

苗栗縣蓬萊國民小學教師研習心得分享

研習主題	111 學年度在地料理研習		
研習人員	日靜筠	研習日期	112 年 01 月 05 日 (三) 13:00~15:30
研習承辦單位	苗栗縣蓬萊國小	研習地點	蓬萊國小

講 師 / 講師介紹

梁寶元、忘年農莊老闆娘

研習內容大綱

- 一、飲食文化介紹、食材介紹、調料介紹
- 二、炸醬麵、酸辣湯製作

研習心得分享

112 年 1 月 5 日，天氣晴。

此次研習是我最期待的一次，因為是在地料理的學習，能夠與寶姐學習料理真的非常開心，能夠看到食物變成又美又好吃的樣子，每次料理完都會懷疑是不是出自自己的手？！

-炸醬麵，帶點鹹甜鹹甜的滋味，再搭配清爽的黃瓜、豆芽菜與胡蘿蔔，不膩，能夠吃上好幾碗。學習到原來炸醬需要這麼多油…但是有了其他配料的搭配並不會到太油膩。

-酸辣湯，非常榮幸可以被分享來自四川的私人辣椒醬，非常的香，辣度與酸度可以依照個人口味調整，又是一道令人驚豔的料理。

這次的研習又是一次的美食之旅般，寶姐都會跟我們分享美食的故事，讓人真的很想實地到訪當地品嚐，或許食物就是如此特別，可以讓人親臨，又能讓人依戀。

相片分享

