

106 年高雄市客家學苑

【秋季班課程規劃表】

課程名稱：客家美食 X 電鍋料理

授課老師：朱淑芳 老師

課程內容及大綱：

利用電鍋蒸、煮、燉、滷的功能，學習烹煮美濃客家封、板條捲、米苔目、地瓜粉蒸肉等料理。

上課日期：10/19- 11/16（四） 10:00~12:00

※時數：10 小時 / 2hr*5 週

※學費：200 元 / 材料費：1000 元 / 行政費：100 元

※學員自備：環保餐具

週次	日期	主題	內容
一	10/19	1. 客家板條捲 2. 客家肉圓冬瓜湯	1. 美濃板條、苜蓿芽、小黃瓜、花生粉、罈味棒、紫山蘇、沙拉。 2. 絞肉、冬瓜、金針菇。
二	10/26	1. 蘿蔔苗蒸肉 2. 秋葵鑲豆包	1. 白玉蘿蔔苗、絞肉、調味料。 2. 秋葵、豆包、香菇、玉米粒。
三	11/2	1. 美濃客家封 2. 涼拌蔬食	1. 五花肉、雞肉、冬瓜、高麗菜。 2. 洋蔥、番茄、香菜、檸檬汁、鹽、胡椒、吐司。
四	11/9	1. 紅麴麻油燉飯 2. 涼拌什錦菇	1. 米、紅麴醬、菇類、麻油、雞肉、薑。 2. 雞胸肉、各種菇類、調味料。
五	11/16	1. 地瓜粉蒸肉 2. 客家米苔目	1. 地瓜、蒸肉粉、豬肉。 2. 米苔目、豬肉、魷魚、蝦仁、香菇、豆芽菜、韭菜、白胡椒粉、油蔥酥。

※ 備註：授課內容依時令季節蔬果會略為調整。

