



# 國立臺東專科學校

## 高等教育深耕計畫

### A-4 精進學生實務技能與就業能力 活動成果報告書

子計畫名稱：A4 養生食品製備製作研習營

承辦單位：食品科技科

活動日期：108 年 10 月 9 日

活動地點：食品加工廠（誠樸校區）



## 目 錄

一、計畫目標說明 .....	1
二、執行情況 .....	1
三、成果說明與心得建議 .....	2
四、活動照片、海報與宣傳單 .....	3
五、簽到表及活動問卷調查表 .....	6



## 一、計畫目標說明

台灣人口結構邁向高齡化發展，大眾對保健養生概念也越趨重視，訴求抗老、美顏、與養生等機能性食品逐漸成為農糧產品的研發趨勢。行政院農業委員會(簡稱農委會)舉辦「2018 機能性食品市場現況與發展趨勢國際研討會」，邀請來自美國、日本、韓國、與臺灣之產學研專家針對機能性食品介紹各國法規與市場現況。越來越多的人開始關注自身的健康問題，為了健康越來越多的人不惜花費重金。為強化學生對於養生食品的概念，以專題海報的製作，及利用食品製備研習過程，培養學生食物技術能力的提升。

## 二、執行情況

一、活動重要內容：

活動日期如下：

時間	課程內容	參與人員
8:00-11:30	養生食品製備	食品科技科學生及老師
11:30-14:30	養生食品分享及海報說明	食品科技科學生及老師

### 二、特色

本次活動由同學自行設寄養生菜單，藉由海報設計除自己能了解菜單上的營養食材，也藉由本次活動學習大量食物製備的體驗。

### 三、流程等



1. 本次養生餐飲製備共分為七組，包括有蘋果雞、白醬三蔬焗飯、冬之戀、

美式肉堡、洛神花桃酥、百香果醬奶酪、起司豬排等七組

2. 海報及餐飲講解說明。

### 三、成果說明與心得建議

(活動之點對點質量化成效、問卷分析等)

1. 七種養生餐飲的製作流程

2. 七種養生餐飲的海報製作

整體活動參與人次：40 人

目標達成率：100 %



四、活動照片、海報與宣傳單(至少8張1頁，更多活動照片請另外繳交至教學發展中心)



活動前準備討論



餐飲準備一



餐飲準備二





### 起司豬排

● 張承育 張承慈 莊蕙安

保健功能:  
起司所含的營養眾多 有**碳水化合物、蛋白質、維生素、礦物質、脂肪**  
一片起司片(20g)大約等於一杯的牛奶(200ml)，而一天只需吃下兩片左右  
就能夠達到一天所需的鈣質攝取量

1. 將豬里肌肉切成每片 120~150 克  
並且將豬肉片中間剖開 不要切斷中間部分預留空位。
2. 將起司塞入豬排中。
3. 準備好蛋液麵包粉和麵粉
4. 將豬排先沾上麵粉然後浸入蛋液中再沾上麵粉備用
5. 油鍋預熱 160~180 度下鍋炸 3 分鐘，翻面再炸 3 分鐘炸至金黃即可
6. 擺盤

## 養生豐富的餐飲

## 養生餐飲製作海報

### 冬之戀

組員:林瑗庭、李羿璇、陳彥婷(第六組)

材料:雪碧 玫瑰鹽 冰塊 櫻桃

製作過程:

1. 將攪碎得冰沙加入杯中 8 分滿
2. 雪碧:玫瑰鹽比例 5:2
3. 加櫻桃

保健養生

玫瑰鹽: 玫瑰是美麗又富含營養的寶物，含有豐富的維生素以及單寧酸，能幫助女性安神好眠，更有益於氣血循環，帶來白裡透紅的好氣色。

水: 維持維生素 B 正常運作，代謝醣份避免肥胖  
維持維生素 C 的抗氧化功能  
避免泌尿道相關疾病，如腎結石、尿道發炎  
幫助消化與腸胃蠕動，改善便秘問題  
促進身體散熱抗中暑  
排毒有助保養肌膚，不易面色蠟黃、肌膚粗糙  
戰勝慢性病: 正確喝溫水、調整飲食，有利控制高血壓、糖尿病

