

台南市光華高中教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：黃美紅

研習 名稱	從茶園到餐桌-茶料理		主辦單位	臺南市光華高中
日期	107.08.21-23	地點	嘉義愛思家樂健康廚房、頂湖茶園	

一、研習目的：

1. 結合理論與實作，透過經驗分享與交流，增加專業知識與能力。
2. 培養健康飲食觀念與生活情趣，建立正向人生態度。

二、研習內容：

1. 阿薩姆爐烤鹽焗茶雞、阿薩姆茶汁拌飯、紅玉茶蛋
2. 法式千層紅玉卡式達奶油蛋糕、茶飲經典~阿薩姆茶葉應用
3. 分辨茶種-採茶趣、茶葉萎凋與茶葉製作實務
4. 烏龍義式奶油麵、舒芙蕾鬆餅
5. 台灣日月潭紅茶介紹

三、研習重點：

1. 第一天8/21 早上一 台灣日月潭紅茶〔樸實園紅茶廠異口茗〕:阿薩姆爐烤鹽焗茶雞、阿薩姆茶汁拌飯、紅玉茶蛋、法式千層紅玉卡式達奶油蛋糕、茶飲經典~阿薩姆茶葉應用
2. 第二天8/22 頂湖茶園-採茶趣:親自體驗採茶及了解茶葉萎凋和製作實作(採青-室內日光萎凋-靜置萎凋-揉捻-炒青-團揉-乾燥-烘焙-包裝)；親手揉愛玉仔及品嚐愛玉
3. 第三天8/23 早上~ 瑞豐茶供足有機茶園: 烏龍義式奶油麵、舒芙蕾鬆餅、茶飲經典~野放紅茶應用與香草的應用

四、研習心得：

1. 研習地點很棒，食材很新鮮，大多是有機的，感覺很養生
2. 到頂湖採茶是第一次經驗，非常幸運沒下雨，山嵐瀰漫，雲霧環繞，感覺進入仙境成為仙女一般，非常療癒
3. 終於親眼看到茶葉是如何製作的，增加不少茶的知識
4. 本次研習學會很多以前不會的料理，未來或許可大展身手，發揮所學喔!
5. 雖然每天搭車到嘉義有點累，但收穫滿滿，希望未來有機會再參加

教務主任: 教務劉銀源

校長: 光華高中 張淑霞