

# 課程名稱 | [11/09開] 總舖師心兮料理

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1102-1102T19

授課老師 | 蔡瑞成

最高學歷/ 長榮中學 美工科

相關學經歷/ 相關經歷

2010台灣美食展山珍海味館 駐館名廚 海味料理展示  
2016台灣美食展得時台灣館 駐館名廚 台菜料理展示  
2015/17台江思慕魚節美食展演  
2016台江國家公園 尋訪台江古早味相關展演  
2016台南政大書城 台灣辦桌文化傳承  
2018台灣美食展 台灣新廚服發表秀  
2018日本大阪難波和梅田車站推廣台南美食觀光  
2018台南市衛生優質餐廳  
2019~24台南市低碳飲食行動餐廳  
2015~22行政院農委會三星溯源餐廳  
2019台南美術館愛呷愛呷論壇美食展演  
2019台南美食節活動 辦桌神廚  
2020~23經濟部經典、傳承、山海臺菜餐廳  
2020~24環保署綠色惜食餐廳  
2022綠色餐飲指南消費者最愛餐廳  
2022/23/24法國米其林指南必比登推介  
2024全運會英雄宴主廚  
2024台江宴料理發表  
2024新加坡食品展台灣館美食展演  
2024新加坡大使館府城料理辦桌  
2024忠孝Sogo台南400風華宴  
2024竹北遠百竹北 台南400風華宴  
2024 全家聯名米其林鮮食 海鮮烘蛋燴飯 思慕魚粥

現職/ 東香臺菜海味料理 愛心總舖師外燴料理服務 廚藝總監

上課時間 | 每週二晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2021年11月09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

「一府二鹿三艋舺」台菜的由來始於府城  
帶領學生學習台菜的典故和料理的精髓  
運用在地食材結合市場採買介紹

加上專業的實作課程  
 學習並了解台菜的烹調技術與味道特性  
 用愛化做行善的料理呈現  
 培養台江料理行善團累計人力募集和義煮經驗  
 傳遞食物的溫暖和感染力  
 發揚百年台菜善的精神

## 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 對料理有興趣喜歡動手下廚，有顆善良的心
2. 保持自主健康管理習慣，額溫超過37.5。盡速就醫在家休息
3. 上課需保持社交距離，勤洗手、全程配戴口罩
4. 穿戴頭巾圍巾廚房安全鞋
5. 上課前、後需清潔消毒環境
6. 用餐請避免交談、採公筷母匙，自備環保餐具

## 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

學習講義讓學生課前準備並採買  
 課堂協同學員實作完成料理  
 課程方向預計在2023年  
 建庄200年時端出10道台江國宴料理  
 每一學年和學生開發兩道料理預計5年後完成展現

## 4. 如何取得學分？（評量方式）

平常隨堂實作完成  
 分組烹飪分享呈現  
 期末料理餐飲觀摩教學  
 有時間參加義煮公益活動累計關懷經驗

使用教材 | （已含講義與食材費用）

教材費 | 1200 元

招生人數 | 12 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	2021-11-09 晚上07:00~08:50	課程說明介紹	第一堂:課程說明 相見歡/選班代/防疫宣導 安南區社造課程導入
2	2021-11-23 晚上07:00~08:50	烏魚板條	“美濃南瓜園的午餐”外燴發想的一道結合客家元素的臺菜海味蠶料理，主食材是七股台大海洋系鄭博士用心養的烏魚，材魚湯頭加上炸過烏魚的香氣，增加傳統”烏魚煮米粉”的蠶美
3	2021-11-30 晚上07:00~08:50	海菜鮮濃湯	海邊特有的海菜(紗仔)有豐富的葉綠素和膳食纖維質和膠原蛋白，碧綠的色澤用來煮海鮮特別對味，這道料理猶如海洋一般的生態縮影。
4	2021-12-07 晚上07:00~08:50	麻油雞酒麵線	麻油雞屬溫熱滋補食療，加上麵線特別適合濕冷的天氣食用，但脾胃濕熱、發炎中、感冒的人不太適宜進食。
5	2021-12-14 晚上07:00~08:50	香茅咖哩醬	適合大量製作後真空冷凍存放，蒸熱後可加蔬果、白飯、麵條食用，是後疫情時代居家方便快捷實用的料理包。

6	2021-12-21 晚上07:00~08:50	課外餐飲觀摩/經典料理	傳承經典台菜料理典故介紹品嚐，校外課程需繳交保險費1人35-40元(教材費用支出)
---	-----------------------------	-------------	---