



LINE



焦點新聞

陽明交大醫院健康創意年菜，虎福生風過好年



陽明交大醫院營養師團隊將中式食材結合法式料理研發出健康又美味的年菜

春節是國人最注重的節日，更是全家團圓歡聚的大日子，陽明交大醫院營養師團隊特聘留法主廚張哲融大顯身手，將中式食材結合法式料理，研發出美味與營養兼顧的創意年菜，陪伴大家虎福生風過好年！

若年節期間大魚大肉，有可能讓體重增加約2.2公斤喔！因此若要過個健康的好年，就得好好規劃春節飲食。陽明交大醫院沈靈營養師與團隊發揮巧思，將常見的年菜剩餘食材以健康飲食概念研發出年菜新創意，以低澱粉、少油、少鹽、少糖、高纖五大原則，創新了「福虎生風」、「快樂久久雞」、「花枝招展迎新春」、「鴛鴦握壽司」及「繽紛鮮蝦杯」等5道美味又健康的惜福健康年菜供大家參考。



惜福健康年菜（左圖）；「贖罪」系茶飲（右圖）

中醫科朱世盟主任也為大家超前部署了三款「贖罪」系茶飲，讓大家年節期間不用再斤斤計較入口美食與零食的熱量，盡情享用年節大餐，與家人開心圍爐時肥肉不上身！

陽明交大醫院團隊結合主廚設計的5道年菜，不僅營養豐富，更兼顧大眾口味。楊純豪院長也提醒大家享受年節團聚氛圍及美食之餘，仍要謹守防疫原則，避免出入人多聚集場所、外出戴口罩，才是根本的保護之道。

陽明交大醫院健康版改良年菜食譜：<https://reurl.cc/nE18QX>



陽明交大醫院「賀歲迎新送春聯」活動今年邁入第18年，特別邀請書法名家吳大仁老師暨學生團隊於蘭陽院區現場揮毫寫春聯，提供民眾免費索取

[← Prev.](#)[訂閱/取消](#) [上期電子報](#)

發行人：林奇宏 總編輯：簡紋濱 執行編輯：彭琬玲、羅茜文
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**000019933**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved