

# 米、麵食輕鬆做

**授課教師** 張翡珊

**教師簡介** 乙級證照—中餐烹調—素食、中餐烹調—葷食、  
乙級證照—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** 米、麵是中國人的主食，課程中認識稻米、麵食加工。

易學、易懂透過示範與實際練習，學習以食物的天然原味，減少化工添加物，強調低鹽、低糖、低油、高纖維的健康米、麵食將米食料理分享於每個家庭。

**授課方式** 講師自編

## 課程大綱

週次	單元主題
1	相見歡：米食系列
2	粥品
3	漿糰類
4	漿糰類
5	熟粉
6	米漿類
7	漿糰類
8	麵食系列
9	社區本位公共論壇

週次	單元主題
10	冷麵糰概論—基本麵條(原味)
11	冷麵糰—餃子(原味)
12	冷麵糰—麵條(全麥、細燕麥)
13	校外參觀
14	發麵類概論—饅頭
15	發麵類—包子(原味、麩皮)
16	發麵類—饅頭
17	分享成果
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，報名酌收場地維護及冷氣費 200 元。

**材料費** 1200 元(含器具、食材)班上選出一位總務管理 多退少補。