

課程名稱 | 慢調斯理養生餐

課程屬性 社會與生活

課程編號 952-996

授課老師 葉東璋

最高學歷/ 立德大學休閒管理研究所碩士

相關學經歷/ 調酒監評證、教育部講師證、中餐丙級證照、調酒丙級證照、餐旅服務證照、南台科大、正修科大、中華醫事科大餐旅系講師、法國Maix's南區主任、環華企業家西餐主任、台北晶華酒店調酒師

現職/ 立德大學、台南市社區大學資深教師（任教六學期以上）

上課時間 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2006年09月04日（星期一）

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

我國的飲食文化，從商朝宰相伊尹擅長烹調美材料，既可調和五味，又能藥用，因此當時的飲食和藥療是結合在一起的，時至今日，在『全球化』的的衝擊之下，餐飲業者漸漸邁向創意、健康、感性、競爭的『美食新時代』，而一些地方的餐飲業者更結合地區文化民俗古蹟和觀光休閒資源，發展有特色之附加價值的休閒餐飲產業。

現代人的壓力大，大部份的人會利用週休二日的假期，攜家帶眷遠離塵囂，到戶外去休閒活動一下，或是去探訪古蹟作一趟文化之旅，或是吃吃具有當地文化特色的餐飲，比如到淡水喝阿婆酸梅湯、吃阿給，到台南吃擔仔麵、肉圓、安平蝦捲，到屏東吃萬巒豬腳，到客家文化區吃客家菜，去原住民山區吃原住民特色山產、石板烤肉，這些都是相當具有文化特色的餐飲，此外，現代人的健康養生意識抬頭，重視天然不喜歡化學添加物，對於吃的要求更為嚴謹，不僅要吃得休閒，吃得有文化意涵，更要吃的健康，因此，這門課就是秉持著以上這些觀念，帶領大家去體驗『休閒文化養生餐飲』，藉由不同的『教授美食』呈現出不同層面的餐飲意涵！

2. 修此門課需具備什麼條件？

工作壓力大，喜歡在緊張工作之餘，尋找另一處『寄託』，也就是喜歡『休閒』、『遊憩』、『觀光』、『文化』、『養生』、『餐飲』的人，都可以來體驗一下，讓緊繃的自己走出去，頓時，你會發現到『和朋友一起分享餐飲的美味也可以這麼休閒、自在、快樂與充實』。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課是以『實作』的方式來進行，比如韓式豆漿鍋，就會從磨豆子開始到作出豆漿，然後再以所磨出的豆漿來熬製湯頭，然後再至沾醬最後排盤。又如韓式泡菜鍋，會從醃製泡菜開始到湯頭熬製，再搭配醬汁與排盤。上課食材由老師準備，學員只需要帶著一顆休閒放鬆的心情來上課，上課方式以實務操作為主，結合一些休閒餐飲管理概念，讓學員可以藉由餐飲，了解其文化背景，進而達到體驗休閒養生的樂趣！

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率/團體間的互動/學習的心得/期末的成果分享

教材費| 2000 元

招生人數| 20 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費| 3 學分 3000 元 (18 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	1999-11-28 晚上07:00~09:50	課程簡介	
2	1999-12-05 晚上07:00~09:50	韓式豆漿鍋	
3	1999-12-12 晚上07:00~09:50	韓式泡菜鍋	
4	1999-12-19 晚上07:00~09:50	梅嶺梅子雞	
5	1999-12-26 晚上07:00~09:50	日式涮烤鍋	
6	2000-01-02 晚上07:00~09:50	日式燒肉鍋	
7	2000-01-09 晚上07:00~09:50	日式銅鑼燒	
8	2000-01-16 晚上07:00~09:50	碳烤三明治	
9	2000-01-23 晚上07:00~09:50	墨西哥雞肉捲	
10	2000-01-30 晚上07:00~09:50	校外教學觀摩-實際探訪養生火鍋店	
11	2000-02-06 晚上07:00~09:50	海鮮黃醬義大利麵	
12	2000-02-13 晚上07:00~09:50	印度三角咖哩酥	
13	2000-02-20 晚上07:00~09:50	藥膳海鮮鍋	
14	2000-02-27 晚上07:00~09:50	花草茶調製	
15	2000-03-05 晚上07:00~09:50	雞尾酒調製	
16	2000-03-12 晚上07:00~09:50	阿嬤酸梅湯	

17	2000-03-19 晚上07:00~09:50	阿嬤綠豆湯	
18	2000-03-26 晚上07:00~09:50	戶外教學觀摩-實 際探訪文化小吃 店	