

豬事皆宜・物盡其食

——「114 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粄，客語中有句「食一塊粄，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粄食，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

除了粄食之外，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！



客庄豬料理廚房教室
教育部國民及學前教育署(僑教諮詢示範學校與區域支持網絡計畫-峨眉示範基地)

日期：114年05月25日(星期日)
時間：08:50-12:30
地點：新竹縣立峨眉國中 家政教室
(新竹縣峨眉鄉峨眉街54號)
名額：25人
報名連結：

主辦單位：教育部國民及學前教育署(僑教諮詢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 永續與性別發展中心
聯合推展單位：新竹縣立峨眉國民中學、日清商行、國芳興業行、泰康隆VaoLiAng・SI

- 劉育碩

六年經驗執行峨眉國中校內特色課程規劃，爬梳田調峨眉聚落上民生食衣住行樂之人物，將知識轉譯成學科知識，進到課程中賦予孩子地方認同感。

客家全國性季刊𪗇花 tien fa ´ 地方記者

地方刊物「眉本事」編輯

- 活動日期：114 年 05 月 25 日（週日）
- 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：全國中小學致力於食農教育的教師、營養師，喜愛食農活動之高級中等以下學校學生，或是餐飲相關的人員及對飲食文化教育有興趣之大眾
- 招收人數：25 人
- 注意事項：

1. 廚房教室活動食材涵蓋肉類製品，請斟酌報名參加。
2. 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。
3. 有任何問題可以與臉書專頁連繫
4. 電話聯繫：03-5715131 分機 34536，劉研究助理。

- 報名表單連結：<https://forms.gle/jo7FJ48wqcQ2u2KS6>

►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：新竹縣立峨眉國民中學、國立清華大學區永續與韌性發展中心
- 聯合推動單位：新竹縣政府教育局、新竹市政府教育處、日清商行、國芳果菜行

活動流程

時間	主題	內容	講者	備註	偕同講師
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 ●6 經驗執行峨眉國中校內 特色課程規劃 ●客家全國性季刊綻花 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	峨眉國中 52 屆 畢業生- 侯佳妤
1000-1100	走讀街庄 選購食材	跟著葉阿姨上街 買菜	劉育碩 ●爬梳田調峨眉聚落上民生 食衣住行樂之人物，將知識 轉譯成學科知識，進到課程 中賦予孩子地方認同感。	購買料理任 務所需之食 材	峨眉國中 53 屆 畢業生- 鄧仁魁
1100-1200	料理時光	峨眉國中家政教 室處理食材及料 理	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	備料時間： 20-25mins 料理時間： 30-35mins	峨眉國中 53 屆 畢業生- 駱愷傑
1200-1300	享用時光	用餐			