

食品科學系

食品資源與保健課程

指導老師：呂君萍 老師
教學助理：楊嫻儒

課程綱要



01

瞭解台灣本土的農產食品資源分佈與栽培採購要點。

學習食物成分種類及其保健功能。

02



03

學習食物原料的產品應用範圍及基本食物調理概念。

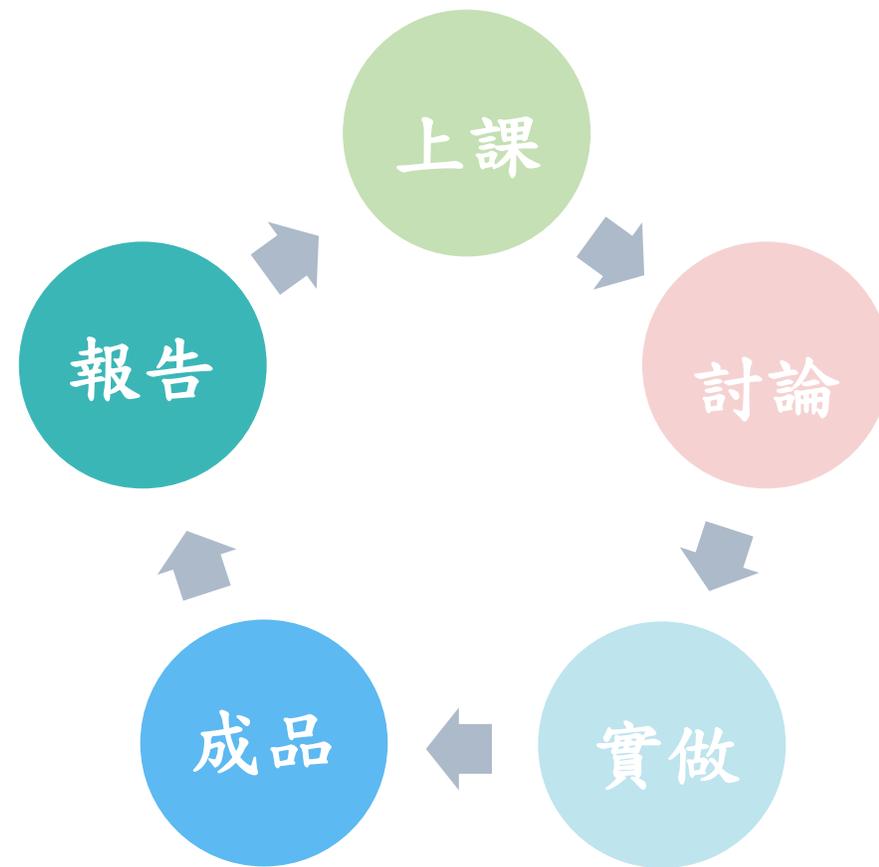


04



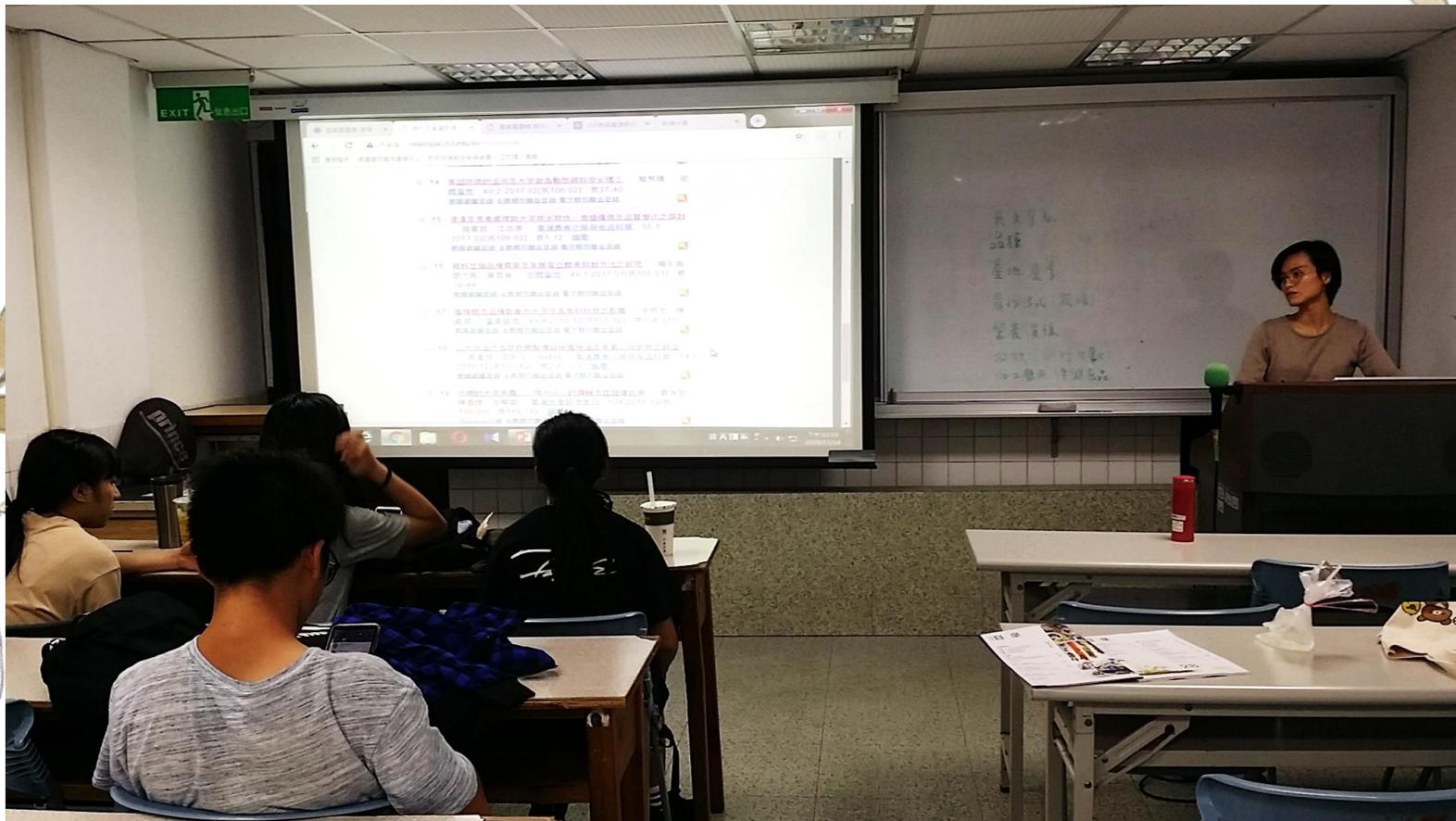
學習資料搜尋與整合表達。

課程方式





學習正確的資料搜尋方式，並教導如何整合表達。





報告自己組別品嚐的保健食品。





品嚐自己尋找的保健食品後心得…

天地合補含鐵四物飲 食用心得：

一開始大家都會有點怕這個味道，但喝下去之後每個人對它的口感都有不同的見解，有人說甜甜的、酸酸的，也有人覺得苦苦的，但一致覺得喝起來很濃稠、中藥味很重，喝到最後甚至還有回甘的感覺。

白蘭氏雙認證雞精 食用心得：

雞精聞味道是濃濃的雞湯味，雖然喝起味道跟雞湯很像，但是喝起來滿嘴的油膩味，聞的時候也感覺的到濃濃的油味，不知道熱熱的喝油膩味會不會比較少，而且雞精喝起來偏鹹，但整體來說是可以接受的，不會到難以下肚，喝完後也不會覺得很噁心。

