

【三】教案摘要與理念

教學背景說明：

本次食農教育教案以台北茶為核心，不僅因為四至五月正值春茶盛產季節，符合當季當令的飲食原則，更考量到台北茶在台北農業中的獨特地位與豐富的食農教育潛力：

1. 連結土地與文化的最佳載體：台北市雖為國際化大都市，卻也擁有深厚的農業底蘊，其中以茶葉最具代表性。從南港的包種茶到木柵的鐵觀音，茶葉不僅是台北重要的經濟作物，更承載著豐富的在地歷史、文化與居民情感。透過茶，學員能了解台北的土地如何孕育出獨特的風味，並認識茶產業背後的人文故事與傳統智慧。

2. 從餐桌到產地的食農探索：本次課程將引導學員從日常生活中接觸的茶飲出發，深入探索其多元應用與來源。我們將聚焦於茶葉的沖泡與品飲技巧，並延伸至茶與飲食的搭配，讓學員了解茶在餐桌上的無限可能。課程中也會探討如何從茶葉中攝取有益健康的成分，並透過實際的在地產品包裝，教導學員辨識與選購優質的國產茶葉，培養支持在地農業的消費習慣。

3. 營養與健康的多元面向：茶葉富含茶多酚、兒茶素、胺基酸等多種營養成分，具有抗氧化、提神醒腦、助消化等健康益處。營養師將從專業角度切入，引導學員認識茶葉的營養價值，破除飲茶迷思，並學習如何健康飲茶。此外，結合茶葉的特色，也能開發相關的茶料理或茶點，讓食農教育的內容更加豐富多元。

4. 提升在地認同與永續發展意識：選擇台北茶作為教案主角，能有效提升學員對在地農業的認同感與驕傲。透過認識台北茶的特色與價值，學員將更了解如何支持在地農產品，進而培養永續消費的觀念。

本次食農教育教案以台北茶為核心，特別選擇與在地深耕的「台北市南港區農會」合作辦理。南港地區素以「包種茶」聞名，是臺灣包種茶的發源地，迄今仍是當地最重要的產業。南港農會與在地茶產業有著深厚的連結，他們不僅輔導茶農進行生產、驗證，更積極推廣南港包種茶的品牌。例如，南港農會每年定期舉辦春、冬季優良包種茶比賽，並辦理製茶文化體驗營等活動，將南港茶文化發揚光大。此外，南港農會也負責經營管理「南港茶葉製造示範場」，致力於發展精緻農業與茶產業，並結合休閒農業與市民生活。

因此，本次活動內容除了將包種茶與木柵生產的鐵觀音融入課程設計外，也參考農會建議，加入南港農會主推的「蜜香紅茶」產品，增添茶葉種類的多元性，讓食農教育與營養教育碰撞出落實民眾生活的創意體驗。

本教案內容將以實體與線上直播兩種形式進行設計，教學目標包含教導學員如何挑選茶葉、辨識不同茶類、了解茶葉的營養與對身體的影響，並學習茶與食物的搭配應用。

期待這份結合在地特色與專業知識的食農教育教案，能讓更多人認識台北茶的魅力，並將健康的飲茶習慣融入日常生活中。

形式	地點	課程主題	招生管道
實體課程	南港區農會	「茶香食農教育」系列課程 (含) 2小時/課程，共4次課	招收20學員，並 請農會推廣活動 內容，協助招生
線上課程	youtube 直播	「茶香營養料理」示範教學 系列課程(含茶香主食料理、	透過臺北市社區 營養推廣中心經

		茶香增肌料理、茶香鮮蔬料理、茶香點心料理) 1 小時/課程，共4次課	營之 Line 社群進行招生
--	--	---	----------------

1. 教學創新策略：

- (1) 採用「虛實整合-實體與線上併軌教學」模式：融合實體課程的現場互動與線上直播課程的便利性，擴大學員參與的彈性與廣度。
- (2) 將「實務操作與互動討論」融入課程：課程包含實際包裝比對、品茗辨識、茶入菜料理實作等活動，並鼓勵學員分享心得與討論。
- (3) 將茶、營養、在地當季及永續元素結合生活應用：教導學員將所學應用於日常生活中，例如挑選適合的茶葉、調配健康茶飲料、茶入菜料理技巧等。
- (4) 運用社群媒體分享，延續課後行為改變：學員可透過 LINE 群組分享購買的茶葉包裝、挑選心得以及茶入菜料理照片，促進學員間的交流與學習。
- (5) 結合跨域師資辦理課程：課程邀請營養師與廚師，針對不同主題提供專業知識。
- (6) 辦理獎勵機制及回饋分享：鼓勵學員課後透過 Line 上傳餐點照片以累積積分，增加學員參與度，並辦理成果分享會進行頒獎，提供學員經驗分享、彼此交換心得及共同學習之場合。

