

健康主義－調配三餐

授課教師 張翊珊 法提健康蔬食坊負責人

教師簡介 新北市永和、林口、蘆荻、新中和社區大學、法鼓山、慈濟社會大會烹飪講師、環保署低碳飲食－蔬食料理評審委員／乙級證照－中餐烹調素食、葷食、中式麵食加工－發麵類／丙級證照－米食加工：米粒、米漿、漿糰、熟粉、膨發類／著作：幸福餃子館 今天吃麵 素食便當好好吃－法鼓文化

課程理念 1.提倡健康主義，引導學員認識隨手可得的新鮮食材。強調低鹽、低糖、低油、高纖的新健康飲食觀念。2.各別了解食材的特性，如何運用刀工、烹調方法透過示範與實際練習，學習如何呈現食物的天然原味。

授課方式 講師自編講義，實地操作

課程大綱

週次	單元主題	週次	單元主題
1	相見歡	10	午餐系列：冬粉、麵線:
2	營養粥	11	熱炒：時蔬
3	學習煮飯的技巧	12	早餐系列
4	早餐系列	13	熱炒：懷舊鹹味:
5	午餐系列	14	午餐系列：多變的燴飯:
6	熱炒：乾、濕豆鼓的應用	15	海藻類
7	巧變濃湯:	16	甜品：寒天
8	早餐：香純漿、奶、糊	17	分享成果
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

學員條件 想要學習健康烹調方式

招生人數 25 人為上限。

學分費 3 學分，3000 元，報名酌收場地維護費 200 元。

材料費 1000 元，班上選一位總務負責管理，多退少補。