

FOOD FOOD 得正

食地考察行不行？食安食物我都惜！

關注食材來源與惜食態度，以實察支持綠色飲食。



彰化縣 蔡嘉倪、余芷昀、賴郁升

本團隊是由三位地理教育背景之在職教師、研究生所組成。特別的是，本團隊成員授課範圍更包含家政領域，故嘗試以地理結合家政課程，希冀將惜食生活納入跨領域課程之中。

惜食理念

✓ 可以選 ✓ 可打包 ✓ 吃格外 ✓ 吃全食 ✓ 吃在地 ✓ 惜食材 ✓ 愛地球 ✓ 愛分享 ✓ 愛推廣。

教學理念

本課程以飲食生活為主題，透過探究與認識食材的過程，加深學生對食品安全與標章判讀、綠色消費理念的認識。課程包含惜食烹飪實作活動，期望學生提升對綠色飲食的關注，內化惜食理念並實踐於生活中。

課程架構以地理與家政跨領域教學為主軸，融入惜食議題，傳達吃在地、愛分享、惜食材等理念。透過田野觀察與實作課程加深學生對惜食概念的理解，並結合共編學習單，讓學生以資訊設備、數位教材，記錄學習過程與同步呈現學習成果。



教學對象

九年級學生，具農業生產和綠色消費概念（國中地理第二、六冊），藉由田野觀察與實作，理解食品安全標章和綠色飲食價值觀。

單元一 食在好安心／45 分鐘

教學目標

1. 學生能瞭解農畜產品地域分佈。
2. 學生能具備食品安全判讀意識。

學習表現

1. 社 1a- IV -1 發覺生活經驗或社會現象與社會領域內容知識的關係。
2. 社 2b- IV -3 重視環境倫理，並願意維護生態的多樣性。

學習內容

1. 地 Cb- IV -1 農業生產與地理環境。
2. 地 Cb- IV -4 問題探究：從地理觀點探究食安問題的原因與解決策略。

課程說明

引起動機

教師帶學生討論近期缺蛋情形／5 分鐘

1. 教師播放蛋荒影片

近期全臺蛋荒，主要導因為氣候、禽流感疫情，且雞飼料上漲等因素，導致過去區域間能夠相互支援、舒緩的情況並沒有發生。

2. 教師進行引導提問

教師提問：「大家有注意過，臺灣主要的雞蛋產地在哪個縣市呢？」

開發活動

教師講述何謂「從產地到碗裡」？／5 分鐘

講解農業生產的系統「投入過程產出反饋」之流程，讓學生可以瞭解平常吃的食物，從種植採收、經由包裝販售，最後到消費者手裡，是經由什麼樣的過程。

教師講述生產流程：

- 1. 投入：自然投入自然資源，包括陽光、熱量、水、土壤、生物等要素。人文投入人和環境互動的過程，包括勞力、交通、科技、市場、政府政策、資金等。
- 2. 過程：自然和人文的投入，經過整合或轉化，才有產出；土地配合農人勞務的付出，才有農產品。
- 3. 產出：主要分為賣到市場、變成廢料廢棄物，包括農產品、附屬產品及廢料。
- 4. 反饋：產品換取現金或物品，可以改良品種或提高生產力。

開發活動／32 分鐘

教師講述在地食材 # 吃在地

中部地區蔬菜栽培種植面積為 24,585 公頃，約佔全臺蔬菜總種植面積之 17%，又生產量為 573,363 公噸，為臺灣重要蔬菜生產地區之一。由於區內有高山、平原及坡地等，兼具溫帶及亞熱帶氣候特性，蔬菜栽培更富多樣性。

1. 教師介紹粉蔥

又稱為溪湖蔥，以雲林、彰化一帶為主要產地。整株較小，蔥白較短、顏色看起來比較青綠，吃起來纖維較軟。不論任何料理，粉蔥都能搭配。

2. 教師介紹蒜頭

大蒜為國內重要蔬菜作物之一，主要產區為雲林、臺南及彰化。早蒜生產模式，避開盛產期，以增加彰化地區大蒜生產者之收益。製作加工品，如「紫愛伸港一蒜頭餅」，提供消費者另一個選擇。