2. 教學成效評估：

- (1) 作業繳交與分享：學員需拍攝購買的茶葉包裝並上傳 LINE 群組分享挑選心得。

- (2) 實務辨別與分享：學員實際辨別不同發酵程度的茶，並分享個人喜愛的茶飲、口感與食譜。
- (3) 料理實作與心得分享：學員需拍攝茶入菜料理並分享心得，討論茶與食物搭配的感受與學習收穫。
- (4) 問卷與討論：學員需分享茶飲選擇前後的變化、對飲茶迷思的看法變化，以及分享上課心得。
- (5) 線上互動參與：評估學員在線上直播課程中的提問與討論。

3. 教學對象

- ☐ 幼兒園 ☐ 國小低年級 ☐ 國小中年級 ☐ 國小高年級 ☒ 一般市民
- ☐ 國中生 ☐ 高中(職)生 ☐ 大專學生 ☐ 特教生 ☐ 親子團體
- ☐ 其他_____

4. 教案內容及實施方式

➤ 實體課程

實施場域	南港農會	活動時間	2小時	適合人數	20
設計理念	1. 深度互動與實作體驗：透過面對面的教學，提供學員實際操作的機會，例如茶葉包裝比對、品茗辨識、茶入菜料理實作等，加深學習印象並提升技能熟練度。 2. 生活應用與迷思破解：課程內容貼近日常生活，教導學員如何挑選茶葉、辨識茶類、並將茶融入飲食，同時也針對常見的飲茶迷思進行科學性解釋，幫助學員建立正確的飲茶觀念。 3. 社群交流與分享：鼓勵學員透過 LINE 群組分享學習心得和成果，促進學員之間的互動與交流，形成學習社群。				

學習目標	【知識面】		
		<ol style="list-style-type: none">1. 學會如何挑選適合自己需求的茶葉，並了解茶葉標示（如產地、成分與營養標示）。2. 了解不同茶類及其發酵程度對營養成分的影響。3. 認識茶對身體的影響，並能破解常見的飲茶迷思。4. 了解茶與食物搭配的原則，以提升風味與保留營養。	
	【技能面】		
		<ol style="list-style-type: none">1. 透過實際包裝比對、品茗，辨識優質茶葉產品。2. 辨識不同茶類的特性，並學會辨別不同發酵程度的茶。3. 學習簡單的茶入菜料理，並實際操作。4. 培養正確的飲茶習慣。	
	【態度面】		
		<ol style="list-style-type: none">1. 培養對茶葉品質與安全的判斷能力。2. 樂於嘗試在日常生活中使用茶作為食材。3. 主動分享飲茶習慣與學習心得。4. 積極參與小組討論，對飲茶迷思持有開放態度。	
第一堂課程(辦理日期：114年4月15日)			
主題：如何挑選茶葉與標示解讀			
(三面六項：食 E1、食 E8、食 E9、食 E11)			
主題內容流程說明		時間	教學資源
一、準備活動		5分鐘	
● 事前準備工作			
1. 確認上課地點、電腦、投影機、麥克風、茶具、茶葉樣本等相關設備與材料已備齊。		課前一週完成茶葉包裝樣本準備	電腦*1 投影機*1 麥克風*1
2. 準備不同茶葉包裝樣本供實際觀察辨識。			
3. 準備不同發酵程度的茶葉供品茗。			
● 引起動機			
1. 老師提問：		10分鐘	
(1) 大家平常有喝茶的習慣嗎？最喜歡哪種茶？			
(2) 你們會怎麼挑選茶葉呢？是看價格、品牌還是其他方面？			
(3) 有沒有聽過關於喝茶的迷思？例如喝茶會睡不著、會貧血等等？			
2. 臺北市社區營養推廣中心開場服務說明與講師介紹		5分鐘	

