

傳統年菜 健康煮

文／張芯瑜 圖／陳俊吉

本場為培育轄內田媽媽成員專業技能及推廣國產農特產品，特於107年10月9日辦理健康料理、培育基層種子教師訓練，課程主題係運用農村在地「低里程」新鮮食材，製作〈砂鍋獅子頭〉、〈豉汁小排〉、〈雜糧粽香米糕〉、〈銀絲蒸盤龍〉及〈合菜蓋瓊〉等傳統年菜為少油、低鹽的健康飲食料理，以提升營農婦女副業經營能力，並增加國產農特產品消費量及附加價值。本次報名參訓學員大爆滿，學員反應相當熱烈，課程完成後對於傳統年節宴客菜，可運用各種烹調技巧，煮出健康、富新意又實用的料理，大呼獲益良多，紛紛表示希望本場日後能多加舉辦此類訓練，提供大家更多元的學習機會。