3. 教師介紹爌肉

豬肉大多來自六大縣市：雲林縣、屏東縣、彰化縣、臺南市、嘉義縣與高雄市。臺灣豬肉的自給率在各種肉品中排名第一，高達 87%。中部運輸促進爌肉飯的盛行。

4. 教師介紹雞蛋

雞蛋產銷資訊平臺，將蛋價透明化，利於蛋農預估供需趨勢。雲林飼養肉雞，生

產平常吃的雞肉；生產雞蛋的蛋雞，主要飼養於彰化。洗選蛋：洗選廠內，控制溫度、清洗、風乾及多種檢查後、裝盒。

5. 教師介紹葡萄

產地集中於彰化、臺中、南投與苗栗，以生產巨峰葡萄為大宗。現今技術已將產季拉長到全年，早春到冬果通通有。臺灣以巨峰葡萄為主，其果粒大、堅實耐貯藏、甜美、營養。

教師講述各類食品標章

隨著經濟發展，社會大眾對於食品安全、環境保護意識也慢慢提升。為了落實這些概念，政府與民間組織積極推動各類型標章，認證優良農畜產品，一方面使消費者安心有保障，另一方面也鼓勵認真投入生產的一級產業工作者，使得臺灣農畜產品持續維持高品質。

1. 產銷履歷農產品

資訊公開可追溯、臺灣良好農業規範（TGAP）、第三方驗證制度。透過包裝上的追溯碼或 QR Code 追溯生產地及來源等資訊。

2. 健康食品（有分食品以及藥品，此部分只講食品部分）

「小綠人標章」，擁有此標章的食品才可以稱為「健康食品」，代表具有實質科學證據的保健功效。健康食品並不是代表吃了就會變健康喔！

3.TQF 標章

前身是大家所熟知的「食品 GMP 標章」，也就是微笑標章。在 2015 年轉型升級為 TQF 標章，將資訊更加公開透明化，並落實源頭管理，爭取成為更具有指標性的標章。

4.CAS 標章

國產農產品及其加工品最高品質代表標章，由農業部設立。秉持發展「優質農業」、「安全農業」、「精緻農業」的理念，講求追本溯源、品質及衛生的標準，進而提昇國產農產品的競爭力。

5. 有機農產品標章

整個生產、加工、包裝及流通的過程，都符合「有機」的驗證標準。產銷過程無使用化學肥料、農藥及防腐劑等添加物，並且完整記錄產銷流向，才能取得，並以「有機」名義販售。

6. 鮮乳標章

依據乳品加工廠每日向酪農收購的合格生乳量及實際所產製的鮮乳量來核發，且

各組參考食譜（巨峰葡萄果凍

管控和查核作業非常謹慎。可視為「國產鮮乳」的身分證，確保是 100% 的國產鮮乳！

7. 臺灣豬產地標章

農業部推動，已有超過萬家業者申請使用。此標章必須經過申請、審查和稽核手續才能獲得認證使用。臺灣豬標章提供消費者瞭解豬肉產地來源的權益、推廣餐廳特點。

8. 清真認證

起源於伊斯蘭教法，針對穆斯林日常生活食用或碰觸身體的產品，必須符合伊斯蘭教義。從原物料到產品處理，甚至終端零售賣場，都須符合伊斯蘭教義。

綜合活動

教師進行課堂總結／ 3 分鐘

1. 教師進行課堂小節

「讀萬卷書，行萬里路」，希望大家在學會這些食品相關知識後，也能在日常中安心選購、盡情烹飪，最後務實不浪費地把美食端上餐桌。所以下一節課即將到全聯進行實察，實地去辨認上課所學的食材及標章。