3. 今日課程概述:簡要介紹今日課程主題「如何挑選茶葉與標示解讀」,以及將學習到的主要內容,如茶葉風味物質、標示解讀、挑選技巧、保存方法及沖泡方式。	5分鐘	簡報
二、教學活動		
1. 營養師使用簡報說明茶葉知識與挑選技巧:		簡報
(1) 茶葉風味物質介紹:介紹茶多酚、咖啡因、茶胺酸等茶葉中的風味物質及其對茶的影響。	15分鐘	
(2) 茶葉標示與包裝辨識:介紹茶葉標示,如產地、成分與營養標示。透過實際觀察茶葉包裝,引導學員辨識和解讀標示,強調食品標章的重要性。	20分鐘	
(3) 茶葉挑選技巧:介紹挑選茶葉的技巧,包含視覺(茶葉形狀、色澤)、嗅覺(茶香)、味覺(茶湯滋味)等觀察技巧。現場展示不同品質茶葉的差異。	15分鐘	
(4) 茶葉保存方法:介紹不同發酵程度茶品的保存條件與方法,強調正確保存的重要性以保持茶葉品質。	5分鐘	
(5) 茶葉沖泡方法:介紹茶葉沖泡方法,包含沖泡器具選擇與不同茶品合適的沖泡水溫、沖泡時間、沖泡克數。	15分鐘	
2. 分組實作	20分鐘	
(1) 將學員分組進行後續體驗活動(建議6~8人一組)。		南港農會 包種茶、 蜜香紅 茶、茶具
(2) 分組沖泡茶葉與品茗:學員分組,實際操作茶葉沖泡,並品茗。講師巡視指導,解答疑問。		
(3) 分享品茗心得:各組學員分享品茗心得,描述不同茶葉的風味、口感與個人喜好。		
三、綜合活動	10分鐘	
(1) 總結今日課程重點:挑選茶葉的技巧、標示的重要性、正確的保存與沖泡方法。		
(2) 鼓勵學員將所學應用於日常生活中,培養健康飲茶習慣。		
(3) 說明回家作業:請學員於 LINE 群組分享一款茶葉包裝與品茗心得。		
第二堂課程(辦理日期:114年4月18日) 主題:茶的營養與健康 (三面六項:食 E6、食 E8、食 E9、食 E12)		


<p>一、準備活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 事前準備工作 <p>1. 課前準備:確認上課地點、電腦、投影機、麥克風、各類茶葉樣本、新鮮水果、茶具、調配飲品的器具（量杯、攪拌棒等）及杯子已備齊。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 引起動機與複習 <p>1. 老師提問:</p> <p>(1) 上次我們學習了如何挑選茶葉與標示解讀，大家有沒有嘗試在家運用這些技巧，或觀察茶葉包裝呢？（簡要複習上一堂課內容，並連結到本次課程）</p> <p>(2) 除了上次提到的風味和文化，大家覺得喝茶還能為我們的身體帶來什麼特別的益處？</p> <p>(3) 有沒有聽過最近很受歡迎的『康普茶』？它跟我們的腸道健康有什麼關係呢？</p> <p>2. 今日課程概述:簡要介紹今日課程主題「茶的營養與健康」，以及將學習到的主要內容，包含茶葉營養、茶與健康關聯、腸道健康、康普茶，以及健康茶飲的調製。</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>電腦*1 投影機*1 麥克風*1</p>
<p>二、教學活動</p> <p>1 營養師使用簡報說明茶的營養與腸道健康:</p> <p>(1) 茶的營養與健康關聯:</p> <p>(1.1) 不同茶類及其發酵程度對營養成分的影響：講解綠茶、紅茶、烏龍茶不同發酵程度的茶類，其主要營養成分（如茶多酚、兒茶素、咖啡因、茶胺酸、礦物質、維生素等）的含量差異。</p> <p>(1.2) 現場品茶：準備少量不同茶類（綠茶、紅茶、烏龍茶）讓學員品嚐，引導他們感受風味差異，並連結到其營養成分的特性。（如綠茶富含兒茶素，口感較為清新；紅茶經過發酵，風味醇厚。）</p>	<p>30分鐘</p>	<p>簡報</p>

<p>(1.3) 茶與健康關聯：探討茶葉在抗氧化、抗發炎、心血管健康、血糖控制、甚至情緒穩定方面的科學研究進展。</p> <p>(2) 茶葉與腸道健康：</p> <p>(1.1) 介紹康普茶：詳細介紹康普茶的起源、製作原理、發酵過程，以及其如何產生益生菌和有機酸，對腸道健康的益處。</p> <p>(1.2) 腸道菌相與健康：講解腸道菌群的重要性，說明好的腸道菌相如何影響消化、免疫、營養吸收，甚至對情緒和體重管理的潛在影響。</p> <p>(1.3) 茶葉如何影響腸道健康：除了康普茶，討論茶多酚、膳食纖維等茶葉本身的成分如何影響腸道菌群的平衡與生長。</p> <p>(1.4) 腸道健康飲食方法：提供除了康普茶和茶葉之外，其他有助於維持腸道健康的飲食建議（如攝取足夠的膳食纖維、益生元食物、發酵食品、多樣化蔬菜水果等）。</p> <p>(1.5) 互動環節：提供少量市售康普茶試飲，讓學員體驗其風味。</p>	40分鐘	
<p>2 調配健康茶飲料示範與討論</p> <p>(1) 調配健康茶飲料-水果茶：講師示範如何調配一款健康、美味的水果茶，強調茶湯的選擇、水果的搭配、甜度控制（建議使用天然甜味劑或少量蜂蜜）、以及步驟流程。</p> <p>(2) 成品展示與品嚐：鼓勵學員分享風味體驗心得。</p>	15分鐘	
<p>三、綜合活動</p> <p>(1) 總結今日課程重點：茶的營養益處、茶與腸道健康的關聯、康普茶的介紹、以及健康茶飲的調製技巧。</p> <p>(2) 開放學員提問，講師解答疑問，釐清概念。</p>	15分鐘	<p>南港農會包種茶、蜜香紅茶、綠茶、蜂蜜、新鮮水果、茶具、量杯、攪拌</p>

