

## 【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	<p>余沛莊</p> <p>最高學歷:大仁科技大學休閒管理研究所</p> <p>經歷:臺灣養生創意美食發展協會理事長</p> <p>任唯企業有限公司執行長</p> <p>東方設計學院講師</p> <p>經濟部加工出口區養生班講師</p> <p>農委會田媽媽專案輔導委員</p> <p>現職:同上</p> <p>相關證照:中餐乙級</p> <p>烘焙乙級</p> <p>中式麵食乙級發麵麵食乙級中國中餐甲級中國烘焙甲級</p> <p>英國City&amp;Guild國際咖啡師證照</p>			
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