

課程名稱 | 台江慢食-新手基礎篇

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1141-12168

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

鱸魚店 主廚 2000年6月~2014年6月

現職/ 主婦聯盟餐飲講師

上課時間 | 每週二下午2:00-4:30 第一次上課日期 2025年03月04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

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，《在地響宴》，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 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-03-04 下午2:00~4:30	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	2025-03-11 下午2:00~4:30	台味的健康與飲食：夏日簡易百搭醬汁” 檸香醬	談健康與飲食的重要關聯，及其如何簡單落實於日常。
3	2025-03-18 下午2:00~4:30	承上堂醬汁的運用	示範三道菜。
4	2025-03-25 下午2:00~4:30	果菜市場採買	授課時間：10:30~13:00
5	2025-04-01 下午2:00~4:30	果菜市場採買	授課時間：13:00~15:30。
6	2025-04-08 下午2:00~4:30	成果討論	成果討論及發表。