

【文化辛香料之旅】

序號：

課程編號	E1093413	課程類別	生活藝能
課程名稱	文化辛香料之旅	總時數/學分數	36/2
上課時間	每週四19:00~22:00,每週3小時 共12週	課程人數	30人 (達20人開課)
上課區域	校本部 (市中一路339號河濱國小)	親子課程	否
師資介紹	授課講師：陳愛玲 現 職：台南應用科技大學 講師 長榮大學 講師 最高學歷：國立高雄餐旅大學 碩士 經 歷：2014 高雄市成人教育優良教師 2011 全國優質課程特優獎 2018 終身學習楷模獎 相關證照：中餐丙、乙級葷食證照 網 站：Spices Tan		
學分費	2000		
其他雜費	講義費500 材料費1200 場地費200		

課程簡介：	推廣辛香料就是調味料的概念，從日常生活中如何拆解辛香料密碼並融入台灣料理，強調當令當食，配合古印度醫學阿育吠陀之理念，推行醫食同源，食物就是最好的醫方
課程理念(目標)：	推動辛香料就是健康調味料的概念，繼食安食育之後關注吃的調味料，鼓勵大家回家烹煮並以天然辛香料創造出迷人的味道
教學預期效益：	強調藥食同源；不適當的食物引起疾病，適當的食物可達到療癒效果，運用古印度醫學阿育吠陀自然養生法，從自然食物調味中獲得健康
與社大理念、發展之連結性：	拓展多元視野，培養獨立思考的能力，充實生活內容，重建私領域的價值觀
教學方式：	口述教學，老師示範演練，學員實作或練習，分組操作
選課條件：	對辛香料有興趣的民眾
學員自備物品：	餐具
注意事項：	◎整學期都不開放旁聽 ◎課程未經老師同意不可錄音錄影或拍照。

課程大綱：		
週次	主題	內容
1	文化辛香料之旅	★ 自我介紹 ★ 講解課程 ★ 認識香料 ★ 香料與咖哩的親密關係 ★ 怎麼【玩】魔法香料 ★ 辛香料的分類。
2	辛香料癮味代表-茴香子	★台灣菜/歐系/世界菜餚用茴香

高雄市第一社區大學

		★把隱味藏起來的手法 ★建構風味圖/解析風味 ★實作：廣式油雞
3	清香型代表-砂仁與春砂仁	★砂仁與春砂仁特性/風味 ★產地/歷史/使用方式 ★與其他香料搭配方式 ★實作：春砂仁蓮子炊飯、砂仁白蘿蔔鯽、魚煲湯
4	強調平衡的香料-胡荽子	★總是強調平衡的天秤-調和/為人作嫁/打頭陣卻隱匿低調-它的角色究竟是甚麼？ ★三種會勾起胡荽子無限悠游的單方是甚麼 ★建構風味圖/解析風味 ★實作: 特製烤肉醬
5	越南愛相隨-越南香菜/雷公根	★介紹越南香菜/雷公根 ★產地/歷史/使用方式 ★與其他香料搭配方式 ★實作：雷公根調飲、炒蛤仔叻沙葉
6	來一點台灣味-馬告	★介紹馬告 ★產地/歷史/使用方式 ★與其他香料搭配方式 ★實作: 鮮蝦沙拉佐馬告油
7	中西料理關鍵調味-月桂葉/印尼月桂葉	★北非/地中海/印尼月桂葉比一比 ★為食物鋪陳味道推手/中層段顯現滋味 ★建構風味圖/解析風味 ★實作：三種月桂葉丸子
8	歐洲調香調味必備-杜松子	★介紹越杜松子 ★產地/歷史/使用方式 ★與其他香料搭配方式 ★實作: 調味鹽
9	全方位香料-當歸	★介紹當歸/等級 ★產地/歷史/使用方式 ★與其他香料搭配方式 ★實作：當歸羊肉湯
10	娘惹滋味-黑果	★介紹黑果/等級 ★產地/歷史/使用方式 ★與其他香料搭配方式 ★實作: 黑果雞
11	是花也是香料-火炬薑與果實	★是花也是香料 ★抗氧化第一名 ★產地/歷史/使用方式 ★與其他香料搭配方式 ★實作：水果沙拉
12	總發表	★品嘗討論 ★每人攜帶自己最拿手的香料料理嚐味(自備餐具)