

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。

└─>客家料理中的四炆四炒，
無處不有豬肉的影子

除了飯食之外，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。

↳ 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

[illegible]

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 ●客家全國性季刊靛花 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		