

課程名稱 | ★台江慢食 | 古早味料理DIY

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1141-12241

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2:00-4:50 第一次上課日期 2025年04月29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

惠慧老師以對阿嬤的記憶與五月母親節到來，以金針花又稱母親花來融入菜色裡，搭配酸菜結、天然發酵的菜豆仔乾融入在魚湯內，期許學員學習百結忘憂魚，鼓勵大家親手烹飪這道充滿愛的魚湯獻給母親，感恩母親。

1. 健康為主軸，慢食，惜食，蔬食，在地文化，降低碳足跡。
2. 手做古早味料理，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？ □

台江在地食材採買、手做料理

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。

使用教材| 食材採買，依照實價會進行調整

教材費| 600 元

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| 0 學分 500 元（3 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 | 2025-04-29 下午2:00~4:50 | 相見歡 | 1. 課程說明、分組(自我介紹) 2. 認識、清理器具與設備。 3. 鍋爐定位。 4. 台江古早味料理 火燒蝦、赤瓜封 |
| 2 | 2025-05-06 上午10:00~11:50 | 果菜市場採買 | 10:00 集合 (課程上說明指定地點) 10:10-11:50 食材採買與挑選技巧分享 各自採買午餐，返回烹飪教室 |
| 3 | 2025-05-06 下午1:00~4:00 | 百結忘憂魚 | 13:00-13:30 食材清洗 13:30-15:00 烹飪教學 15:00-16:00 品嚐分享 |