

課程名稱 | ★5/10在地享食—24節氣料理故事

課程屬性 社會與生活

課程編號 1111-9810

授課老師 街地氣師資群

相關學經歷/ 由台南在地街區達人組成：某間店的主人、文史工作者、廟公、熟悉地方歷史的頭人等

藉著課程分享個人的專長結合在地風土，帶給大家不一樣的「街」地氣生命體驗

上課時間 每週二上午09:00-10:50 第一次上課日期 2022年05月10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

講師：林詠真

學歷：台南應用科大室內設計系

現職：壹零捌一早午餐經營

因為現代人忙著生活壓力大在忙碌的工作中，步調也越來越快，只想到吃飽但忘記了要好好吃飯，常常忽略了我們到底吃了什麼。希望可以停下腳步用心體會食材本身滋味，不是學料理的朋友可以輕鬆上手。

立夏國曆5/5

2. 修此門課需具備什麼條件？

喜歡料理，想透過在地食材簡單料理的朋友。

喜歡分享，願意互相交流自己拿手料理。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

嚴選在地食材也讓大家認識到真正的食材，用簡單烹煮方式也可以家動手做，讓大家可以吃好也吃飽，感受食物想傳達的美味。

分享每個節氣配合當季食材做出的好食補，用故事分享的方式讓人們放慢步調也可以輕鬆做料理。

(建議當天早餐吃微量即可，因課程要製作輕食早午餐於店家享用)

4. 如何取得學分？（評量方式）

每個人都有做料理背後的故事，參與和分享交流，你們都可以料理傳達好食的真諦。

5. 備註&推薦書目

【週末營或工作坊學費說明】

不享折扣優惠-舊生在報名優惠期仍無法再享95折喔！

【退選說明】

本活動如欲退課，請於活動前一周111年5月6日〔星期五〕晚上8點前持報名收據至社大校本部辦理，逾期或收據遺失恕不辦理退課。

招生人數| 16 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 350 元（1 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	2022-05-10 上午09:00~10:50	立夏養身餐	• 分享24節氣-立夏故事的方式，讓大家都食材認識和運用更豐富料理的想像力。 課程結束，散步到埤南25坐坐！ 挑選當季食材做24節氣烹飪，在忙碌的生活中大家有好好品嚐自己吃了什麼嗎，希望分享吃對的食物讓身體無負擔，透過當季食材嚴選了解簡單料理也可以很美味。 上課地點：中西區信義街108巷1號（大門口在110號旁唷對面是集福宮）