



# 109 學年度第 1 學期 學務處原資中心 自我探索工作坊-「真的是」美「味」成果報告

109 年 10 月 14 日



日期：109 年 10 月 14 日（星期三）13：00 ~ 15：00

地點：中正教學大樓 1 樓 餐旅系廚房中正 108

主題：自我探索工作坊-「真的是」美「味」

講師：陳彥融老師

參加對象：全校師生

參加人數：23 人

活動成果：被暹稱為「人類割草機」的阿美族，意思為阿美族人熱愛吃野菜，對野菜的認識瞭若指掌，故邀請到阿美族的陳彥融老師，為我們教學，認識這些菜。今天教的三菜一飯為：肉絲炒蘆葦心、九層塔炒蝸牛、Siraw(音譯：席烙，醃肉)&講師獨特配方烤豬肉、hak hak (音譯：哈丫丫、糯米飯)；阿美族最具代表性的「十心菜」之一蘆葦心，挑選不要太老、拌炒時注意不要太久不然會苦。蝸牛自於農場培育，但一般都是在下雨天過後去檢拾回來烹飪，具堅韌的口感。Siraw 為常見醃漬品，生肉醃漬一個月後即可享用，hak hak 更是靈魂主食，柔軟香甜，以蒸斗煮熟，蒸斗會鋪上一層白紗網布，不黏底部又方便取出。

大家非常專心於在講師細心講解下學習，這些美食雖是家常，但卻是在求學生活環境中取材不易，工作坊結束後，同學們還會討論著對家鄉的回憶，很開心能夠參與今日的活動。



活動時間：109.10.14 | 活動地點：中正 1 樓 餐旅系廚房中正 108



活動內容：109 學年度第 1 學期 自我探索工作坊-「真的是”美”味」。

活動時間：109.10.14 | 活動地點：中正 1 樓 餐旅系廚房中正 108



活動內容：109 學年度第 1 學期 自我探索工作坊-「真的是”美”味」。

活動時間：109.10.14 | 活動地點：中正 1 樓 餐旅系廚房中正 108



活動內容：109 學年度第 1 學期 自我探索工作坊-「真的是”美”味」。

活動時間：109.10.14 | 活動地點：中正 1 樓 餐旅系廚房中正 108



活動內容：109 學年度第 1 學期 自我探索工作坊-「真的是”美”味」。

活動時間：109.10.14 | 活動地點：中正 1 樓 餐旅系廚房中正 108



活動內容：109 學年度第 1 學期 自我探索工作坊-「真的是”美”味」。

活動時間：109.10.14 | 活動地點：中正 11 樓展演廳



活動內容：109 學年度第 1 學期 自我探索工作坊-「真的是”美”味」。