AB優酪乳 食用心得：

微酸帶點甜味，喝完後口水有黏稠感，搭配優格食用效果加倍短時間內強烈排便，便秘問題一次解決！



並介紹產品的機能性成分及其功效。

許可證字號
保健功效相關成分
保健功效

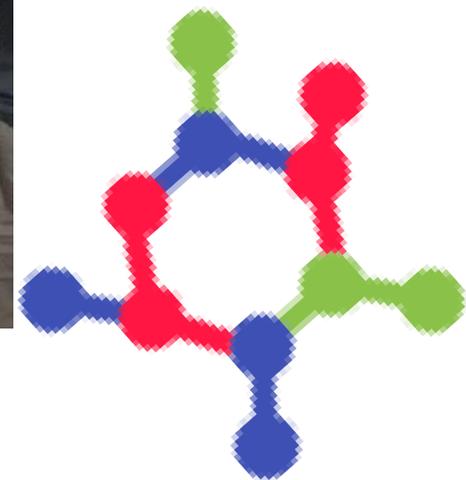
衛署健食字 第A00091號
靈芝粗多醣
免疫調節功能

第一瓶獲得國家食品健康認證的靈芝滋補液
根據動物及體外試驗結果顯示，有助於促進
吞噬細胞活性



37°C控制組
免疫缺陷鼠吞噬細胞之活性

實驗免疫缺陷鼠6週之後，
在37°C時，吞噬細胞活性
皆較未喂食的控制組高





了解保健食品的認定方式及其分類。





包裝上的標示，你每個都認識嗎？產品外包裝都是有其意義的！



深色紙外包裝裝著
玻璃小瓶，防止光照

大家的好朋友



免疫調節認證
根據動物及體外試驗
結果顯示，有助於促
進吞噬細胞活性

小綠人「健康食品」標章
國家認證 品質保證



(本圖取自桂格線上購物)



聽完大家的報告後，對市售保健食品有更多認識了嗎？

食力 foodNEXT

雞精 v.s. 滴雞精 製程比較



雞精

原料雞

隔水加熱蒸煮

離心脫油

真空濃縮

過濾

調整品質、顏色

標準化

充填與封蓋

高溫高壓滅菌

雞精完成!

蒸箱加熱滴出雞精

脫油

×

過濾

×

鋁箔袋包裝

高溫高壓滅菌

滴雞精完成!

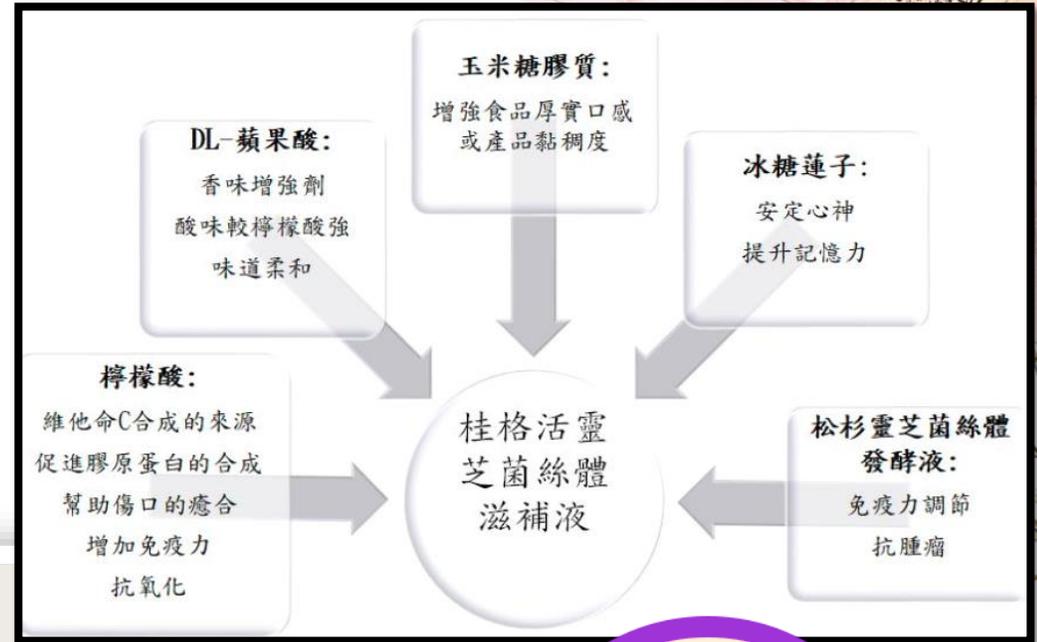
離心脫油或靜置分層脫油

有些品牌沒有這個步驟



滴雞精

資料來源：《食力》整理



相關負面新聞



■ 真正的優酪乳其實是很酸的，為了讓口感更好，業者都會添加很多糖份，就有調查指出，喝下 200C.C 的優酪乳，相當於吞了 8 顆方糖，反而會越喝越肥，醫生也提醒，有胃病的患者不要喝優酪乳，才不會加重病情



