

## 北醫圖與作者有約，韓柏樾教授帶來穿越時空的美味、笑容與愛

成功抗癌逾 10 年的韓柏樾教授，曾任臺北醫學大學進修推廣處處長，於 2022 年 2 月 1 日退休，現為本校名譽教授。他在 2021 年 10 月發表了第 6 本書《穿越時空的美味、笑容與愛：韓教授與三個女人的料理》，懷念過世的妻子張幼香女士，並繼續推廣妻子健康無毒生活的遺志。圖書館特別邀請韓教授於 2022 年 3 月 16 日現身說法，分享他的新書、他的故事。



韓柏樾教授出版過《排毒舒食盛宴》、《降癌 18 掌：抗衰逆齡也可以》等多本飲食養生、防癌抗癌的著作。他從病痛中領悟到「防毒、排毒，更要解心毒」，而食物是最好的藥。食物除了要營養，也要好吃。營養不美味，不願意吃也沒有用。所以他分享了許多食譜，鼓勵大家製作天然醬料，用天然、新鮮的食材，發揮創意，創作簡單的料理。進一步鼓勵大家多看中醫的書，五行五色的食物可以裨益不同的器官。

【圖：韓教授對（左圖）於提問（右圖）給予詳盡的回答，並不吝分享個人經驗】



《穿越時空的美味、笑容與愛：韓教授與三個女人的料理》由韓教授自費出版，他感悟自己罹癌時，已故妻子無微不至的照顧，因此出書紀念妻子。書中內容如同書名一般，包含了韓教授夫人及兩位女兒的美味配方、笑容與愛，與讀者分享舒食料理之樂。書中有三分之二的食譜出自韓教授夫人，其餘是韓教授與女兒的配方。這次應圖書館之邀，韓教授大方分享書中食譜的故事，特別準備了 5 本書親筆簽名贈送給提問者。

現場學生及教職員回響熱烈，紛紛提問，包括如何用電鍋做出健康的料理、如何將蔬果洗滌乾淨、如何挑選安心食材等。韓教授表示，空氣中也有可能含有農藥和重金屬，蔬果的營養帶來的好處是大於吃到殘留農藥的壞處。鼓勵大家與其擔心食材殘留農藥，不如減少外食，只要不外食都是好的。【左圖：《穿越時空的美味、笑容與愛：韓教授與三個女人的料理》一書】【下圖：韓柏樾教授（前排左 2）與邱子恒館長、黃素英副館長及與會者合影】



(文/圖書館)