

**Subject 「多醣體養生宴」~ 餐飲系教您製作美味健康又實惠的年菜**

■ 健康餐飲管理學系 / 陳肅霖主任



健康餐飲管理學系本著中山醫學大學「回饋社會、服務社區」的精神，致力推廣健康飲食的優質飲食文化，每年年終都會設計不同主題的健康美味年菜製作方法，將資料公佈於本系網站與市民共享 (<http://restaurant.csmu.edu.tw/front/bin/home.phtml>)，是本系例行的重要活動之一。

今年介紹給市民的年菜主題為：「多醣體養生宴」，是以多醣體為主，極富健康美味的盛宴。近年來的研究發現，由有益蕈菇類，例如：冬蟲夏草、靈芝、牛樟芝、巴西蘑菇等所製備出的多醣體，具有許多神奇功能。諸如：可強化人體免疫系統，進而達到防癌、抗癌的作用；在人體內可產生抗氧化與抗老化之功效，是良好的自由基清除者；具有解毒功能，減少有毒物質對人體造成之傷害；可降低體內膽固醇，減少心血管疾病發生的機會；具有改善糖尿病症狀之功效；加速傷口癒合，保護皮膚與肌肉組織免受到物化性之傷害。今年推出的每道年菜，是結合具有強化免疫功能的蕈菇類多醣體，加以精心設計烹調，不僅保留多醣體對人體健康的重要成份，也突顯了年菜的美味可口。

「多醣體養生宴」共介紹了八道年菜的製作方法，分別為普羅旺斯烤春雞、德式脆皮豬腳、咖哩紅蟳翠柳菇、中山特製風雞獅子頭、珍菇紅麴尼羅魚、雞汁蘆筍貝菇、多醣體猴頭菇排骨湯、養生地瓜銀耳蓮子湯等。每道菜都含有養生多醣體，同時還視個別菜色的特性，適當地使用其他具有保健功能的食材。例如：紅麴尼羅魚就使用具有降血脂功能亦兼具喜氣的紅麴。另外，本次年菜還特別研發製作風雞獅子頭，將經過特殊香料調味並醃漬、風乾24天的雞肉香氣蒸入傳統的獅子頭中，使之產生風味口感獨具的美食。

本系於98年1月6日召開記者發表會，特請本系張簡勢坤老師現場示範及說明養生年菜烹調方法，同時也邀請周汝川董事長、陳家玉校長及王進崑副校長蒞臨致詞，希望藉此活動將健康概念融入飲食中，使本校「營造國人優質的生活及健康品質」的用心與訊息告知國人。