<p>以及其他穀物、肉類等主要食材的選擇要點。</p> <p>(2) 示範並講解食材的清洗與初步切法等前處理步驟，強調食品衛生與操作效率。</p> <p>2 料理示範說明：</p> <p>(1) 深入講解茶如何與食物搭配的核心原理，包括：</p> <p>(1.1) 提升風味：茶葉本身的清香、甘醇、回甘、烘焙香等特性如何與食材結合，創造出豐富獨特的層次感。</p> <p>(1.2) 去腥解膩：茶葉的吸附性與特殊香氣如何幫助去除肉類的腥味，或平衡菜餚的油膩感，使口感更清爽。</p> <p>(2) 料理示範與烹飪過程講解：講師將在現場完整示範兩道料理的烹飪過程，並同步進行詳細講解，邊操作邊解釋烹飪原理、火候控制、調味技巧，並鼓勵學員在烹飪過程中隨時提問，講師即時解答疑惑：</p> <p>(2-1) 茶香什穀飯：示範如何使用泡好的茶湯來取代部分水分煮飯，或將磨碎的茶葉混入穀物中烹煮，講解茶香如何巧妙滲入米飯，提升口感與香氣。</p> <p>(2-2) 南港包種茶茶香燉肉：示範如何利用南港包種茶清雅的花香和回甘，搭配肉類進行燉煮，講解茶葉在去腥、增香、解膩方面的效果。</p> <p>3 成品展示與營養說明：</p> <p>(1) 活動內容：講師將烹飪完成的兩道料理進行精美擺盤，展示其色、香、味。</p> <p>(2) 營養說明：詳細說明兩道示範料理所含的營養成分，強調茶葉與其他食材搭配後，如何提供更豐富、均衡的營養價值。</p> <p>4 試吃時間與心得分享：學員品嚐兩道示範料理，親身</p>	<p>10分鐘</p> <p>55分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>食材（綜合五穀米 400g、文山包種茶 茶包 4 包、雞蛋 12顆、綜合生菜 120g、綜合堅果 120g、南瓜子 80g、油醋汁 120cc）、</p> <p>茶香燉肉 食材（豬五花肉 1 條 600g、沙拉油 200g、包種茶 茶包 1 包、青蔥 200g、辣</p>
--	------------------------------------	---

<p>體驗茶入菜的獨特風味與口感。品嚐後，鼓勵學員分享品嚐後的感受，例如對茶香的體驗、口感的變化、與傳統做法的差異等。講師將引導討論，加深學員對茶食搭配的理解。</p> <p>三、 綜合活動</p> <p>(1)總結今日課程重點：茶入菜的原理、示範料理的製作技巧、以及茶食結合的營養與風味效益。</p> <p>(2) 說明回家作業：請學員於 LINE 群組分享一道自己嘗試的茶入菜料理。</p>	<p>15分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>椒 2 條、 蒜 仁 -10 粒、子姜 1 段、冰 糖 30g、 醬 油 100 g、醬 油 膏100g、 香 菜6g、 糖100g、 鹽 巴40g)</p>
<p>第四堂課程(辦理日期：114年5月9日) 主題：茶對身體的影響與迷思破解 (三面六項：食 E6、食 E7)</p>		
<p>一、準備活動</p> <p>● 事前準備工作</p> <p>1 課前準備:確認上課地點、電腦、投影機、麥克風、簡易泡茶工具、茶葉樣本、獎品等設備與材料已備齊。</p> <p>● 引起動機</p> <p>1 老師提問與互動:</p> <p>(1) 過去幾堂課，我們從茶葉挑選、營養、到健康茶飲製作，累積了許多茶的知識。大家有沒有遇到關於茶的說法或傳聞，讓你們感到好奇或困惑的？</p> <p>(2) 今天，我們要化身為『茶葉偵探』，一起來辨別真偽，破解這些常見的茶葉『謎團』！</p> <p>2 今日課程概述:簡要介紹今日課程主題「茶對身體的</p>	<p>5分鐘</p> <p>3分鐘</p>	<p>電腦*1 投影機*1 麥克風*1</p> <p>南港農會 包種茶、 蜜香紅茶</p>

