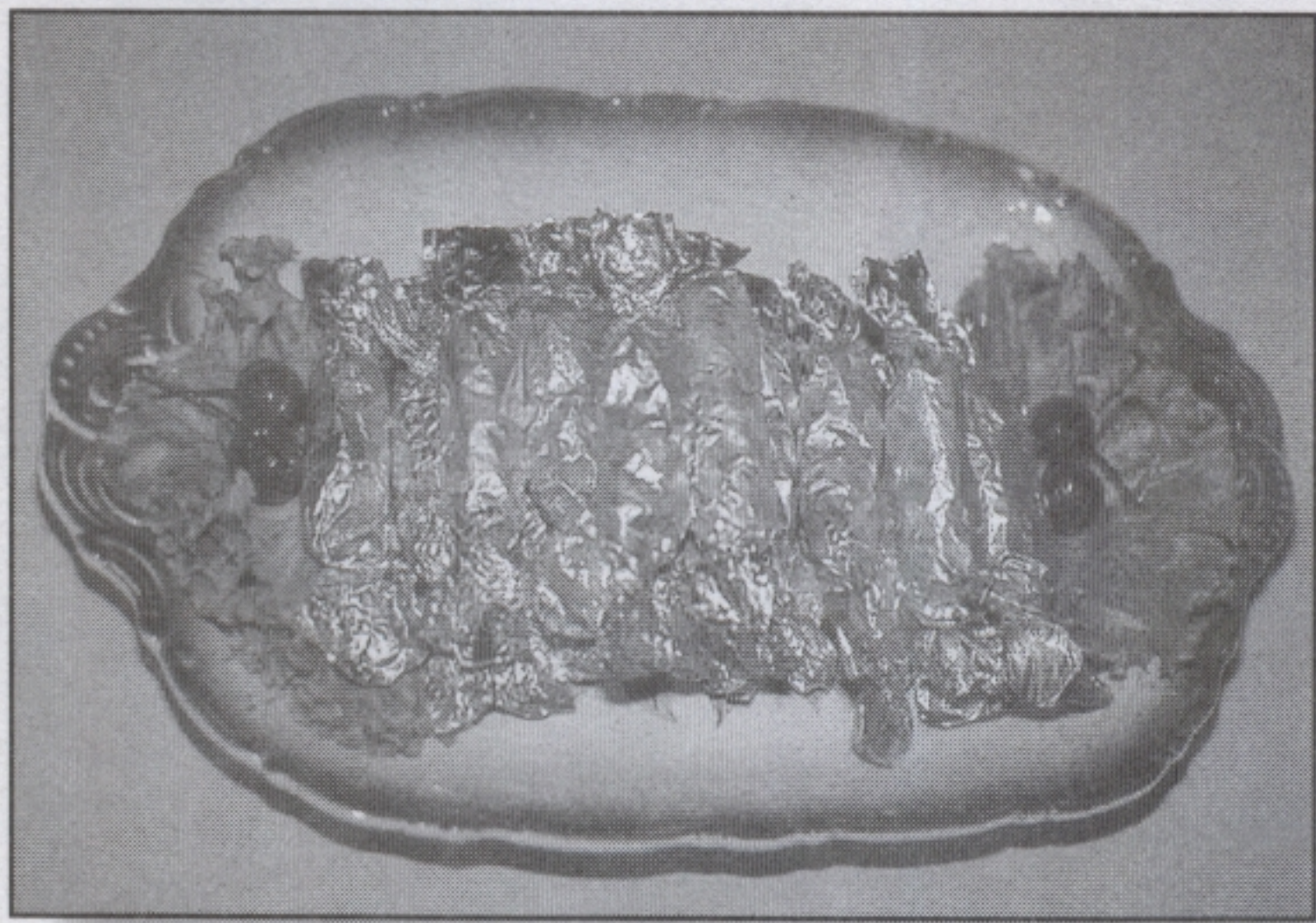




學員把握機會實習

研習方式由筆者先介紹豬肉之營養、選購及調理方法，並講解食譜24道，最後由學員親自動手操作實習6道無油煙、2道低油脂之豬肉美食，並由筆者示範製作簡易又可口的「蔥燒排骨」、「紅燒肉」及「牛蒡排骨湯」。實習時學員分為四組，每組各推選一位組長，由組長與組員先協商工作之分配，然後在組長一聲令下，各組組員莫不卯足全力快速切！切！切！燙、煮、蒸、拌...，時而聽到學員喊道：「老師沒鹽了」或「老師沒糖了」，原來又有學員把調味料整包拿走了，也有人睜大雙眼到各組搜尋「不翼而飛」的調味料，最後才發現竟然是同組伙伴的傑作，令人啼笑皆非！