### 白醬三蔬焗飯

(第一組:陳柏勳、陳雨柔、李柔萱)

#### 白醬

1. 奶油入鍋、開火(小火)融化奶油。
2. 加入低筋麵粉攪拌至麵糊狀。
3. 加入全脂鮮奶(要分次加入)並持續攪拌。
4. 再加入乳酪絲和用一些鹽巴調味。

#### 焗飯

1. 洗米，加水到鍋內約一指節高，放入電鍋，外圍加水，煮到電鍋跳起。
2. 煮好的飯拌開，讓飯冷卻。
3. 紅蘿蔔削皮，切成丁，再用水川燙一下。
4. 用水洗淨花椰菜，再用鹽水泡一下，泡好後削皮，再用水川燙一下。
5. 洋菇洗淨後泡鹽水，泡好後切成片(大小要小一些)，在用水川燙一下。
6. 先下奶油，再加入洋菇、紅蘿蔔和花椰菜炒均勻，再加白飯拌勻，最後加白醬，炒到沒有水水的，再盛入鋁盒，表面鋪上乳酪絲放烤箱上火190度、下火150度烤到金黃色(大約10-15分)就完成了。

洋菇: 1. 蛋白質含量高 2. 維生素含量高 3. 纖維素含量高

胡蘿蔔: 1. 養肝明目、治療近視 2. 增強人體免疫力、防癌  
3. 淨化內臟、通便 4. 降糖、降脂、防止血管硬化 5. 改善貧血、促進骨髓發育 6. 抗衰老 7. 乳汁分泌順暢 8. 抗病原菌

花椰菜: 1. 預防癌症 2. 促進心臟健康 3. 減少貧血 4. 幫助消化  
5. 治療憂鬱和緊張 6. 避免水腫 7. 減少關節疼痛 8. 美容效果 9. 調節甲狀腺



## 洛神花桃酥

組別 5 成員:林微真、朱昱蓉、楊淨雯

### 營養成分介紹:

#### 洛神花:

- ◆花青素(水溶性的植物色素,是天然的抗氧化劑),具抗氧化作用。
- ◆多酚類物質(如黃酮素),可降低肝臟氧化傷害減少發炎等。
- ◆降低膽固醇和三酸甘油酯值。

#### 核桃:

- ◆含有亞麻油酸及鈣、磷等,是人體理想美容劑。
- ◆含有微量的元素(如鎂和錳)助於神經系統生長與發育。

#### 製程:

1. 將糖、鹽、油攪拌至鬆發。
2. 將麵粉、小蘇打粉先加入蛋中溶勻後再加入步驟1攪拌至均勻。
3. 低筋麵粉,泡打粉過篩,再加入步驟2中拌勻。最後拌入碎核桃拌勻,再加入洛神花拌勻。
4. 分割 25g 一團,搓圓後中間壓一個洞,放烤盤表面刷蛋水。
5. 烤 10 分,調烤盤,在烤 5-10 分,出爐,放涼。



## 美式肉堡

組員:楊正宏、黃清益、楊理元

### 製作流程

- 1.準備好食材
- 2.番茄先洗後煮到皮容易剝掉。
- 3.再把煮好番茄根辣椒一起打成泥做成番茄醬
- 4.將絞肉、鹽巴、胡椒粉放入鍋中攪拌均勻,稍微將絞肉捏緊實,分塊將肉塊拿去煎
- 5.漢堡麵包上放上生菜、漢堡排,再淋上做好的醬料蓋上麵包就完成了