<p>影響與迷思破解」，以及將學習到的主要內容：破解關於身體影響和泡茶技巧的迷思，複習重要的泡茶與品茗技巧，並進行成果分享與頒獎。</p>	2分鐘	
<p>二、教學活動</p>		
<p>1 營養師使用簡報說明常見茶與身體的迷思：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 茶與睡眠問題：討論茶中咖啡因對睡眠的影響，並提供不同茶類（如綠茶、紅茶、烏龍茶）的咖啡因含量資訊，以及茶胺酸的鎮靜作用。 (2) 每日水分來源：澄清茶飲是否能完全取代日常飲用水，並強調足夠水分攝取的重要性，同時說明咖啡因的輕微利尿作用。 (3) 茶與腎臟健康：探討茶對健康腎臟的影響，破除「喝茶容易腎結石」的迷思，並提醒特定腎臟疾病患者的飲茶注意事項。 (4) 茶的解酒效果：分析茶是否具備解酒功效，澄清其對酒精代謝的實際影響。 (5) 茶與貧血：說明茶中的鞣酸（單寧酸）對鐵質吸收的潛在影響，以及如何透過飲用時間和搭配食物來避免或減輕此影響。 (6) 隔夜茶：討論隔夜茶是否安全飲用，涉及微生物滋生、氧化等問題，並提出儲存與飲用建議。 (7) 茶與胃部健康：探討不同茶類、沖泡方式、以及空腹飲茶對胃部的潛在影響，提供胃部敏感者的飲茶建議。 	45分鐘	簡報
<p>2 營養師使用簡報說明常見泡茶迷思：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 第一泡茶與農藥：解釋第一泡茶（洗茶）的主要目的，澄清其與去除農藥殘留的關係，強調選購合格茶葉的重要性。 (2) 茶葉保存期限：說明不同茶類（如未發酵茶、全發酵茶、後發酵茶）的正確保存方式、適宜溫度與濕度，以及其各自的保存期限。 	45分鐘	

<p>(3) 茶渣利用：分享茶渣在生活中的多元利用方式，如除臭劑、肥料、清潔劑、盆栽裝飾等，鼓勵環保與資源再利用。</p> <p>(4) 茶具選用：討論不鏽鋼茶具材質的特性與安全性，破除關於茶具可能釋放毒素的迷思。</p> <p>三、 綜合活動</p> <p>1 課程總複習</p> <p>(1) 泡茶與品茗技巧複習：回顧之前課程中講授的泡茶關鍵步驟（如水溫、茶量、時間、器皿選擇）。</p> <p>(2) 品茗感官體驗要素複習：複習品茗的感官體驗要素（如聞乾香、濕香、觀湯色、嚐滋味、感受回甘與喉韻等）。</p> <p>2 學員心得分享與頒獎典禮：頒發獎品勉勵所有按時繳交回家作業的學員。藉此機會再次肯定學員的學習投入，並邀請學員分享參加本次系列課程的心得與收穫，可以是知識上的學習、生活習慣的改變、或是對茶的新體悟，也可以分享回家作業的體驗。最後鼓勵他們將所學知識持續應用於日常，享受茶帶來的美好與健康。</p> <p>3 課程圓滿結束與感謝：總結本次系列課程的意義，感謝學員的參與，並希望大家都能享受健康品茶生活。</p>	<p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>1分鐘</p>	<p>小禮物</p>
<p>其他相關資料 (如活動附件等)</p>	<div data-bbox="512 1429 940 1749">  </div> <div data-bbox="545 1794 914 1839"> <p>泡茶品茗（第一堂課）</p> </div> <div data-bbox="970 1429 1406 1749">  </div> <div data-bbox="995 1794 1362 1839"> <p>示範料理（第三堂課）</p> </div>	

➤ 線上課程

實施場域	Youtube 平台	活動時間	1小時	適合人數	不限
設計理念	1. 突破地域限制，普及茶料理知識：透過線上直播的形式，讓更多對茶料理有興趣的民眾能夠參與學習，不受地域限制。 2. 多元化茶料理示範：提供豐富多樣的茶香主食料理、茶香增肌料理、茶香鮮蔬料理、茶香點心料理示範，拓展學員對茶料理的想像與應用。 3. 廚師教學，專業呈現：邀請專業廚師進行示範教學，確保料理教學的專業性與實用性。				
學習目標	【知識面】 1. 認識文山包種茶、木柵鐵觀音在料理中的應用。 2. 了解不同茶葉在料理中如何提升風味。 3. 掌握製作多種茶香料理所需的食材與調味料。 【技能面】 1. 學會製作茶香什穀飯、鮮鮭茶泡飯、茶香鮮菇炊飯、茶醬鮮蝦義大利麵等主食。 2. 掌握木柵鐵觀音茶香燉肉、茶香糖心滷蛋、茶香滷豆腐的烹飪技巧。 3. 學會製作蝦仁溫沙拉佐茶香醋膏醬汁、茶香五色海藻山藥沙拉兩吃。				