一個半小時的實習可謂是「人聲沸騰、火勢鼎旺、香味撲鼻、美食呈桌」，一盤盤的成

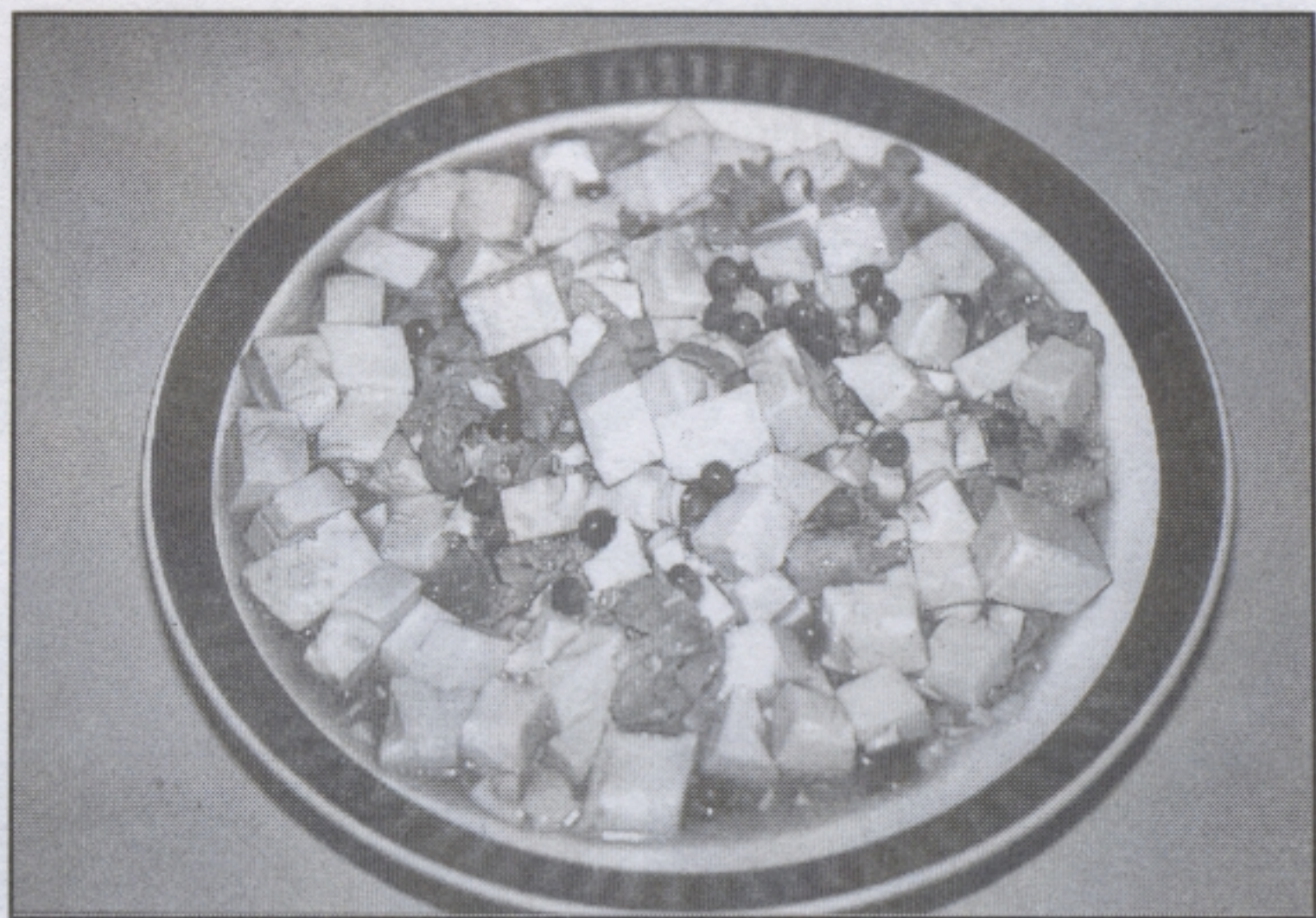


銀果捲



洗、洗、洗，切、切、切，大伙兒趕著燒好菜

爲了讓都會區民衆亦能學習無油煙調理豬肉美食，本場於5月7日在高雄市農會禮堂辦理示範教學推廣活動，由筆者擔任講解說明工作，並由鳳山市農會家政指導員吳素麗小姐、旗山鎮農會家政指導員車秀花小姐及仁武鄉農會家政指導員錢敏燕小姐擔任現場示範老師。本場提供24道食譜供學員參考，並介紹「肉品選購保存與調理」。現場計示範九道無油煙豬肉美食，一百多位的學員聚精會神一邊看食譜做筆記、一邊看講台上老師的示範，偶而提供給學員實習機會，學員們皆能把握機會輪流操作。近三小時的示範教學研習活動全無冷場，老師教的賣力，學員學的起勁，活動結束後，學員們覺得意猶未盡，直嚷：下次再來！🌴



鮮味豆腐