2. 教師提醒下節課注意事項

教師說明實察集合時間、地點、用具，並發放採買清單、參考食譜，最後叮嚀學生回家要複習上課所學內容，並預告將於實察中學以致用。

參考資料

- 1. 翰林雲端學院農業－翰林雲端學院
- 2. 上下游新聞－四季蔥粉蔥北蔥，你吃到的是哪種蔥？三星蔥白為何特別長？專家教你挑蔥 <https://www.newsmarket.com.tw/blog/116797/>
- 3. 農業知識入口網 彰化地區蒜頭生產概況與產品開發
- 4. 食農教育資訊整合平臺 彰化縣雞蛋
- 5. 食農教育資訊整合平臺認識產地
- 6. 韌性農業計畫成果暨資訊交流平臺 雞蛋產銷資訊平臺改為「周揭露蛋雞及產蛋資訊助雞農調控換羽時段
- 7. 農業易遊網 葡萄－四季水果－臺灣水果旅行

8.SGS 食品認證標章有哪些？原來我們都誤用了「食品認證」！ <https://msn.sgs.com/Knowledge/FOOD/5881>

9. 健康設計家常見的食品標章與認證，你認識多少？

10. 聯合利華飲食策劃萊豬之亂不用怕：搞懂臺灣豬標章與肉品標章，食客最安心

11. 關鍵評論一次搞懂「清真認證」：不可不知的東南亞穆斯林商機

單元二 食來運轉／ 45 分鐘

教學目標

- 1. 學生能瞭解食品來源與產地關係
- 2. 學生能體認綠色購物之消費意涵

學習表現

- 1. 社 1a-IV-1 發覺生活經驗或社會現象與社會領域內容知識的關係。
- 2. 社 2c-IV-2 珍視重要的公民價值並願意付諸行動。

學習內容

- 1. 地 Cb-IV-1 農業生產與地理環境。
- 2. 地 Cb-IV-2 食物運銷與國際貿易。

課程說明

引起動機

教師說明田野觀察規則／ 10 分鐘

學生集合後，教師說明田野觀察地點為超市（如全聯、家樂福超市），不許脫隊且需遵守團體守則、集合時間。

教師發下平板電腦，並請學生開啟共編學習單（參見食來運轉 食材購不購學習單），並請各組同學注意觀察重點，如指定食材的食物來源為何處？是否有產銷履歷認證？消費者的購物型態等現象，並拍照上傳至共編學習單。

開發活動

學生進行分組田野觀察／ 30 分鐘

1. 教師說明田野觀察重點

教師需在各組進行觀察與紀錄時，適當引導學生觀察食物來源，如包裝背後標籤載明的產地加工廠為何？若為進口產品，則需記錄生產地加工地。

2. 教師提醒學生注意事項

教師應隨時留意學生之記錄進度，並提醒學生以不干擾其他消費者購物為原則。

綜合活動

教師進行田野觀察總結／ 5 分鐘

1. 教師說明食品來源與運輸

教師說明各食品或產品的來源五花八門，同類別的產品甚至會有多個產地，甚至有第三方的加工廠存在。因此選擇離消費地最近的產品相較於其他非本地產品有著更低的運輸碳排放量。

2. 教師說明食品生產之地理意涵

教師補充生活中的消費經驗，或許缺少檢視產地與產品來源的部分，但當各位同學帶著這些學習目的走進超市，其實可以認識更多關於食品的生產與地理意涵，如在交通革新之後，具有生產優勢的彰化及雲林地區呈現農業生產專業化，提供其他地區的糧食所需。

教師也能鼓勵各位同學在下節課之後選擇綠色消費模式進行購物，如自備環保購物袋、選擇有機或在地生產認證的商品、減少對於過度包裝的需求。

參考資料

1. 古源光, 廖遠東, & 劉展罔 .(2009). 農產品產銷履歷制度 . 科學發展 ,441,42-47.
2. 林宥儀 .(2019). 消費者綠色消費概念與綠色消費行為探討 .
3. 邱智慧 .(2020). 永續新思考健康從吃在地開始 . 聯合新聞網 . 吃出永續責任 .