	4. 學會製作包種茶/鐵觀音牛軋糖、包種茶/鐵觀音綜合堅果塔。 【態度面】 1. 培養對茶料理的興趣與動手實作的熱情。 2. 樂於嘗試將茶融入日常飲食，豐富餐桌風味。	
主題內容流程說明	時間	教學資源
第一堂：茶香主食料理 一、準備活動 ● 事前準備工作 1 確認上課地點、烹飪設備、各類食材、刀具、砧板、清洗容器、成品展示器皿、餐具、直播設備等已備齊。 2 預先準備部分食材的前處理，以節省直播課程烹飪時間（例如：米已清洗、肉類初步分切）。 二、教學活動 1 營養師介紹社區營養推廣中心 2 廚師介紹食材與說明前處理方式： (1) 介紹今日四道示範料理所需的所有食材，特別是所選用茶葉的種類（如包種茶）及其風味特性，以及其他穀物、海鮮類等主要食材的選擇要點。 (2) 示範並講解食材的清洗與初步切法等前處理步驟，強調食品衛生與操作效率。 3 料理示範說明： (1) 深入講解茶如何與食物搭配的核心原理，包括：	4/8(二) 60分鐘 5分鐘 15分鐘 30分鐘	1. 健康廚房 2. 食材： 茶香什穀飯 (綜合五穀米30克、白米60克、包種茶茶包1包、雞蛋3顆、綜合生菜40克、綜合堅果30克、南瓜子20克、油醋汁30毫升)、鮮鮭茶泡飯(鮭

<p>(1.1)提升風味：茶葉本身的清香、甘醇、回甘、烘焙香等特性如何與食材結合，創造出豐富獨特的層次感。</p> <p>(1.2)去腥解膩：茶葉的吸附性與特殊香氣如何幫助去除肉類的腥味，或平衡菜餚的油膩感，使口感更清爽。</p> <p>(2)料理示範與烹飪過程講解:講師將在現場完整示範四道料理的烹飪過程，並同步進行詳細講解，邊操作邊解釋烹飪原理、火候控制、調味技巧，並鼓勵學員在烹飪過程中隨時提問，講師即時解答疑惑：</p> <p>(2-1)茶香什穀飯：示範如何使用泡好的茶湯來取代部分水分煮飯，或將磨碎的茶葉混入穀物中烹煮，講解茶香如何巧妙滲入米飯，提升口感與香氣。</p> <p>(2-2)鮮鮭茶泡飯:示範如何將煎好的鮭魚搭配清香的茶湯，沖泡在米飯上，講解茶湯如何溫潤米飯與鮭魚的鮮味，創造出清爽且富有層次的日式風味。</p> <p>(2-3)茶香鮮菇炊飯:示範將茶葉與多種鮮菇、時蔬一同烹煮成炊飯，說明茶的甘醇如何襯托出菇類的鮮甜，使整體風味更加和諧且健康。</p> <p>(2-4)茶醬鮮蝦義大利麵:示範如何將茶葉融入醬汁中，與鮮蝦和義大利麵一同烹煮，講解茶的香氣如何為傳統義大利麵增添獨特的東方風味，並平衡海鮮的鮮味</p> <p>3 成品展示:講師將烹飪完成的四道料理進</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>魚丁150克、蔥花15克、素食香鬆20克、綜合五穀米30克、白米60克、包種茶茶包1包)、茶香鮮菇炊飯(綜合五穀米30克、白米60克、新鮮香菇50克、洋蔥丁20克、包種茶茶包1包、鯛魚片100克、鹽、酒)、茶醬鮮蝦義大利麵(義大利麵1包、白蝦3尾、昆布10克、蒜碎10</p>
---	-------------	---

<p>行精美擺盤，展示其色、香、味。</p> <p>4 提問回答:鼓勵學員線上提問，講師即時解答疑惑。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>克、洋蔥碎 20克、新鮮香菇20克、蘆筍30克、包種茶茶包1包、鹽、糖、鰹魚粉、酒)</p> <p>3. 直播設備：筆電、攝像機、腳架、延長線</p>
<p>第二堂：茶香增肌料理</p> <p>一、準備活動</p> <p>● 事前準備工作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 確認上課地點、烹飪設備、各類食材、刀具、砧板、清洗容器、成品展示器皿、餐具、直播設備等已備齊。 2 預先準備部分食材的前處理，以節省直播課程烹飪時間（例如：豬肉汆燙、雞蛋水煮、豆腐切塊）。 <p>二、教學活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 營養師介紹社區營養推廣中心 2 廚師介紹食材與說明前處理方式： <ol style="list-style-type: none"> (1) 介紹今日三道示範料理所需的所有食材，特別是所選用木柵鐵觀音茶的種類及其風味特性，以及豬肉、雞蛋、豆腐等主要食材的選擇要點。 	<p>4/15(二)</p> <p>60分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>1 5 分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康廚房 2. 食材：豬五花肉(厚度1.5cm)300克、三角油豆腐、雞蛋6顆、木柵鐵觀音茶包1包、青蔥100克、辣椒1條、蒜仁5粒、子

