

蔬食調理 - 調配三餐

授課教師 張翽珊

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
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、高纖維的新健康飲食觀念。
 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，將正確蔬食料理落實於每個家庭。

授課方式 講師自編。

課程內容

週次	單元主題	週次	單元主題
1	相見歡:	10	海藻類: 海苔
2	涼拌篇:(一)	11	根莖類:蓮藕
3	涼拌篇:(二)	12	素燥、粥品
4	饅頭	13	飯菜(一)
5	牛蒡	14	飯菜(二)
6	鳳梨	15	飯菜(三)
7	花生類	16	年糕、沾醬

8	粥品	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，報名酌收場地維護及冷氣費200元。

材料費 材料費:1000元。【班上選出一位總務管理 多退少補】