，效果很好；有趣的是，米湯同時也被來用於解決便秘的問題。」指出食物本身有些對健康有益的成分，只要善加利用，可以改善體質，增進健康。接著她介紹本次製作飲品的材料，枸杞及杏仁的功能，指導學員製作「明目枸杞玉露」及「補益止咳杏仁玉露」。最後再指導製作「養生素肉咖哩」，讓活動在菜香中畫下句點。

學員化學四李鑑鈞分享，自己通常以外食為主，這次對藥膳主題感興趣報名參加，品嚐藥膳麵線時，清淡的口感和平時習慣的味道相差甚遠，但適應後覺得還不錯，「後來的枸杞玉露和杏仁玉露喝起來也覺得清爽，有機會自己想再做來喝。」法文系講師胡引玉表示，平日對於藥膳就十分感興趣，加上楊玲玲老師的研究成果十分豐碩，就報名參加課程，「從課程中發現有些平日隨處可得的食物，竟然具有豐富的營養，讓我十分受用。」



淡江時報社