單元三 食材購不購？／ 45 分鐘

教學目標

1. 學生能選購當季且屬在地生產的產品
2. 學生能以綠色消費觀念比較同類產品

學習表現

1. 地 1c-IV-1 利用地理基本概念與技能，檢視生活中面對的選擇與決策。
2. 社 2a-IV-2 關注生活周遭的重要議題及其脈絡，發展本土意識與在地關懷。

學習內容

1. 地 Cb-IV-1 農業生產與地理環境。
2. 地 Cb-IV-2 食物運銷與國際貿易。

課程說明

引起動機

教師說明規則與集合時間／ 5 分鐘

教師說明學生需於指定時間內購買指定菜色所需食材，份量以一組 5 人為原則，以落實可以選概念並不可擅自脫隊或離開超市。

教師發下學習單（參見教學附件：食材購不購學習單）給各組學生，請學生記錄食材之產地、售價、保存期限或外觀描述，並描述選購原因。

開發活動

學生進行食材選購活動／ 30 分鐘

1. 教師可適當提醒學生有些即期、外觀稍微損壞的食材仍有營養價值，落實吃格外概念，可考慮綠色消費之選購目的，多選購在地食品，落實吃在地概念。
2. 教師補充說明選購活動注意事項，教師應隨時注意學生之選購狀況，若指定食材缺貨或品質不良，則視情況調整食材品項。

綜合活動

教師進行總結說明／ 10 分鐘

1. 教師說明烹飪活動

教師確認各組選購狀況後，請同學留意下節課之烹飪活動分工，並請各組將學習單整理後繳回。

2. 教師補充烹飪活動注意事項

教師提醒各組可適當邀請該班任課教師一同分享與發表環節，並可開始設計菜色介紹（包含各項食材選購理由、食材處理與利用程度等）並自備環保餐具及餐盒，建議餐盒可準備其附蓋，以便保存吃不完的食物，以達愛地球、可打包概念。

參考資料

1. 王瑤芬, 蕭敏秀, & 尤介彥 .(2018). 從 [剩] 到 [惜]: 剩食課程實施之學習成效 . 餐旅暨觀光 ,15(2),21-49.
2. 梁文薈 .(2010). 珍惜食物－救地球，救自己！ . 健康世界 .293,66-67.

單元四 食惜主廚／ 45 分鐘

教學目標

1. 學生能在烹飪過程中進行團體合作
2. 學生能瞭解惜食與環境永續的意涵

學習表現

- 1.2b-IV-1 團體合作與領導
- 2.3d-IV-1 環境保育與永續

學習內容

1. 家 Aa-IV-1 飲食行為與綠色生活

課程說明

引起動機

教師說明課程的注意事項／ 5 分鐘

1. 教師確認各組的料理與食材
2. 教師說明本節課的評分標準
 - (1) 材料準備及衛生 15%
 - (2) 食材利用度 30%
 - (3) 創意及創新 20%
 - (4) 菜餚美味程度 20%
 - (5) 設計擺盤與說菜 15%

開發活動

教師引導學生進行料理烹調／ 40 分鐘

1. 教師引導學生進行分工
2. 教師說明烹飪的注意要點

教師說明食材處理與烹調的步驟，也提醒學生吃全食的概念，鼓勵將整個食材入菜食用，不要浪費食材。透過學生的實際操作，觀察學生的烹飪情況，以對各組進行評分。

3. 教師引導學生填寫學習單

教師提醒學生於料理完成後進行擺盤，並引導學生填寫學習單（如學習附件），為自己組別的料理命名並寫下介紹詞，以進行發表。

烹調後分享／ 40 分鐘

一、教師引導各組進行發表與回饋

1. 教師確認各組的準備情況
2. 教師引導學生進行發表

教師說明發表的規則，每組進行 3 分鐘的發表和 2 分鐘的回饋，並發下組間回饋單（教學附件）引導學生填寫。

二、教師引導學生進行食物分享

- 1. 教師邀請各位老師一同享用美食。
- 2. 教師提醒學生惜食概念。

教師提醒學生惜食材、愛推廣的概念，鼓勵學生將食物全部吃完，並且使用自己的環保餐具，也提醒學生在家也要遵守惜食的觀念，並向家人分享。

三、教師說明烹飪後的處理工作

- 1. 教師引導學生進行廚餘分類。

教師說明可打包、愛地球、愛分享的概念，提醒學生可將沒吃完的料理打包，或是分享給其他的老師和同學，也引導學生進行廚餘分類。

- (1) 生廚餘：未烹飪或腐爛的蔬菜、水果、殘渣。
 - (2) 熟廚餘：料理後所剩的食物。
 - (3) 不可回收：魚刺、禽畜類大骨頭、蚌殼類、蟹蝦殼。
- 2. 教師引導學生進行場地整理與清潔。