<p>(2) 示範並講解食材的清洗與初步切法等前處理步驟，強調食品衛生與操作效率。</p> <p>3 料理示範說明：</p> <p>(1) 深入講解茶如何與食物搭配的核心原理，包括：</p> <p>(1.1) 提升風味：茶葉本身的清香、甘醇、回甘、烘焙香等特性如何與食材結合，創造出豐富獨特的層次感。</p> <p>(1.2) 去腥解膩：茶葉的吸附性與特殊香氣如何幫助去除肉類的腥味，或平衡菜餚的油膩感，使口感更清爽。</p> <p>(2) 料理示範與烹飪過程講解：講師將在現場完整示範三道料理的烹飪過程，並同步進行詳細講解，邊操作邊解釋烹飪原理、火候控制、調味技巧，並鼓勵學員在烹飪過程中隨時提問，講師即時解答疑惑：</p> <p>(2-1) 木柵鐵觀音茶香燉肉：示範如何使用沖泡好的木柵鐵觀音茶湯作為燉肉湯底，講解茶香如何滲透肉質，使豬肉軟爛入味，帶有獨特茶香，同時達到去腥解膩的效果。</p> <p>(2-2) 茶香糖心滷蛋：示範如何將煮好的糖心蛋放入以木柵鐵觀音茶葉為基底的滷汁中滷煮，講解茶香如何與滷汁完美結合，賦予糖心蛋獨特的茶香風味，提升口感。</p> <p>(2-3) 茶香滷豆腐：示範如何將板豆腐或油豆腐放入含有木柵鐵觀音茶湯的滷汁中慢滷，說明茶的甘醇如何讓豆腐吸附飽滿的滷汁精華與茶香，口感</p>	<p>30分鐘</p>	<p>姜1段、冰糖15克、醬油50克、醬油膏50克、香菜3克、糖50克、沙拉油200克、鹽巴20克</p> <p>3. 直播設備：筆電、攝像機、腳架、延長線</p>
---	-------------	--

<p>滑嫩且富有層次。</p> <p>4 成品展示:講師將烹飪完成的三道料理進行精美擺盤，展示其色、香、味。</p> <p>5 提問回答:鼓勵學員線上提問，講師即時解答疑惑。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	
<p>第三堂：茶香鮮蔬料理</p> <p>一、 準備活動</p> <p>● 事前準備工作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 確認上課地點、烹飪設備、各類食材、刀具、砧板、清洗容器、成品展示器皿、餐具、直播設備等已備齊。 2 預先準備部分食材的前處理，以節省直播課程烹飪時間（例如：蝦仁去腸泥、蔬菜清洗切段、山藥去皮）。 <p>二、 教學活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 營養師介紹社區營養推廣中心 2 廚師介紹食材與說明前處理方式： <ol style="list-style-type: none"> (1) 介紹今日兩道示範料理所需的所有食材，特別是所選用茶葉的種類及其風味特性，以及蝦仁、各式蔬菜、海藻、山藥等主要食材的選擇要點。 (2) 示範並講解食材的清洗與初步切法等前處理步驟，強調食品衛生與操作效率。 3 料理示範說明： <ol style="list-style-type: none"> (1) 深入講解茶如何與食物搭配的核心原理，包括： <ol style="list-style-type: none"> (1.1) 提升風味：茶葉本身的清香、甘醇、回甘、烘焙香等特性如何與食材結合，為輕食沙拉創造出清爽且富有層次的獨特風味。 (1.2) 去腥解膩：茶葉的吸附性與特殊 	<p>4/22(二)</p> <p>60分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>1 5 分鐘</p> <p>3 0 分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康廚房 2. 食材：蝦仁 溫沙拉佐茶 香醋膏醬汁 (蝦仁150 克、小黃瓜 2根、牛番 茄2粒、杏 鮑菇1根、 玉米筍4 支、秋葵3 支、醋膏 (PONTI 巴 沙米可醋 膏)50克、 白芝麻10 克、文山包 種茶2包)、 茶香五色海 藻山藥沙拉