### 自製番茄醬

- 1.材料:番茄、辣椒、九成塔、蒜頭、胡椒粉、太白粉、奶油。
- 2.番茄底部用刀子劃十字,放入水中煮到皮肉分離,加入適量的九成塔跟蒜頭和胡椒去絞碎,再下鍋煮加入奶油和太白粉勾芡。

### 番茄的好處

- 1.降低高血壓及罹患心臟病的機率
- 2.豐富的茄紅素等抗氧化物
- 3.有助於降低血小板的活性
- 4.減少血栓、心臟病和中風的發生
- 5.減少高血壓的機率。



## 蘋果雞

沙拉組-林芷萱、王祯好

- ① 增強人體的免疫和抗病毒能力改善消化系統
- ② 具有明顯降低血脂和排毒保健功能
- ③ 並對傷風感冒預防作用,緩解咽喉疼痛不適
- ④ 使肌肉中的疲勞物質乳酸和丙酮等被分解,從而消除疲勞
- ⑤ 可使人體內過多的脂肪轉移為體能消耗,故能控制和調節體重



### 料理製作方法

- 小黃瓜/蘋果切片,小番茄切對半,美生菜撕成一片片。
- 蘋果泡鹽水,美生菜泡冰塊水。
- 雞胸肉用滾水川燙,用手撕條狀。
- (醬料)水 2 匙+醬油 1 匙+糖粉 2 匙+蘋果醋+1 匙
- 調裡放醬料
- 再分別放入生菜+兩片蘋果/番茄+些許小黃瓜/雞胸肉/玉米/芝麻

## 果醬奶凍

第四組:呂宜樂、呂欣瑾、張雅君、陳曼慧

百香果果醬是以天然手工製成

無添加來路不明的添加物

成分只有百香果、檸檬、糖、麥芽

排毒減重、緩解缺鐵性貧血

預防癌症、增強食慾,幫助消化

### 奶凍製成:

- ☆ 吉利丁片泡冰水備用
- ☆ 牛奶及糖煮製溶解
- ☆ 加入鮮奶油
- ☆ 加泡軟吉利丁片拌勻
- ☆ 放入冰箱

### 果醬製成:

- ④ 百香果跟糖 1:0.5 混合一起
- ④ 用小火熬煮(一直攪拌)
- ④ 煮到稍微濃稠
- ④ 可關火冷卻





## 五、(附件) 簽到表及活動問卷調查表

### 國立臺東專科學校

108學年度 養生餐飲製作研習

#### 老師簽到表

活動時間:108年10月9日 11:40~14:30

活動地點:食品科第二工廠

王淑文	
謝蕓萍	
陳裕錦	
游修右	
黃貴金	
高靖玲	





## 國立臺東專科學校

### 108學年度 養生餐飲製作研習營

#### 簽到表

活動時間:108年10月9日 11:40~14:30

活動地點:食品科第二工廠

級 別: 食品一

編號	簽到	編號	簽到
1	藍光杰	11	
2	張晴惠	12	林芷瑩
3	陳振明	13	劉政軒
4	劉嘉俊	14	楊正
5	李益昇	15	林妍妘
6	張永光	16	戴文益
7	羅舒敏	17	唐正騏
8	黃聖文	18	陳明錫
9	曾泉瀚	19	
10	楊承珉	20	



## 國立臺東專科學校

## 108學年度 養生餐飲製作研習

## 簽到表

活動時間:108年10月9日 11:40~14:30

活動地點:食品科第二工廠

級 別: 食品二

編號	簽到	編號	簽到
1	王有鈞	12	陳雨來
2	楊理元	13	李柔萱
3	楊淨雯	14	陳昱慧
4	陳柏勳	15	
5	莊惠安	16	李翊廷
6	張雅君	17	朱昱蓉
7	林芷萱	18	張承燕
8	呂欣暐	19	
9	呂宜柔	20	張承育
10	林怡真	21	陳彥婷
11	林瑗庭	22	楊建宏
		23	黃清庭