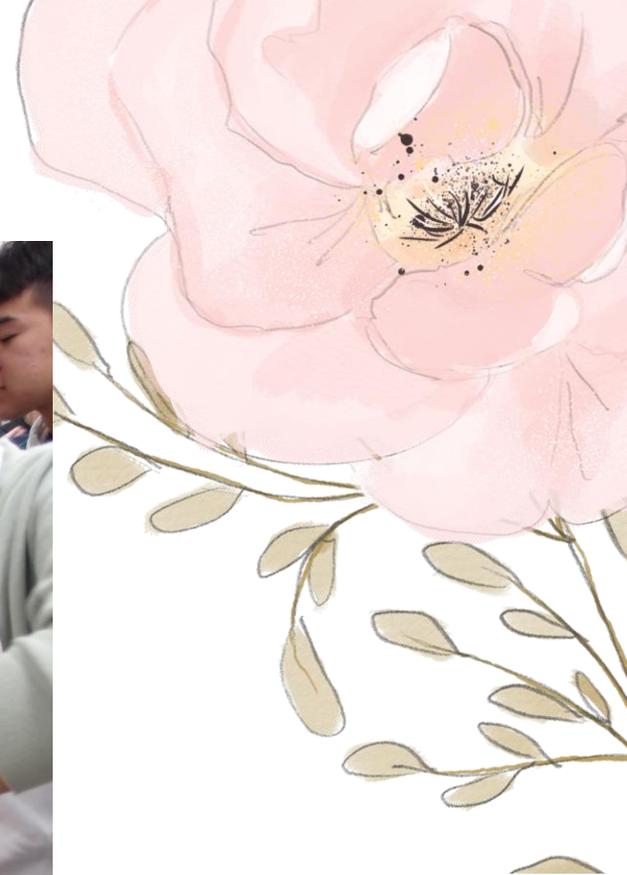
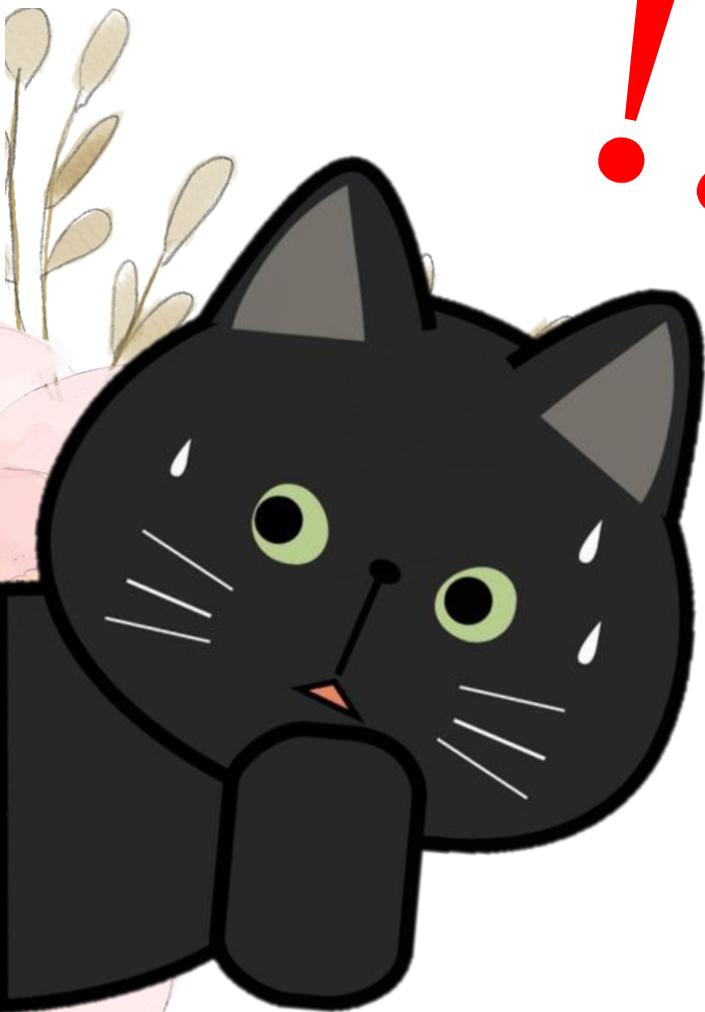


基本食物調理概念，用力混合豆腐泥，做出美味的胡蘿蔔豆腐煎餅。





第一次拿炒鏟，小心別把菜翻出去阿。





有問題馬上提問，一起討論出解決方法。





組員間的合作與討論。





最後當然要過試吃這關啦。





看到大家對自己料理的燦爛笑容，相信這堂課讓你們學習到許多難忘的回憶吧。

