

米、麵食輕鬆做

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. 米、麵是中國人的主食，課程中認識稻米、麵食加工。
 2. 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。

課程內容

週次	單元主題	週次	單元主題
1	相見歡	10	米穀粉 - 米饅頭
2	自製麵條-新鮮蔬菜	11	米粒類 - 油飯
3	冷麵糰 - 製作粉類麵條	12	熟粉類 - 冰皮月餅
4	發麵類 - 包子	13	熟粉類 - 糕仔輪
5	發麵類 - 水煎包	14	米穀粉 - 自製米麵條
6	燙麵糰 - 蒸餃	15	漿糰類 - 寧波年糕
7	燙麵糰 - 餅類	16	米漿類 - 港式蘿蔔糕

8	燙麵糰 - 自製餡料	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】