



【青創菁英培育工作坊系列課程】有機養生烹煮自造課程

時間：2020-11-29

地點：北新有機休閒農場

當你有了最好最具風味的食材，就能以最簡單的烹飪方式做出極致美味---此話來自米其林創始人 Alice Waters 所說，這簡單的一句話也將現今流行的「吃的養生、吃的有機」有異曲同工之妙，學員在食材的認識上熟悉後，更要知道如何配合當季養生的飲食方式，並介紹二十四節氣與人體養生的對應關係，更重要在於節氣、原味、生機、食譜，掌握四大方向，讓你知道甚麼樣的菜應該運用何種烹飪手法。經過第一天的烹調後，第二天的烹煮大家更是得心應手，在烹煮上也有了自己的想法，處理食材上更是越來越簡單俐落，但在此課程學員們不僅學會如何烹煮，更是在菜色的搭配上學上了一課而看著這一道又一到的菜色，學員們都表示無法想像這看起來美味的菜餚，是來自自己親手烹煮的，只能說自己親手烹煮的菜餚，吃起來更美味、更開心。



課程合影



學員體驗-1



學員體驗-2



學員體驗-3