

豬事皆宜・物盡其食

——「113 峨眉客庄豬料理廚房教室」活動簡章

ㄟ➤食材的物盡其用，是客庄飲食文化最貼切的形容

在過去物質缺乏、農業勞動的時代，吃米食較有飽足感可以馬上獲得體力，說到客庄飲食文化，不難可以聯想到米做成的粿，客語中有句「食一塊粿，抵(擋)三碗飯」，於是客家族群將米加入了水及糖製作成各式各樣的粿食，將米的食用效益達到最高，促成了現在我們認識的客家飲食文化代表之一。

ㄟ➤客家料理中的四炆四炒，無處不有豬肉的影子

除了粿食之外，客家菜餚總離不開的「鹹、香、油、肥」形容詞，好像少了某一樣就失去了那用來象徵客家的意象，然除了料理方式的注重調味外，客家族群的菜餚最常使用的食材就是「豬肉」了，豬肉食材的物盡其用，可是從夾心肉五花肉到後腿肉，再從豬耳朵豬皮到豬尾巴，當然---豬的下雜料理也在客家族群中發揮到淋漓盡致，菜餚中的經典，每一樣料理其實都有豬肉食材的影子。

ㄟ➤領路人

年輕時候是總鋪師，現在是峨眉國中學校午餐廚工－葉秀英，超過 30 年以上的料理經驗，讓我們跟著阿姨對料理的熱愛，透過她的視角去感受職人的細膩與堅持。跟著阿姨走上地方街區，學習阿姨怎麼熟練

客庄豬料理廚房教室

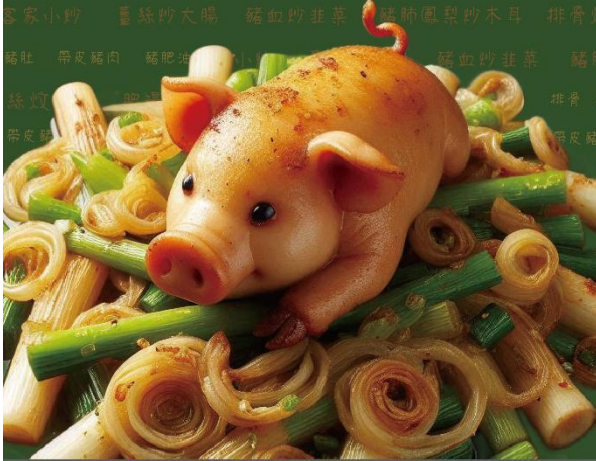
日期：113年11月30日(六)
時間：0900a.m.-1200a.m.
地點：新竹縣立峨眉國中 家政教室
名額：25位

報名簡章：
1. 歡迎有興趣參加客家豬料理的民眾參加。
2. 報名費：每位收費 100 元，包含材料費、廚具使用費、午餐費。
3. 報名費：每位收費 100 元，包含材料費、廚具使用費、午餐費。
4. 報名費：每位收費 100 元，包含材料費、廚具使用費、午餐費。
5. 報名費：每位收費 100 元，包含材料費、廚具使用費、午餐費。

報名簡章：
1. 歡迎有興趣參加客家豬料理的民眾參加。
2. 報名費：每位收費 100 元，包含材料費、廚具使用費、午餐費。
3. 報名費：每位收費 100 元，包含材料費、廚具使用費、午餐費。
4. 報名費：每位收費 100 元，包含材料費、廚具使用費、午餐費。
5. 報名費：每位收費 100 元，包含材料費、廚具使用費、午餐費。

客家小炒 薑絲炒大腸 豬血炒韭菜 豬肺鳳梨炒木耳 排骨
豬肥油 豬肉 豬大腸 豬血 豬肺 排骨 豬肚 帶皮豬肉 豬肝
木耳 排骨燉菜膽 酸菜燉豬肚 筍絲燉燻肉 肥湯燉筍干
客家小炒 薑絲炒大腸 豬血炒韭菜 豬肺鳳梨炒木耳 排骨
豬肚 帶皮豬肉 豬肥油 豬肉 豬大腸 豬血 豬肺 排骨 豬肚 帶皮豬肉 豬肝
豬肝 豬肺 豬大腸 豬血 豬肺 排骨 豬肚 帶皮豬肉 豬肝
豬肝 豬肺 豬大腸 豬血 豬肺 排骨 豬肚 帶皮豬肉 豬肝

主辦單位：苗栗縣政府客家委員會(含客家文化學院客家文化學院)
執行單位：苗栗縣客家文化學院客家文化學院
聯合推動單位：新竹縣客家文化學院、新竹市客家文化學院、新竹市客家文化學院



地挑選豬肉，那分辨新鮮、看透肉質的經驗和細節可是用說的無法體會呢，然後我們帶著食材回到廚房中，學著葉阿姨的手藝，做出自己的豬肉客家料理！

- 活動日期：113 年 11 月 30 日（週六）
 - 活動時間：08:50-12:30
 - 活動地點：新竹縣立峨眉國中 ([新竹縣峨眉鄉峨眉街 54 號](#))
 - 報到地點：家政教室
 - 參與對象：新竹縣市致力於食農教育的教職員工，喜愛食農活動的大朋友小朋友，或是餐飲相關的人員及對客家飲食文化教育有興趣之大眾
 - 招收人數：25 人
 - 注意事項：
 1. 報名活動參加者需負擔食材材料費用 **NT150 元/位**。(報到時繳費)
 2. 廚房教室活動食材涵蓋肉類製品，不建議素食者報名參加。
 3. 廚房教室活動會使用到廚具及刀具，如有孩童參與應由家長報名者評估適切性。
 4. 廚房教室活動僅供報名，錄取則依參與名額之優先順序排序，將另發錄取通知。
 5. 詳細資訊可以於臉書專頁查詢：邀倆肆 YaoLiang~Si
 6. 有任何問題可以與臉書專頁連繫或是寄信至：
asdw1571860@gmail.com
- 報名表單連結：<https://forms.gle/ZDsSfXT38QmfMMyZ6>
- 廚房教室活動講師費用由國立清華大學-食農教育示範學校與區域支持網絡計畫-峨眉示範基地支應。
- 主辦單位：教育部國民及學前教育署(食農教育示範學校與區域支持網絡計畫-峨眉示範基地)
 - 執行單位：國立清華大學區域創新中心
 - 聯合推動單位：新竹縣立峨眉國民中學、日清商行、國芳果菜行、邀倆肆 YaoLiang~Si

活動流程

時間	主題	內容	講者	備註
0850-0900	報到	峨眉國中		
0900-1000	豬事皆宜 物盡其用	1.客庄飲食文化特色-食材的物盡其用簡報 2.客家料理中的四炆四炒，豬肉扮演的角色	劉育碩 ●5 年經驗執行峨眉國中校內特色課程規劃 ●客家全國性季刊薈花 tien fa ´ 地方記者 ●地方刊物「眉本事」編輯	上街前 進行分組 抽籤 料理題目
1000-1100	走讀街庄 選購食材	跟著葉阿姨上街買菜	葉秀英 ●30 歲就進入辦桌職場跟著擺冷盤，至今已超過 30 年料理經驗 ●辦桌主廚退而不休，進入學校端繼續煮好吃的飯菜給孩子們吃	購買料理任務所需之食材
1100-1200	料理時光	峨眉國中家政教室處理食材及料理	葉秀英 峨眉國中 52 屆畢業生-侯佳妤 峨眉國中 53 屆畢業生-鄧仁魁 峨眉國中 53 屆畢業生-駱愷傑	備料時間： 20-25mins 料理時間： 30-35mins
1200-1300	享用時光	用餐		