

課程名稱 | 「家」餐桌上的料理與故事

課程屬性 社會與生活

課程編號 1022-3995

授課老師 李武昌

最高學歷/ 成大附工機械科

相關學經歷/ 植栽專業年資50年

2007-至今 台南市社區大學自然與環境學程講師

2007-2010 台南市行道樹審查委員

2008年教育部第一屆「銀髮教育志工獎」

2011中華民國第一屆全國終生學習楷模

2017-10-16過通行政院環境保護署環境教育人員認證

現職/ 台南市社區大學自然與環境學程講師

上課時間 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2013年09月03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

"用愛心，才能料理出動人好滋味"喜歡料理的你一定懂得這個感受！

學料理並不一定要向外學，其實，家裡的長輩就是我們的好老師，每日為家人料理的他們，就是每天用愛心為家人準備料理的一群料理達人。

規劃這門課便是希望向這些家餐桌的料理長們致敬！

向挖空心思提供家庭餐桌上美食的長者，學習留住他們料理食物的手法，經由敘述，影像、繪畫，串聯人、事、物、味、留住老味道故事的食譜

所以，這不只是一門料理課，更是喚起你我家庭味蕾記憶的<家餐桌>生命之旅

2. 修此門課需具備什麼條件？

對烹飪，食物故事有興趣者

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 邀請各家資深家庭料理長分享家庭美味故事與烹調撇步

2. 學習各家私房菜

3. 聆聽各家餐桌故事

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 學員需返家向家中長輩(爸、媽、阿公、阿嬤或姑姑叔叔、伯父伯母等)學習一道菜並將過程紀錄下來，包括食譜及料理過程

2. 紀錄方式：繪畫 攝影 錄影均可

3. 期末將安排"家餐桌"料理分享會及紀錄展

教材費| 1000 元

招生人數| 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 2 學分 2000 元（12 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	2013-09-03 晚上07:00~09:50	產地到餐桌	1. 食物鏈與食物戀/李武昌老師主講 2. 第一道家料理:古早味肉燥 /主廚:吳美蓮 3. 我家餐桌故事/林玉雪分享林家餐桌故事
2	2013-09-10 晚上07:00~09:50	三角飯團的記憶	1. 第二道家料理:飯糰秘訣/主廚:李武昌 2. 餐桌故分享事-打開我與家的味蕾記憶
3	2013-09-17 晚上07:00~09:50	甘苦記憶水餃	1. 第三道家料理:水餃秘訣/主廚:趙秀柔 2. 餐桌故分享事-打開我與家的味蕾記憶
4	2013-09-24 晚上07:00~09:50	阿媽的魯肉	1. 第四道家料理:魯肉秘訣/主廚:林玉雪 2. 餐桌故事分享-打開我與家的味蕾記憶
5	2013-10-01 晚上07:00~09:50	養顏食譜- 苦後的美麗	1. 第五道家料理:養顏料理/主廚:李武昌 3. 餐桌故事分享-打開我與家的味蕾記憶
6	2013-10-08 晚上07:00~09:50	秋天進補- 四季煲湯	1. 第六道家料理:養生煲湯/主廚:林玉雪 2. 餐桌故事分享-打開我與家的味蕾記憶
7	2013-10-15 晚上07:00~09:50	美味調醬汁- 與蔬菜甜蜜的對 話	1. 第七道家料理:調醬秘訣-生菜沙拉/主廚:黃唯瑄 2. 餐桌故事分享-打開我與家的味蕾記憶
8	2013-10-20 晚上07:00~09:50	產地食材之旅	集合時地:10/20早上9:00東菜市(城隍廟對面的7-11集合) 1. 如何挑選好食材 2. 對的時令對的時材
9	2013-10-29 晚上07:00~09:50	為冬天進補準備- 麻油雞米糕	1. 第八道家料理:麻油雞米糕/主廚:廖真萍 2. 餐桌故事分享
10	2013-11-05 晚上07:00~09:50	養氣開脾-茄苳雞	1. 第九道家料理:茄苳雞製作訣竅/主廚:李武昌 2. 學員分享餐桌故事6-打開我與家的味蕾記憶
11	2013-11-12 晚上07:00~09:50	料理分享會與主 題展1	1. 品嚐各家餐桌上的日常生活料理 2. 學員分享返家向<家餐桌>料理長的學習紀錄
12	2013-11-19 晚上07:00~09:50	<家餐桌>料理分 享會與主題展2	1. 品嚐各家餐桌上的日常生活料理 2. 學員分享返家向<家餐桌>料理長的學習紀錄