



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 校園點滴
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, Firefox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊



【校園焦點】陽明iGEM團隊獲2014國際合成生物學競賽金牌

校園焦點

陽明iGEM團隊獲2014國際合成生物學競賽金牌

本校與美國加州大學聖地牙哥分校(UCSD)第八屆雙邊研討會

「看見台灣」紀錄片欣賞活動

現正收看

FUN心住--生活 So Easy! 講座~「健康食物、美麗人生」

余仁龍心理諮商師演講：「跨越挫折，完成夢想」

【英語活動】英語鬼故事比賽

FUN心住--生活 So Easy! 講座~「健康食物、美麗人生」

近來食安問題頻傳，為了讓同學瞭解如何吃到健康食物和做簡單的料理，軍訓室於11月19日邀請到知名廣播電台節目主持人林素芬女士（家事女巫）蒞校講座，講題為「健康食物、美麗人生」。林老師在活動中教同學如何分辨「食物」與「食品」的不同以及如何做簡單、實用的電鍋餐。

林素芬老師先邀請現場一位同學上台與她一起示範，如何用電鍋做出健康、美味的一人電鍋餐。只見上台的醫學系李同學依照老師的指示，將魚、薑絲、紅燒肉、切塊的紅白蘿蔔、地瓜、白米以及絲瓜、切絲蘿蔔等蔬菜，分別放在4個白色的馬克杯中，用電鍋蒸煮，準備做出二菜一湯一飯的簡單料理。

在等待電鍋蒸煮的時間，林老師說美麗的人生需要健康的身體與充沛的體力去享受，健康的身體建立在平日健康的飲食。林老師每天用天然的食材，為家人料理營養的飯菜，在照片中可以看到她的孩子陽光、健康的在海中潛水及高山滑雪，快樂的令人羨慕！

現在的社會，大家都很忙，加上許多學生離家外宿，所以外食族的比例很高。林老師告訴大家，「食物」是天然的食材，加工添加物就是「食品」。隨後林老師放映了一些新聞影片，內容就是報導平日大家常吃的美食，例如薑母鴨、草莓果醬、沙拉中的馬鈴薯泥等，經過檢驗後發現居然沒有「食材」（例如薑母鴨裡沒有「薑」）而是用化學原料、香精或色素調製而成的「食品」。



家事女巫林素芬老師



林老師邀請同學上台試做一人電鍋餐



健康又營養的一人電鍋餐

這些食品與食物的成本價差約10倍，雖然有些化學添加物是在合法容許的範圍內，但是長期食用或對體質敏感及有肝腎疾病的人，都會造成健康上的傷害。林老師教大家幾個簡單辨別「食物」與「食品」的方法。例如馬鈴薯泥，如果是天然馬鈴薯切塊壓成的，可以吃到粗粗的顆粒，而且有沙沙的口感。又如高湯，如果喝起來很容易口渴而且顏色混濁有沉澱物，那大概就是化學合成的「食品」。林

老師還說在家做菜，最好不要用雞湯塊或味精來調味，要養成味蕾對天然食物的感覺。老師也請現場同學品嚐只用雞肉和鹽燉煮出來的雞湯，真是天然的美味！



林老師請同學品嚐「純」雞湯的滋味



當天有近80名師生前來聽講

老師一邊上課，電鍋中的食物香味也漸漸飄散出來。當老師打開電鍋時，哇！真是健康又營養的美食，有肉、有蔬菜、有地瓜飯還有魚湯。剛剛好一個人的份量，新鮮又不浪費食物。「家事女巫」的封號果然名不虛傳，演講後許多師生圍著林老師請教問題，並品嚐林老師及教官們準備的美食。

[\[←\] 回上一頁](#) [\[⌂\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：方諾妮 網頁維護：凱笛資訊

