

# 靜宜大學重要活動與特色文稿紀錄 (112年12月)

填表日期：112年12月15日

## 成果報告

### ※重要活動與特色文稿

一、活動名稱：藥膳保健-藥膳製作

二、時間：112年12月04日(13:00-15:00)

三、地點：格倫 G417、418

四、目的：藉由對東方飲食保健概念的認識，可進一步將藥膳保健延伸應用至團體膳食、臨床營養、個人或社區飲食計畫。希望經過本次課程，若同學未來有進行營養教育活動，可以延續本學期之所學，進入社區服務並進行衛教傳達正確藥膳保健概念。

五、活動特色及執行情形

(一) 內容描述 (200字以上描述)

本次活動連結藥膳保健課程。

藥食同源是歷史傳承對食物的完整概念，藉由對食物的充分了解，可將其在飲食保健中所扮演的角色更進一步的發揮，以達到提供身體所需、促進健康或預防疾病的目的。課程內容包含：中醫營養學、中藥材認識、中藥產業、藥膳保健。希望透過本次課程，同學實際操作並烹煮藥膳相關料理，同學們能在準備、烹煮及品嚐過程中對此主題有更深入的了解，同時也增加對此領域或在社區、臨床應用方面實務與理論的結合，以利日後進入社區對民眾進行衛教或提供服務，增加藥膳保健融入生活中。

(二) 執行成果

1. 參與人數：老師(黃廷君)1人，現場同學37人

六、相關照片與簡要說明

12/4 藥膳製作課程				
地點：格倫417/418				
	養生粥	藥膳蛋	藥膳菜	藥膳湯
第一組				
第二組				
第三組				
第四組				
第五組				
第六組				
第七組				

圖1 各組活動品評表單



圖2 事前購買中藥材備料



圖3 食材前處理



圖4 烹煮藥膳蛋



圖5 烹煮藥膳菜



圖6 烹煮藥膳粥



圖7 烹煮藥膳湯



圖8 藥膳成品

七、其他成果