

## 即時新聞 | 聯合新聞網

葳格高中餐飲科特製養生粽送老人

【聯合報／記者陳秋雲／即時報導】 2013.06.11 06:24 pm

台中市葳格高中餐飲科師生用心製作不一樣的養生粽，學生還配合表演才藝，今天在市立仁愛之家陪老人提早過節。

葳格養生粽和一般傳統粽子不一樣。用健康食材紫米、蓬萊米和燕麥混合當基底，餐飲科主任張淳昂表示，先泡水 3 天後蒸熟後煮成粥狀，血糖負擔只有一般粽 1/3。

另把台灣鯛魚當餡料，比肉類更容易消化，滷過又沒刺，好吃又養生。外籍教師也來參一腳，第一次自己動手包粽子，忙得不亦樂乎。