

100年度農村社區發展地方料理計畫料理相關研習

農業推廣課 傅智麟 分機412

為配合行政院農業委員會「推動在地消費，提振國產米食」措施，並輔導家政推廣人員、班員及田媽媽班員從食材均衡營養設計、熱量計算導入，並將「地方農特產品」融入米食料理中，增加料理的創意，本場特於6月間辦理家政推廣人員田媽媽養成與培育研習及國產農特產料理研習，從針對食材營養的認知與利用及熱量的攝取等概念引導，及米食與其他在地食材如南瓜、甜椒、番茄等如何搭配運用，期望能由家政推廣人員及班員家政推廣活動中，能落實每個家庭中食用國產米食的概念，並且使田媽媽班在料理供餐設計上也能加入米食的元素，讓創意技巧更提昇。

本場於6月13日聘請馬偕紀念醫院營養課趙強營養師從營養均衡的概念、營養元素及熱量如何均衡搭配到菜單設計、菜單熱量計算與實務演練分析一系列課程，學員除了能更了解食材的特性及營養成分外，並進而學習到均衡攝取的重要，另外透過熱量計算的實務演練分析，未來學員不論在料理菜單設計或是在地農產料理推廣設計上，甚至是居家生活中家人的飲食照料，均能更符合三低一高(低油、低鹽、低糖、高纖維)的營養概念，使家政推廣人員及田媽媽班員能更落實

在地特色食材營養的認知與利用，進而協助推廣使國人能夠吃得更均衡、更健康。

此外於6月20-21日及23-24日分兩梯次，聘請由大華技術學院推廣教育中心朱秋樺兼任講師領軍，及其工作團隊桃園縣複合餐飲交流協會黃監事中銘、甘理事欣洳等優質技能講師，從在地食材如南瓜、甜椒、番茄等蔬果如何與米食、蛋豆魚肉類搭配運用，於課程設計及操作流程等帶領學員充分演練，帶給學員創意米食概念，並利用在地當令食材對米食主食及點心研發，改變學員對米食的刻板印象，本次也安排刀工及排盤的實務經驗分享及實際操作演練，使學員除了能更了解食材的特性及調理備置技巧外，並進而學習到如何在時間內設計營養均衡的料理、食材備置、烹調、排盤等技巧。

本次的系列研習，除了激發學員未來在米食料理上有更多創意，更期望參訓學員能將所學帶回農會、產銷班、田媽媽班及家政班，未來學員不論在地農產料理推廣設計上或是居家料理，甚至是田媽媽班營業時出菜流程，均能更有創意及營養均衡與美學的概念，讓吃飯成為另一種享受與趣味。



● 李場長窓明於課程前勉勵參訓學員



● 專業名廚傳授撇步，學員們把握學習機會