

102年度家政推廣人員專業訓練圓滿完成

文／曾玉惠
圖／陳俊吉



蔡副場長承良主持開訓，勉勵家政推廣人員擔任農村優質生活的推手。

為加強充實家政推廣人員教學技能，並推廣轄區內盛產農特產品，本場於4月17日辦理高雄區農、漁會家政推廣人員專業訓練，計有家政督導員及指導員共50人報名參加。

此次研習著重於轄區內良質米的

行銷與蔬菜多元化利用及簡易加工。課程有「米飯推廣與行銷－榮之宴」、「分組討論與教學經驗分享－在地生產在地消費及減少食物浪費」及「國產農特產品的運用與調理－簡易蔬菜加工及高纖輕食方法示範與實作」。國產農特產品的運用以「高麗菜、洋蔥多元化調理」及「簡易電

鍋調理」為主，高麗菜及洋蔥配合和風醬及清燙海鮮，可變化多種爽口低熱量沙拉，深深擄獲學員的心；利用電鍋烹煮的排骨高麗菜，排骨熟爛、骨肉分離，學員讚不絕口；高麗菜入口即溶老少咸宜，學員們大都表示很適合夏季推廣於家政班及高齡班。

5月起，高屏區農漁會家政班及高齡班各項研習活動將陸續登場，今年的課程可望比往年更多元化。本場提供家政督導、指導員新資訊與新技術，希望有助於推廣業務上，以提高執行效能。

簡易電鍋料理介紹－排骨高麗菜

小排骨(600公克)放於電鍋內鍋→加醬油半碗、水2碗半、冰糖2湯匙→外鍋放2杯(電鍋量杯)水→煮排骨→電鍋開關跳起後拔掉電源插頭→30分鐘後將1/4粒高麗菜放入電鍋內、加水並添加適量醬油及冰糖(整份高麗菜須能泡在肉汁裡)→外鍋放3/4杯(電鍋量杯)水→煮排骨高麗菜→電鍋開關跳起後20分鐘後即可食用。



高纖輕食調理實作學員分工合作默契良好



分組討論學員發言踴躍



低熱量蔬菜海鮮沙拉爽口開胃