綜合活動

教師進行課程總結與回饋／ 5 分鐘

- 1. 教師引導學生填寫組內回饋單
- 2. 教師進行總結與回饋

教師對學生的表現給予稱讚，總結在課堂中學習到的惜食概念，並鼓勵學生在家裡也要身體力行，也能將這些概念跟親友分享，一起愛護環境和地球。

教學評估

本課程希冀透過學生具備之地理視野與家政技能等基本能力，結合惜食議題與田野觀察，嘗試將學生的學生經驗與惜食概念的連結，故於各單元之講述引導、分組討論環節，教師應注意學生之參與、討論、回饋情況，適當進行協助或指導，並善用鷹架式教學法，除教師之外，組內能力較好的學生亦能幫助個人或團體進行聚斂思考，進而達成合作學習、觀察學習之實質成效。

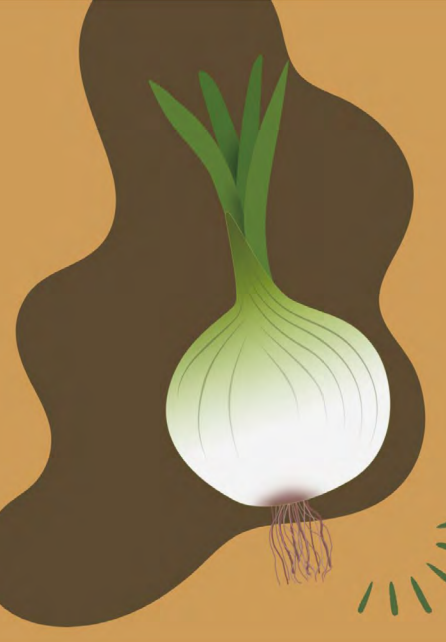
教學附件

食在好安心上課簡報





粉蔥



- 又稱為溪湖蔥，以雲林、彰化一帶為主要產地。
- 整株較小，蔥白較短、顏色看起來比較青綠，吃起來纖維較軟
- 不論任何料理粉蔥都能搭配。

蒜頭



- 大蒜為國內重要蔬菜作物之一，主要產區為雲林、臺南及彰化。
- 早蒜生產模式，避開盛產期，以增加彰化地區大蒜生產者之收益
- 製作加工品，如「紫愛伸港-蒜頭餅」，提供消費者另一個選擇



爌肉

- 豬肉大多來自六大縣市：雲林縣、屏東縣、彰化縣、臺南市、嘉義縣與高雄市。
- 臺灣豬肉的自給率在各種肉品中排名第一，高達87%。
- 中部運輸促進爌肉飯的盛行。



雞蛋



- 雞蛋產銷資訊平台，將蛋價透明化，利於蛋農預估供需趨勢。
- 雲林飼養肉雞，生產平常吃的雞肉；生產雞蛋的蛋雞，主要飼養於彰化
- 洗選蛋：洗選廠內，控制溫度、清洗、風乾及多種檢查後、裝盒



葡萄

- 產地集中於彰化、臺中、南投與苗栗，以生產巨峰葡萄為大宗
- 現今技術已將產季拉長到全年，早春到冬果通通有
- 臺灣以巨峰葡萄為主，其果粒大、堅實耐貯藏、甜美、營養

