



110學年度第一學期學務處
原住民族文化推廣社 成果報告

排灣族傳統飲食烹飪課-搖搖飯



日期：110年12月14日(二) 12:30-16:00

地點：自強樓4樓原資中心

主題：排灣族傳統飲食烹飪課-搖搖飯

主席：原住民族文化推廣社 徐姿惠社長

參加人員：29人(含工作人員總人數)

(老師人數 女:1人、男:0人，學生人數 女:9人、男:13人)

活動成果：此次為社團第一次開辦烹飪課，不少社員都相當有興趣一窺搖搖飯的秘密。搖搖飯之意為是隨著攪拌飯時身體跟著搖擺，不是刻意地擺動，會搖擺是因為搖搖飯是煮一大鍋的分量，煮大鍋的同時會使用一隻長長像冰上曲棍球的桿子攪拌，講師有特別帶來給大家看，上面充滿使用過的痕跡，且上面有簡單的雕刻，講師說這使用了很久，而且只要沒有壞就會一直傳承下去；而今天課程煮得小小鍋，所以就不會像煮大鍋那樣身體會搖擺。原本的搖搖飯需要使用野菜，但因為無法購買到野菜，所以以能取得的菜為主，特色在於僅使用簡單的調味-鹽巴、味素即可，飯的濃稠可以依家庭的喜愛口味去調整要較稀或濃稠，而長輩會偏向喜歡濃稠且有鍋巴的飯，而主要配菜就是豆腐乳、煎鹹魚、老薑沾鹽巴，而這些配菜在排灣族的習慣是都會集中放在煮好的搖搖飯中間，這樣可以在取用搖搖飯的同時能夠直接夾取配菜，其餘的配菜都可以看自己喜歡而準備。同時講師也講解到食用的禮節，僅是一道菜而已就讓大家學習到非常多，收穫良多之外同時肚子也被填飽了。

活 動 檢 討 紀 錄 表

項 目	內 容 【條列式說明, 每項至少4點(含)以上, 不可寫”無”】
本次活動優點	<ol style="list-style-type: none"> 1、透過飲食，讓學生可以認識排灣族的傳統飲食，並從食材了解該族群、地區飲食特色。 2、能夠學習到排灣族在食用搖搖飯時禮儀規範，藉此內化且提升內涵、素質。 3、與以往的活動不同，除了手作外可以以多元的形式舉辦不同的活動，能共同學習多方面的原住民族文化。 4、在未有廚藝基礎的同學們透過這個活動學習基本的食物調理。 5、在製作過程中需要大家分工合作，在互相幫忙的時候增加彼此的信任與默契。
本次活動缺點	<ol style="list-style-type: none"> 1、可能講師在示範製作時會要專注，所以示範會常常沒有介紹到，須學生自主提問。 2、在煎魚時會使用大量的沙拉油，而會有大量的油煙，造成整個空間在活動結束後都有油耗味。 3、未注意到鹹魚需要退冰，雖然有先處理其他料理，但退冰的速度較慢，所以等待退冰到整個料理完成享用時就有幾道菜會冷掉。 4、講師示範時，有些處理食材或是其他前置作業都一個人完成，就造成的同學會不知道要如何幫忙，都在一旁等待。
未來改進計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1、雖學生會自主性提問，但因為怕讓講師分心，所以都要在講師較不忙的時候提問，所以在活動前先確認好講師在當日要如何教學、流程。 2、因為原資中心沒有抽油煙機，所以可能要備室內芳香劑、電風扇，避免整個空間都是油煙，同時也因為剛好活動舉辦日在餐旅系的中餐教室需要上課，若日後舉辦相關活動可以先確認中餐教室空堂時間，再請社員們配合出席活動。 3、在活動日前與講師確認好流程、細節，避免遇到食材處理上出現空等的問題。

	<p>4、提醒同學可以自主性去幫忙，或是講師也可以直接請同學幫忙也沒關係，活動主要以自主、主動為主，學生日後要多多注意。</p>
--	--