

【養生飲食DIY】

序號:77

| | | | |
|-----------|--|------|--|
| 課程編號 | E1043304 | 課程名稱 | 養生飲食DIY |
| 學分數 | 3 | 課程類別 | 生活藝能 |
| 上課時間 | 星期三 18:30~21:30 共18週, 每週 3小時 | 親子課程 | <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 |
| 上課地點(含地址) | 校本部(市中一路339號河濱國小) | | |
| 師資介紹 | 余沛菘 最高學歷:大仁科技大學休閒管理研究所 經歷:臺灣養生創意美食發展協會理事長 任唯企業有限公司執行長 東方設計學院講師 經濟部加工出口區養生班講師 農委會田媽媽專案輔導委員 現職:同上 相關證照:中餐乙級 烘焙乙級 中式麵食乙級發麵麵食乙級中國中餐甲級中國烘焙甲級 英國City&Guild國際咖啡師證照 | | |
| 學分費 | 3000 | 課程人數 | 25 |
| 講義費 | 100 | 材料費 | 900 |
| 優惠措施 | 依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理 | | |

| |
|---------------------------------------|
| 課程目標(授課理念): 教導學員將當季盛產農產DIY 期使祖先智慧得以傳承 |
| 與社大理念、發展之連結性: 落實環保 終生學習 |
| 預期效益: 能分辨食材屬性 品質優劣 並加以保存 |
| 學員資格(修課建議條件): 年滿18歲以上, 對飲食安全與環保有興趣者 |
| 教學方式(上課進行方式): 示範加實作 |

| 課程大綱(課程概要): | | |
|-------------|---------|-------------------------------|
| 週次 | 主題 | 內容 |
| 1 | 食材與養生 | 認識發酵食品 食品加工種類與方法 如何養生保健 |
| 2 | 竹筍功效與加工 | 醬筍 脆筍 酸筍 筍乾製作 |
| 3 | 酵素功效與加工 | 綜合蔬果酵素製作 |
| 4 | 鳳梨功效與加工 | 鳳梨餡 鳳梨果醬 鳳梨酥製作 |
| 5 | 黃豆功效與加工 | 味噌製作 |
| 6 | 紅麴功效與加工 | 紅糟醬製作 |

| | | |
|----|-----------|-----------------|
| | | 紅糟雞 |
| 7 | 海藻功效與加工 | 海苔醬製作 日式昆布煮 |
| 8 | 鳳梨功效與加工 | 鳳梨豆醬製作 鳳梨苦瓜雞 |
| 9 | 穀物功效與發酵 | 酒釀製作 酒釀地瓜圓 |
| 10 | 蘿蔔功效與加工 | 醬辣蘿蔔製作 蘿蔔糕 |
| 11 | 學習參與週 | |
| 12 | 芋頭功效與加工 | 蛋黃芋圓 八寶芋泥 |
| 13 | 穀物功效與加工 | 九層糕 馬拉糕製作 |
| 14 | 黑糖功效與加工 | 黑糖糕 黑糖薑磚 |
| 15 | 穀物功效與加工 | 英式鬆餅 桂花心太軟 |
| 16 | 黃豆功效與加工 | 豆花 豆腐製作 |
| 17 | 洛神功效與加工 | 洛神果醬 洛神乳酸酵素 |
| 18 | 瓜類功效與農產加工 | 開胃脆瓜 麵筋製作 |