

中華日報

葳格餐飲科師生包粽送仁愛之家

記者楊文琳／台中報導

老吾老以及人之老，葳格高中餐飲科師生特別研發適合老年人食用的養生粽，在端午節前夕送到台中市立仁愛之家，和阿公阿嬤們一起溫馨過節。

葳格高中餐飲科主任張淳昂表示，餐飲科配合端午節令，特別在中餐課程中融入養生粽的製作，爲了達到養生的需求，從米料到餡料完全顛覆傳統粽的作法。如紫米、蓬萊米和燕麥都先泡水三天後再蒸熟，然後煮成粥狀，以增加黏性，而這種健康穀類可以降低血糖，血糖負擔只有一般粽子的三分之一，即使糖尿病患者亦可食用。

另考量老年人咬食不易，改以入口即化的台灣鯛魚當餡料，比傳統用作內餡的肉類更容易消化，不但沒有刺，又用滷汁滷過，好吃又養生。

葳格高中餐飲科學生包粽時，亦邀請了外籍教師共襄盛舉，一起體驗中華文化重要的端午節民俗活動，外師第一次自己動手包粽，覺得很有趣，忙得不亦樂乎。

校長張光銘表示，學生們十一日將兩百顆融合愛心的養生粽，送到學校附近的市立仁愛之家，和阿公阿嬤們一起分享，並自組樂團表演木琴、小提琴、吉他二胡等樂器，自娛娛老，還一邊爲阿公阿嬤舒筋按摩，提前陪伴老人家溫馨過節。