課程名稱 ★在地享食—24節氣料理故事

課程屬性	社會與生活	課程編號	1112-1112S02

授課老師 街地氣師資群

相關學經歷/ 由台南在地街區達人組成：某間店的主人、文史工作者、廟公、熟悉地方歷史的頭人等
藉著課程分享個人的專長結合在地風土，帶給大家不一樣的「街」地氣生命體驗

上課時間 每週二上午09:00-11:20 第一次上課日期 2022年11月01日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

講師：林詠真
學歷：台南應用科大室內設計系
現職：壹零捌一早午餐經營

因為現代人忙著生活壓力大在忙碌的工作中，步調也越來快，只想到吃飽但忘記了要好好吃飯，常常忽略了我們到底吃了什麼。希望可以停下腳步用心體會食材本身滋味，不是學料理的朋友可以輕鬆上手。

立冬國曆11/7
俗話說「補冬補嘴空」，11月7日就是二十四節氣中的「立冬」，也象徵冬天的來臨，在臺灣習俗裡立冬這天需「補冬」，歷經一年寒暑辛勞，透過進補恢復元氣之外，也能抵禦寒冬。

雖然說冬季進行食補，是為抵禦冬天的嚴寒，補充元氣，在冬季應少食生冷食物，但也不宜過量的進補。
一般人可以適當食用一些熱量較高的食品，可以吃些牛、羊肉，但同時也要多吃新鮮蔬菜，吃一些富含維生素和易於消化的食物。

立冬養生　不盲目進補
補冬要補水，補的就是腎
春夏秋冬的四季，分別對應五行的木火金水，春是木，夏是火，秋是金，冬是水，而土是分配在四季裡的，任何時候都可以補脾胃。冬季屬於寒水的季節，水應腎，補冬要補水，補的就是腎

2. 修此門課需具備什麼條件？

喜歡料理，想透過在地食材簡單料理的朋友。
喜歡分享，願意互相交流自己拿手料理。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

嚴選在地食材也讓大家認識到真正的食材，用簡單烹煮方式也可以家動手做，讓大家可以吃好也吃飽，感受食物想傳達的美味。
分享每個節氣配合當季食材做出的好食補，用故事分享的方式讓人們放慢步調也可以輕鬆做料理。

設計一款補氣活力養身茶和輕食
用早午餐的方式呈現讓學員體驗學習在家也可以簡單運用
(建議當天早餐吃微量即可，因課程要製作輕食早午餐於店家享用)

4.如何取得學分？（評量方式）

每個人都有做料理背後的故事，參與和分享交流，你們都可以料理傳達好食的真諦。

5.備註&推薦書目

【週末營或工作坊學費說明】
不享折扣優惠-舊生在報名優惠期仍無法再享95折喔！
【退選說明】
本活動如欲退課，請於活動前一周111年10月28日〔星期五〕晚上8點前持報名收據至社大校本部辦理，逾期或收據遺失恕不辦理退課。

招生人數| 16 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 0 學分 350 元（1 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-11-01 上午09:00～11:20	立冬養身茶飲與五行活力卷	俗話說「補冬補嘴空」，11月7日就是二十四節氣中的「立冬」，也象徵冬天的來臨，在臺灣習俗裡立冬這天需「補冬」，歷經一年寒暑辛勞，透過進補恢復元氣之外，也能抵禦寒冬。