

【輕鬆自在做老麵湯種麵包和饅頭】

序號：

課程編號	E1081605	課程類別	生活藝能
課程名稱	輕鬆自在做老麵湯種麵包和饅頭	學分數	3
上課時間	每週六09:00~16:00, 共9週, 每週6小時	課程人數	25人
上課區域	校本部(市中一路339號河濱國小)	親子課程	☐ 是 ☒ 否
師資介紹	郝修台 最高學歷:國立第一科技大學風管所畢 經歷:社區中西麵食及咖啡烘焙技術推廣講師 保險輔助人考照班輔導講師 現職:經營郝康屋烘焙坊工作室, 熱衷老麵湯種麵包和中式麵食推廣, 近期專業烘焙咖啡豆! 產壽險保險經紀人執業20餘年。		
學分費	3000	講義費	
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理	材料費	材料費1000 場地費300

課程簡介:輕鬆在家做自己敢吃的麵包饅頭!常聽周遭家人朋友吃了市售的麵包饅頭會漲氣或溢胃酸, 其實我們吃到的只是快速發酵的充氣麵糰, 加上食安風暴, 很多的化學食品添加劑讓我們食不安心!希望藉由老麵和湯種來取代過多的酵母用量和品質改良劑的使用, 達到低糖、低油、低酵母的健康訴求!

授課理念:1輕鬆自在就地取材, 可以自己在家動手做 2運用家中現有的烤箱, 麵包機或鬆餅機, 甚至平底鍋和電鍋就可輕鬆上手 3如何養老麵和湯種製作, 運用在中西式麵食上 4強調低糖低油低酵母, 無需香精和品質改良劑, 不用反式脂肪, 享用健康食材的原味和食的安心!

與社大理念、公共行動之關聯性:簡易可行的家庭設備和簡單的食材準備, 無需過多的技巧就可以輕鬆上手。

教學方式:基礎理論為輔, 實際現場動手操作為主!

教學預期效益:健康養生觀念的推廣和做法能知行合一, 融入現實家庭生活, 達到做的輕鬆, 食的安心!

學員條件:對麵食熱愛, 只要有心想學皆可!

學員自備物品:攪拌盆&桿麵棍&保鮮盒&自備筆記本

課程大綱：

週次	主題	內容
1	麵食基本材料認識及老麵湯種製作	1基本食材介紹及配方計算2老麵和湯種的製作3簡易操作初體驗:山東烤饅頭或饅(中式漢堡)
2	傳統中式老麵湯種麵食製作(一)	1老麵湯種手工山東饅頭(蒸)2老麵湯種刈包
3	傳統中式老麵湯種麵食製作(二)	1.老麵槓子頭2.鍋盔老麵大餅
4	傳統中式老麵湯種麵食製作(三)	1多層次老麵湯種蔥花大餅2老麵燙麵蔥燒餅
5	西式老麵湯種麵包製作(一)	1家庭宴會花式麵包2改良比利時老麵湯種鬆餅3.老麵披薩皮實務操作(三選二)
6	西式老麵湯種麵包製作(二)	1老麵湯種圓型 & 橄欖型餐包2義式香草棒
7	西式老麵湯種麵包製作(三)	1鹹光餅實務操作(中式貝果)2.老麵湯種黑芝麻貝果實務操

		作
8	西式老麵湯種麵包製作(四)	1.免揉麵糰佛卡夏2.軟法核桃蔓越莓麵包或星空歐包3.天然糖漬橙皮醬製作
9	西式老麵湯種麵包製作(四)	1.老麵湯種歐式鄉村麵包2.老麵湯種蔓越莓優酪乳吐司或快速吐司