

## 台東縣南島社區大學

■課程名稱：「醬汁共和國～美食醬汁與多元文化」

■講師簡歷：

黃瑞玲講師

- ◆ 南島社大志工社社長
- ◆ 南島社大生機飲食課程召集人
- ◆ 南島採集館醬料課程講師
- ◆ 龍田蝴蝶美食工作坊講師

■課程理念：

1. 醬汁醬料是各式美食的靈魂。調理美味的醬汁可以隨性也可以很專業，以舌尖去感受期待中的酸甜滋味，只需要一點小小的變化，一點點用心，即能變成料理達人。
2. 台東向來是多元族群共構的區域。閩南、客家、排灣、布農、阿美、卑南、魯凱、雅美族，加上外省及晚近的東南亞新移民，繽紛族群圖像形成多元豐富的味覺文化。各族飲食少不了醬汁提味，醬料儼然成為飲食中不可缺少的美食元素，也是各族群味覺記憶的精華。本課程將帶領學員一起探索醬汁醬料的奧妙。
3. 藉由學習過程欣賞、尊重不同的文化。因為親近、貼近了異族文化，我們的生命將因此更豐富，味蕾的記憶將無限的延展，最終落實文化多元的社會。

■課程寫真：



參與排灣族一年一度盛會「ALI, Ma 撒布優洛神花季系列活動」, 透過各族群殊異的醬汁醬料交流, 因為貼近飲食文化內涵, 深刻體認多元文化豐富的迷人之處, 酸甜滋味中憑添排灣族文化的印象。



學員於課堂中熱烈討論不同文化中飲食所代表的意義以及各文化中飲食的相異與相同性。

■ 課程大綱：

週次	課程內容
第 1 週	學員相見歡, 暢談各自異國美食經驗。 觀賞電影「美味、愛情、甜蜜蜜」。
第 2 週	我的瓶瓶罐罐。認識異國香料食材--多元文化的拼盤--沙拉的源起與創意沙拉製作。
第 3 週	長壽的秘訣。日本文化中的味噌--味噌醬如何變化無窮。
第 4 週	雲淡風輕好樂活--零負擔的地中海輕食。
第 5 週	欣賞 NHK 影片—咖哩文化介紹。 咖哩醬多層次調配與美食料理。
第 6 週	和風醬汁...燉煮、拌菜、佐麵、創意沾醬。
第 7 週	戶外教學。

	踏訪洛神花的產地—金峰鄉。
第 8 週	戶外教學。 踏訪洛神花的產地—金峰鄉。
第 9 週	戶外教學。(鹿鳴溫泉酒店) 在地水果風華再現--季節性水果的果醬製作。
第 10 週	戶外教學。(鹿鳴溫泉酒店) 在地水果風華再現--季節性水果的果醬製作。
第 11 週	酸的好滋味--醋醬在各族群中美食的運用
第 12 週	各族群美食未來的共通趨勢--節能減碳健康速食。
第 13 週	醬汁背後的文化記憶。(請每一位學員邀請長輩參與課程或親自講述成長過程中記憶最深刻的醬汁，學員也可以提供成品或與家人現場示範教作)。
第 14 週	期末成果展

### ■ 效益評估

1. 與地方藝文活動接軌，參與排灣族一年一度盛會「ALI, Ma 撒布優洛神花季系列活動」。學員因在地體驗洛神盛開摘採的經驗，再親自熬煮洛神果醬，透過各族群殊異的醬汁醬料交流，因為貼近飲食文化內涵，深刻體認多元文化豐富的迷人之處，酸甜滋味中憑添排灣族文化的印像。
2. 一直以來，對於味蕾的堅持，以為是來自內心底層最原始的記憶。直到長大以後，才明白各種滋味，是來自族群多元、飲食文化豐富，舌尖不停碰撞衝擊漫延而來，其中學習到因為親近而懂得欣賞、尊重異族的美食文化。坊間不少美食介紹的繁複課程，但少有以簡單易學的醬汁為主，僅僅藉由點睛之妙，即能豐富飲食的美滋美味，輕易地踏進異國文化料理。在咖哩課程中，藉由影像閱讀、辨識各種香料、烘烤、研磨、調配至烹煮成各式咖哩佳餚。過程中再加入本地香料食材，延伸味覺版圖，輕易地踏進異族文化的舌尖滋味裡。
3. 課程內容以多元文化為基底，創新研發、節能減碳為主，讓學習者不虛此行。課程進行中多以當季野生花草鋪陳，雙職角色的學員們在家庭與職場間，匆匆奔忙的眼神中多了一分從容，他們會輕易地發覺溝渠裡新生的小花或藏在牆角中初初探頭的苗芽，有時候家裡餐桌上還增添幾株花草，因為多了一份心情無形中改變了家庭氛圍。一群一直在農會系統所辦烹飪課程學習的家政班媽媽們告訴了我：「以前只管把菜煮得美味就好，頂多擺些盤飾。但上過醬汁課程以後，每當社區辦理餐宴或料理比賽，她們的這一組總是多了驚嘆與讚美的言語」。她們已將習得的一切融入生活與餐桌的一切細節。

4. 課外教學歡迎全家或攜伴參加，讓家人也參與美食饗宴，一起藉由味蕾親近多元文化。
5. 教做二道美食參賽，學員榮獲本地夏季組養生美食料理首獎，其中還擊退縣轄不少知名餐飲業者。師生同歡。

■檢討與建議：

1. 每一次的教學，都是一次體力的訓練與磨人。緣於空間非專業廚房，水源來處又不足，推擠之間儘管磨出了更深的情誼，仍然期待著能有優質的料理環境。
2. 成人學習偶而因外在因素而中斷，如在大學任教的學員常在假期帶學生戶外訪查，或在中小學任課的學員偶會到縣外參訓，全勤學習顯得艱難，或許改成工作坊能彌補些微時間的不足。