認識食品標章





食品標章知多少

產銷履歷農產品

- 1. 資訊公開可追溯、臺灣良好農業規範（TGAP）、第三方驗證制度
- 2. 透過包裝上的追溯碼或QR Code追溯生產地及來源等資訊

健康食品

- 1. 「小綠人標章」，擁有此標章的食品才可以稱為「健康食品」，代表具有實質科學證據的保健功效，
- 2. 健康食品並不是代表吃了就會變健康喔！



食品標章知多少

TQF標章

- 1. 前身是大家所熟知的「食品GMP標章」，也就是微笑標章
- 2. 在2015年轉型升級為TQF標章，將資訊更加公開透明化，並落實源頭管理，爭取成為更具有指標性的標章。

CSC標章

- 1. 國產農產品及其加工品最高品質代表標章，由農委會設立。
- 2. 秉持發展「優質農業」、「安全農業」、「精緻農業」的理念，講求追本溯源、品質及衛生的標準，進而提昇國產農產品的競爭力。



食品標章知多少

有機農產品標章

- 1. 整個生產、加工、分裝及流通的過程，都符合「有機」的驗證標準。
- 2. 產銷過程無使用化學肥料、農藥及食品添加物，並且完整記錄產銷流向，才能取得，並以「有機」名義販售。

鮮乳標章

- 1. 依據乳品加工廠每月向酪農收購的合格生乳量及實際所產製的鮮乳量來核發，且管控和查核作業非常謹慎。
- 2. 可視為「國產鮮乳」的身分證，確保是100%的國產鮮乳！



食來運轉 食材購不購學習單（節錄部分填寫成果）

食品標章知多少



臺灣豬產地標章

- 農委會推動，已有超過萬家業者申請使用。此標章必須經過申請、審查和稽核手續才能獲得認證使用。
- 台灣豬標章提供消費者了解豬肉產地來源的權益、推廣餐廳特點。





清真認證

- 起源於伊斯蘭教法，針對穆斯林日常生活食用或碰觸身體的產品，必須符合伊斯蘭教義。
- 從原物料到產品處理，甚至終端零售賣場，都須符合伊斯蘭教義。





NOTICE

學完了，然後呢？

「讀萬卷書，行萬里路」
學會這些食品相關知識後，

我們也能在日常中
安心選購、盡情烹飪，

最後務實不浪費地把美食端上餐桌。

食來運轉× 食材購不購

綠色飲食田野觀察與實作

班級：302

組員（座號）：何艾綸（01） 吳貞儀（02）
林怡瑾（03） 洪品澄（04）
葉燁鈺（10） 戴岑芸（11）



食察說明與守則

- ❖ 請團體行動，切勿脫隊。
- ❖ 在公共場合請輕聲細語，勿奔跑嬉戲，切勿干擾他人，維持校譽。
- ❖ 每組依據簡報頁面上傳圖片、說明文字。
- ❖ 若網路連線有問題，請先拍照及文字紀錄，返校後再填寫。
- ❖ 如有任何問題，請找到老師。

食來運轉×找出有下列標章的食材，寫下名稱、產地並拍照

標章	食材名稱	產地	照片
	產銷履歷標章	臺灣	
	健康食品標章	桃園	
	有機農產品標章	臺灣	

食來運轉×找出有下列標章的食材，寫下名稱、產地並拍照

標章	食材名稱	產地	照片
	國產豬標章	臺灣	
	清真標章	臺灣	
	雨林聯盟認證標章	臺灣	

食來運轉×找出有下列標章的食材，寫下名稱、產地並拍照

標章	食材名稱	產地	照片
	TQF標章	臺南	
	CAS標章	臺南	
	鮮乳標章	嘉義	

購物型態觀察

消費者的購物型態 請勿打擾其他消費者購物權益	本組的購物型態 拍照記錄你們的綠色購物！
請問是否有觀察到以下現象，將觀察到現象的號碼填到下面表格： 1.自備購物袋 2.加購購物袋 3.使用回收紙箱 4.其他：_____	
我們觀察到幾號現象：1	

食惜主廚學習單

食材購不購×請根據分配到的菜色填寫下列問題

菜名	巨峰葡萄果凍	成品圖片
所需 食材	►吃在地—好吃實在 巨峰葡萄（一盒）出產自彰化 果凍粉—台灣 ►吃國外—營養還在	
	總金費	

⚠保存期限要注意⚠

經由本次食察及食做，我覺得.....