<p>香氣如何幫助去除海鮮的腥味，或平衡沙拉醬汁的油膩感，使口感更清爽。</p> <p>(2) 料理示範與烹飪過程講解:講師將在現場完整示範兩道料理的烹飪過程，並同步進行詳細講解，邊操作邊解釋烹飪原理、火候控制、調味技巧，並鼓勵學員在烹飪過程中隨時提問，講師即時解答疑惑：</p> <p>(2-1)蝦仁溫沙拉佐茶香醋膏醬汁：示範如何烹煮蝦仁與多種溫熱蔬菜，並講解如何將茶葉融入醋膏醬汁中，使其帶有淡雅茶香，不僅能提升沙拉的風味層次，更能有效去腥解膩，創造出清爽開胃的溫沙拉。</p> <p>(2-2)茶香五色海藻山藥沙拉兩吃：示範如何將不同顏色的海藻與山藥結合，並講解兩種不同山藥處理方法(切絲、磨泥)創造出兩個口感的茶香沙拉搭配方式。</p> <p>4 成品展示:講師將烹飪完成的兩道料理進行精美擺盤，展示其色、香、味。</p> <p>5 提問回答:鼓勵學員線上提問，講師即時解答疑惑。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>兩吃(山藥1隻300克、五色海藻1包、和風沙拉醬1條(小)、白芝麻10克)</p> <p>3. 直播設備:筆電、攝像機、腳架、延長線</p>
<p>第四堂：茶香點心料理</p> <p>一、 準備活動</p> <p>● 事前準備工作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 確認上課地點、烹飪設備、各類食材、刀具、砧板、烘焙工具、成品展示器皿、餐具、直播設備等已備齊。 2 預先準備部分食材的前處理，以節省直播課程烹飪時間（例如：堅果預先烘烤、茶葉研磨）。 	<p>4/29(二)</p> <p>60分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康廚房 2. 食材：包種茶/鐵觀音牛軋糖(無調味核桃乾100g、無鹽奶油30g、

<p>二、教學活動</p> <p>1 營養師介紹社區營養推廣中心</p> <p>2 廚師介紹食材與說明前處理方式：</p> <p>(1) 介紹今日兩道示範點心所需的所有食材，特別是所選用包種茶和鐵觀音這兩種茶葉的風味特性，以及麥芽糖、奶油、奶粉、堅果、塔皮等主要食材的選擇要點。</p> <p>(2) 示範並講解食材的秤量、茶葉的處理（如研磨成粉或泡取濃茶湯）、堅果的預處理等步驟，強調烘焙製作的精準性與食品衛生。</p> <p>3 料理示範說明：</p> <p>(1) 深入講解茶如何與食物搭配的核心原理，包括：</p> <p>(1.1) 提升風味：茶葉的清香、烘焙香、甘醇等特性如何融入點心，增添獨特的層次感，使傳統點心煥發新意。</p> <p>(1.2) 去腥解膩：茶的微澀或清爽特性，如何平衡點心的甜膩感，讓整體風味更加和諧。</p> <p>(2) 料理示範與烹飪過程講解：講師將在現場完整示範兩道點心的製作過程，並同步進行詳細講解，邊操作邊解釋材料混合原理、火候控制、烘烤技巧，並鼓勵學員在烹飪過程中隨時提問，講師即時解答疑惑：</p> <p>(2-1) 包種茶/鐵觀音牛軋糖：示範如何將包種茶粉或鐵觀音茶粉融入牛軋糖漿中，並與堅果、奶粉等拌合，製作出香氣濃郁、口感Q軟帶有嚼勁的茶香牛軋糖。講解茶粉的添加時機與</p>	<p>5 分鐘</p> <p>1 5 分鐘</p> <p>3 0 分鐘</p>	<p>棉花糖</p> <p>150g、奶粉</p> <p>85g、包種茶/鐵觀音</p> <p>5g、鹽</p> <p>0.5g、(自由添加)草莓乾20g)、包種茶/鐵觀音綜合堅果塔(南瓜子80g、核桃100g、綜合堅果280g、小台塔25個、水麥芽糖漿25g、細砂糖55g、鮮奶油25g、無鹽奶油25g、海鹽1.2g、包種茶/鐵觀音5g)</p>
---	---	--

<p>份量，以確保茶香均勻分佈。</p> <p>(2-2)包種茶/鐵觀音綜合堅果塔：示範如何使用現成塔皮，並將多種堅果與糖漿混合，填入塔皮烘烤，最後撒上包種茶或鐵觀音茶粉。講解茶粉如何為堅果塔增添一份清雅的茶香，提升堅果的風味而不搶戲。</p> <p>4 成品展示:講師將烹飪完成的兩道料理進行精美擺盤，展示其色、香、味。</p> <p>5 提問回答:鼓勵學員線上提問，講師即時解答疑惑。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>3. 直播設備： 筆電、攝像機、腳架、延長線</p>
<p>其他相關資料 (如活動附件等)</p>	<p>課程連結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 茶香主食料理：https://youtu.be/IhvJETB1vVI ● 茶香增肌料理：https://youtu.be/NvY7cbQnxIk ● 茶香鮮蔬料理：https://youtu.be/r0UExufs0jo ● 茶香點心料理：https://youtu.be/vrTsaJoig2c 	