

## 北醫附醫響應節能減碳環保概念，舉辦「低碳美食健康吃」活動

為落實健康吃愛地球的環保概念，臺北醫學大學附設醫院於 8 月 10 日舉辦了「低碳美食健康吃」的活動，邀請院內專業營養師為民眾講解低碳飲食、如何吃的健康等議題，且於現場示範低碳美食料理，並邀現場民眾品嚐，在享受美味的同時還能兼具節能減碳愛地球。



【圖：院內專業營養師為民眾講解低碳飲食（左圖）及示範美食料理（右圖）】



低碳飲食的概念是選擇在地、當季、對環境友善的食材，以簡單的烹調方式來減少二氧化碳的產生。北醫附醫營養師藉由「低碳美食健康吃」的活動，以活潑有趣、簡單易懂的講解及現場色香味俱全的料理，讓參與活動的民眾了解低碳飲食的優點與美味，進而選擇低碳的烹調方式。

活動尾聲，再以有獎徵答的互動方式，加深民眾對低碳飲食的了解，最後由主持人向民眾宣導，如何在兼顧營養價值及環境生態的條件下，建立一種低碳、多蔬飲食的生活態度，整場活動在歡樂的氣氛中圓滿落幕。【圖：民眾試吃當天的低碳美食且反應熱烈】

## ■示範菜單

### 1.生菜船：

• 材料：美生菜片 40g、牛番茄丁 30g、玉米筍丁 20g、小黃瓜丁 20g、和風醬 7ml

• 作法：

(1)美生菜剪成船型，番茄切丁，玉米筍切丁燙熟。

(2)將番茄丁、玉米筍丁、小黃瓜丁、和風醬拌勻。

(3)將所有材料放置於生菜船上即可。【圖：生菜船（左1）】



### 2.番茄盅：

• 材料：牛蕃茄盅 1 個、黃椒丁 10g、美生菜丁 10g、小黃瓜丁 10g、味醂 4ml、蘋果醋 2ml、鹽巴少許

• 作法：

(1)牛番茄挖空，黃椒、美生菜、小黃瓜切丁。

(2)將所有丁料以少許鹽醃至出水瀝乾再加入味醂和蘋果醋。

(3)將所有材料塞入番茄盅即可。（文/北醫附醫）【圖：番茄盅】