座號	姓名	我覺得.....
1	何艾綸	很具教育意義
2	吳貞儀	團隊默契很好
3	林怡瑄	有趣且特別
4	洪品澄	感覺很好玩也很稀奇
10	葉嬋鈺	讚讚讚
11	戴岑芸	具有挑戰性



食惜主廚上菜囉



組別：第 組

我們的料理是

介紹詞



組內回饋單

[illegible]

食材（經費）預估單

食材預估單

各班自己買	金額(先取最大值)	數量	總價
豬五花肉塊(211g76 元)或豬五花扣肉(帶皮)(242g116 元)	116	4	464
有機牛心蕃茄 2 入	48	1	48
雲林土雞切塊	159	1	159
巨峰葡萄(盒)	88	1	88
果凍粉	26	1	26
			785

三班合買	金額(先取最大值)	數量	總價
蒜仁 150g(包)	119	1	119
薑(包)	49	1	49
蔥(包)	21	1	21
冰糖(包)	72	1	72
米酒	24	1	24
油(泰山調和油)	56	1	56
高麗菜(大)	74	1	74
蛋(大武山福動蛋)	120	1	120
三好米(花東米)	129	1	129
蕃茄醬	40	1	40
			704

575/3約235，每班成本235+785=1020

各班學生自備
醬油60g
醬油膏20g
水(烹飪教室量)
鹽

芷昀師備
乾香菇45片

各組參考食譜（家常爌肉）

家常爌肉

一、食材：

- 1.豬五花肉塊或豬五花扣肉 900g
- 2.蒜頭4瓣
- 3.薑3片
- 4.蔥2根
- 5.油2T
- 6.RO水2碗

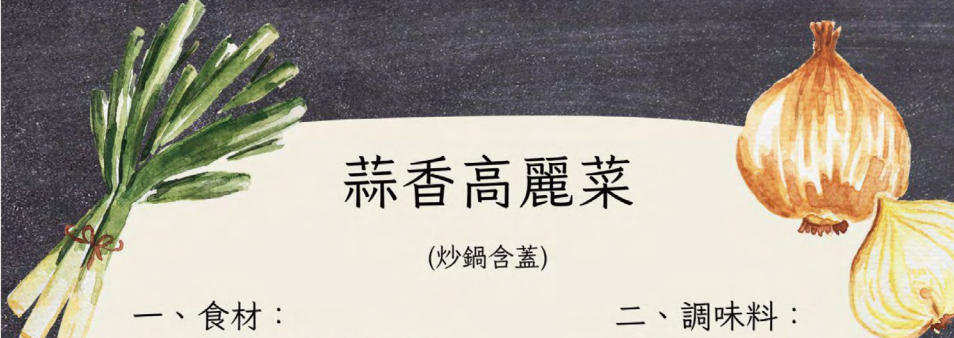
二、調味料：

- 1.冰糖80g
- 2.醬油60g
- 3.醬油膏20g
- 4.米酒50g

三、作法：

- 1.肉切成帶厚度的片狀，蔥、蒜、薑洗淨；蔥打結或切段；蒜拍扁去皮；薑切片；煮滾一鍋水
- 2.平底鍋加油潤鍋，肉排上去，中火煎
- 3.一面煎上色後翻面續煎，火不要太大以免油爆，煎好後起鍋排入燉鍋中
- 4.把煎鍋裡煎肉產生的油放入冰糖以小火慢煮，煮溶到冰糖溶化呈焦糖狀，顏色越深上色越深，但是不要煮到焦黑，以免醬汁有苦味。焦糖香氣出現後，顏色到達自己喜歡的程度，便可慢慢倒入約2碗量的滾水，再轉中火煮滾
- 5.將糖色倒入裝五花肉的鍋中，中火煮滾，讓肉的兩面都能沾到糖色，接著放入蒜、薑片和蔥結，加入醬油、醬油膏和米酒，用中火將醬汁煮滾到冒泡
- 6.加入熱水淹過所有的肉，大火煮滾後轉小火，蓋鍋蓋蓋小火燉煮50分鐘，開蓋試醬汁的鹹甜度，試味道做微調，完成起鍋

