

嘉義市社區營養推廣中心-社區營養教案規劃

活動名稱	讓食物變好吃的祕密-味精篇		
辦理日期/時間	113 年 00 月 00 日 14:00 ~16:00 ，共 <u>120</u> 分鐘	辦理地點： 社區據點	
主辦單位	社區據點	業務主辦人	據點負責人
協辦單位	嘉義市政府衛生局-嘉義市社區營養推廣中心		
活動對象	65 歲以上長者		
講師	營養師	參加人數:25 人	
對象特質	對味精及香菇 食農教育不 了解的長輩	教學目 標	了解香菇的食農教 育，並學會從天然食物 中，萃取風味物質，減 少平時對於市售調味 品的使用

<p>教學方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過讓長者試吃「蘋果+小黃瓜」，吃起來會有哈密瓜的味覺，分析人體味蕾接受器的作用。 2. 說明味精與食物好吃的關聯。 3. 利用「乾香菇」，介紹香菇中的天然味精「鳥苷酸」，教導如何利用油脂、萃取香菇的天然味精，再加到平時料理的菜餚裡增添風味。 4. 透過不同品種的香菇太空包的種植，介紹香菇的食農教育，並教導陽光烘乾法可以促使香菇合成維生素D及天然香菇香精。 5. 試吃香菇雞湯，體驗不同味精交疊，而產生的風味加成作用。
<p>教具</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「讓食物變好吃的祕密-味精篇」簡報。 2. 各式香菇太空包。 3. 小黃瓜、蘋果、酪梨、醬油、芥末。 4. 香菇種植影片
<p>評值/獎勵</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前後測題目、滿意度問卷 2. 宣導品

「讓食物變好吃的祕密-味精篇」簡報



1. 食物A

2. 食物B

3. 香菇雞湯

1

煮香菇雞湯用哪種香菇？



乾香菇



濕香菇

2

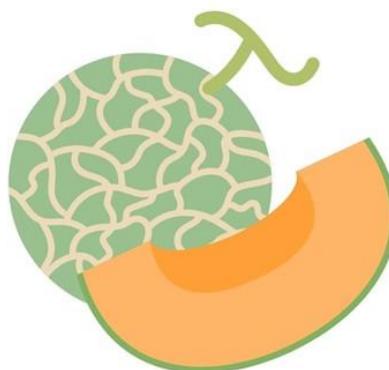


另果

+



小黃瓜



3

酪梨 + 芥末醬油

→

4

味蕾接受器

哈密瓜接受器

哈密瓜

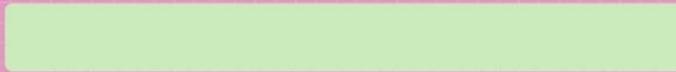
另果 小黃瓜

哈密瓜的味道

→

5

外食為何 比較好吃?



6

- 1.大火快炒，外熟內脆
- 2.梅納反應
- 3.調味較多
- 4.味精



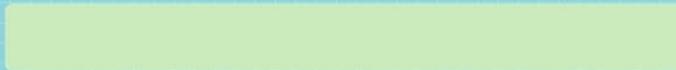
7



味精



好還是不好？



8

中國餐館症候群



9



味道有哪
幾種?

10



酸、甜、苦、
鹹、第五味

池田菊苗博士
(1907)

11

日本家庭主婦煮湯加昆布



12

反覆加水熬煮



白色結晶
=最早被發現的味精
(鮮味來源)

