課程名稱 耕古旬味 & 涵慢誠食

課程屬性	台江分校	課程編號	1141-1141T33

授課老師 王惠慧

最高學歷/ 國立北門高級中學普通科

相關學經歷/ 主婦聯盟 餐飲講師 2024年1月～迄今
台江國家公園管理處 「台江古早味」課程 講師
和興號鮮魚湯 主廚 2017年5月~2022年5月
高苑科大女性創業與家庭社會文化助/阻力研習 講師
2021年3月21日~2021年4月28日
高苑科大教師專業成長社群計劃書—臺灣有年紀的食物戀 講師 2021年4月
和寂咖啡 主廚 2016年1月~2017年1月
竹山鎮米食創新行銷計劃 講師暨評審 2015年
小滿食堂 主廚 2011年5月~2020年5月
鱻魚店 主廚 2000年6月~2014年6月

現職/ 主婦聯盟餐飲講師

上課時間 每週三下午2:00-4:30 第一次上課日期 2025年03月05日（星期三）

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

1. 健康為主軸，慢食，惜食，蔬食，在地文化，降低碳足跡。
2. 兼顧當季、環保、創意。

2. 修此門課需具備什麼條件？

愛心。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課前會有一篇有關飲食意題，時事分享。
課後會安排所學的回家運用在生活上的作業。

5. 備註&推薦書目

1. 黃婉玲、林偉民，《老台菜：紅城花廳台灣味》，臺北市：健行，2013。
2. 程智勇、黃進善，《在地饗宴》，宜蘭縣：上旗，2009。
3. 《料理．台灣》雙月刊，臺北市：中華飲食文化。（單數月出版）
4. 陳靜宜，《臺味：從番薯糜到紅蟳米糕》，新北市：聯經，2011。

招生人數| 18 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1500 元（9 週課程/一次上課 2.5555555555556 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-03-05 下午02:00～04:30	自我介紹、認識環境	1.選組長、班代、副班代、收班費。 2.認識、清理器具與設備。 3.鍋爐定位。
2	2025-03-12 下午02:00～04:30	高麗菜干製作+魯肉	談健康與飲食的重要關聯，及其如何簡單落實於日常。
3	2025-03-19 下午02:00～04:30	快鍋篇-1 雜糧飯	雜糧的調配及雜糧飯的運用(粥~拌飯)
4	2025-03-26 上午10:30～11:00	上市場採買、戶外教學 快鍋篇-2　(上	快鍋的魚料理　秋刀茄汁、鯖魚茄汁
5	2025-03-26 下午02:00～04:30	上市場採買、戶外教學 快鍋篇-2	快鍋的魚料理　秋刀茄汁、鯖魚茄汁
6	2025-04-09 上午10:30～11:00	梅酒、梅醋的製作　(上午場) 10:30~13:00	梅子雞
7	2025-04-09 下午02:00～04:30	梅酒、梅醋的製作	梅子雞
8	2025-04-16 下午02:00～04:30	選魚、設計魚湯	味增魚,(農、淡)
9	2025-04-23 下午02:00～04:30	發酵醬筍的介紹、運用	筍醬肉丸的製作