各組參考食譜（蒜香高麗菜）



蒜香高麗菜

(炒鍋含蓋)

一、食材：

- 1.高麗菜 1/3顆(大型)
- 2.蒜頭 4瓣
- 3.油 2T
- 4.RO水 20cc

二、調味料：

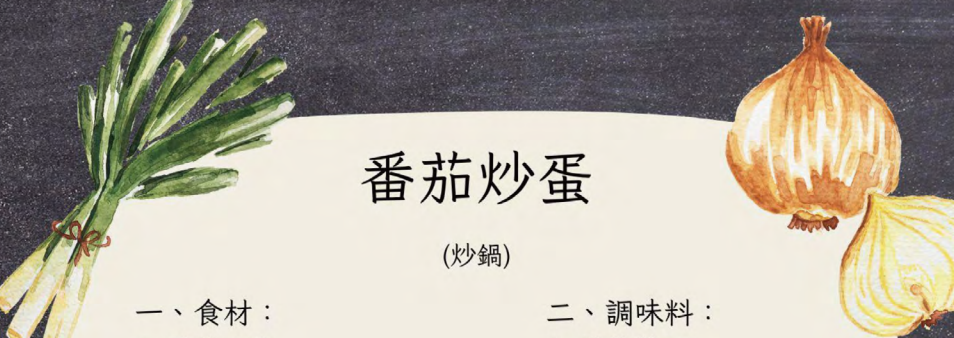
- 1.鹽巴 適量

三、作法：

- 1.食材洗淨備妥
- 2.高麗菜的莖先切下，莖切成絲狀，縮短烹調時間；剩餘的高麗菜葉切絲，寬約1.5CM
- 3.蒜頭拍扁
- 4.起炒鍋，加入油，開中小火，先放入蒜頭炒出香味，再加入莖絲，炒約30秒後加水，蓋上鍋蓋，悶煮45秒
- 5.加入菜絲，攪拌均勻，蓋上鍋蓋，悶煮2分鐘
- 6.加鹽拌勻後，試味道做微調，完成起鍋盛盤



各組參考食譜（番茄炒蛋）



番茄炒蛋

(炒鍋)

一、食材：

- 1.番茄2顆
- 2.雞蛋3顆
- 3.蒜頭2瓣
- 4.蔥1條
- 5.油2T

二、調味料：

- 1.番茄醬1T
- 2.糖1t
- 3.鹽少許
- 4.RO水1/3碗

三、作法：

- 1.食材洗淨，蒜切末、番茄切小塊、蔥切蔥花，蛋打散
- 2.熱油鍋後炒蛋，完成後取出備用
- 3.原鍋下油爆香蒜末
- 4.加入切小塊的番茄及少許鹽巴拌炒
- 5.可加入一點水持續拌炒至番茄呈微稠狀，再加入番茄醬、糖、炒蛋拌炒均勻
- 6.試味道做微調，灑上蔥花，完成起鍋盛盤





巨峰葡萄

(布丁杯10-12杯)

一、食材：

- 1.巨峰葡萄一串
- 2.果凍粉100g
- 3.糖適量
- 4.RO水1200g
- 5.布丁杯 10-12杯

二、作法：

- 1.先把葡萄洗淨後剝皮，分兩邊
- 2.取1200g的冷水加入葡萄皮煮
- 3.加入適當的糖和100g的果凍粉，慢慢攪拌，讓粉完全溶解，慢慢的，葡萄汁會變自然的紫色，水滾後關火，降溫
- 4.在布丁杯中鋪上剝好皮的葡萄
- 5.然後將液體倒入布丁杯中，約
- 6.放入冰箱，凝固，完成

白飯

(電鍋、量杯)

1杯米：內鍋1.2杯R