13

味精

好還是不好？



14

三種常見的天然味精



① 麩胺酸



② 肌苷酸



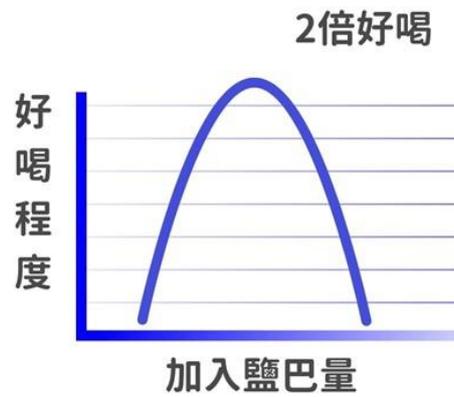
③ 鳥苷酸

15

加鹽巴的加乘效果



蔬菜湯



16

加味精的加乘效果



鹽巴:放大2倍



味精加成:
放大8倍



不同味精加成:
放大40~160倍

17

天然含有麩胺酸排名

1. 昆布: 2240毫克
2. 帕馬森起司: 1680毫克
3. 番茄: 246毫克
4. 大蒜: 112毫克
5. 洋蔥: 102毫克



18

東森新聞

今日寒流南下，臺灣北部及

氨基酸
琥珀酸一鈉
次黃嘌呤核苷磷酸二鈉
鳥嘌呤核苷磷酸二鈉

看攏無???

食品成分詳標示"落落長" 民怨:看攏無

17/20/23/26/35

19

市售產品常見的味精(I+G)

高鮮味精

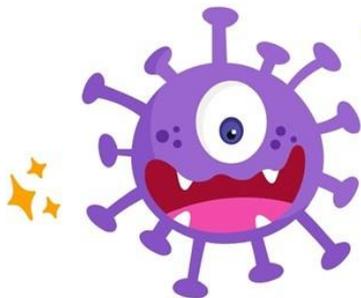
5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉(IMP):40倍

5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉(GMP):160倍

及第冷凍豬肉水餃
高麗菜、豬肉[豬肉(臺灣、西班牙)、豬脂(臺灣)]、
麵粉、水、青蔥、樹薯澱粉、馬鈴薯澱粉、精製大豆
油、蔗糖、食鹽、薑、醬油、芝麻油、小麥蛋白、調
味劑(5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷
酸二鈉、DL-胺基丙酸、L-天門冬氨酸鈉、琥珀酸二鈉)
、甜味劑(D-山梨醇液70%)、關華豆膠、海藻酸丙二醇
原資訊：本產品含麩質之穀物、大豆及芝麻的製品，
該生產線亦生產含螺貝類製品的產品。

20

現代工業化製程的味精



Monosodium Glutamate
(MSG)

都是麩胺酸

21

煮香菇雞湯用哪種香菇？



乾香菇 (五硫雜環庚烷)



濕香菇

22

判斷大陸香菇



香菇柄

23

斯斯有兩種、菇菇也分兩種



夏菇:271
(5-8月)



冬菇:黑早
(1-5月)

24

台灣香菇產地

- 1.台中新社:50%
- 2.南投埔里:49%
- 3.嘉義中埔:<1%



25

花菇



餐廳
高級貨?

26

香菇如何種植?



太空包種植



段木種植?有機

27

食物萃取風味

- 1.水溶性:蔬菜、洋蔥、大蒜
- 2.油溶性:香料、乾燥粉末、乾香菇
- 3.乙醇:水、油溶性食物都可



28

香菇日光浴



29

煮湯加鹽的比例



鹽巴:總水量X0.8%
(人體鹽分約佔0.9%)



 請買加碘鹽
營養多一點

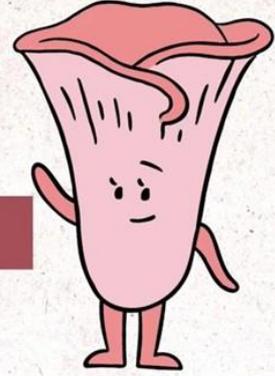






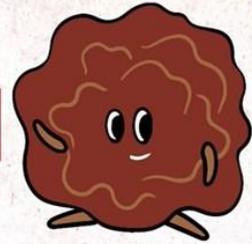
豐年農場
RICH YEAR FARM

採菇介紹-玫瑰菇



豐年農場
RICH YEAR FARM

採菇介紹-黑木耳





Thank you