

私立東海大學農學院

餐旅管理研究所

碩士學位論文

天然健康飲食與烹飪教育

以奇異料理實驗室為例

Natural Healthy Diet and Culinary Education

The Case Study of Kiwi Kitchen

研究生：楊秀媛

指導教授：李貴宜 博士

汪淑台 博士

中華民國 106 年 12 月

東海大學碩士學位論文 口試委員會審定書

餐旅管理 研究所 楊秀媛 君所提之論文

天然健康飲食與烹飪教育-以奇異料理實驗室為例

係本委員會審議，認為符合碩士資格標準。

論文口試委員會

召集人 孫藝政

委員 孫藝政

李貴臣

汪淑台

所長 李貴臣

中華民國 107 年 01 月 19 日

謝誌

能再進東海餐旅系進修，「是我這輩子最大的善緣與福氣」。

這期間，經由學術涵養豐富的教授們的聽講、學習、同學間的專業經驗分享及情誼，都給我莫大成長、轉念、改變；這對未來實現夢想更是受用無窮!!

感謝我的指導教授李貴宜主任、汪淑台教授在校務最繁忙的時刻、也忙著寫科技部計畫的同時，仍在極匆促的時間不厭其煩，一次次的修正、指導，給予我最大的支持，也包容我所不喜歡太多的數據理論。

我一直想要寫的是質性論文、有回憶、有生命經驗、有生活態度、有情感溫度、有心情故事、有天然、健康、美味的料理論文。總覺得料理這件事，實在很難用硬梆梆的數字去表達它想要展現的涵意。意外的，冥想了大半生的事，卻是在短短不到 1 個月時間，定神氣集而完成。因為我深知隻字裡有一生都摯愛著我、殷殷期待、默默鼓舞著我，依然躺在病床上神遊的老母親；隻字裏都有她一生對我的期盼。

感謝奇異料理實驗室的學員們，因緣際遇讓你們走進了奇異，我們從陌生、不熟悉到俏皮話題人生。我們在一起學習的分享時光，是我料理歲月裡最美麗的回憶。更要感恩在最短時間內，協助我寫下學習心得的學員及家眷，你們的情義給我莫大的恩典，也協助我得到有效的根據去論證、分析，完成我的論文。你們留下的隻字片語令我動

容，當年華老去，坐著搖椅再回味人生時，將有如隔空再擁抱著你們的溫情。「和你們在一起的歲月，是我料理人生最珍貴的記憶」。

感謝料理實驗室的學員兼員工，謝謝你們一路的支持與陪伴，辛苦你們了!!讓我們能夠一直延續分享出去，讓我們能夠為天然、健康、美味的無添加料理盡一點微薄心意；也讓更多人知道，「主婦改變世界的力量就從自家廚房開始」!也因此，能夠讓更多人能多一點安心、多一點信任，過著更健康、美好的生活。

同時也要謝謝孫藝玫教授擔任論文口試委員會召集人，並耐心仔細審查我的論文，並給予深切的指正。謝謝委員們，聽我聊完我的料理想法，我的想法很簡單，「做料理的道理和做人一樣，要單純、正直，不要有欺騙」。

最後，我要感謝外子楊和洲醫師，從極度不同意到默默支持著我堅持要走上天然、無不當添加的料理路。奇異料理實驗室裡從食物燈的裝置、水電修理、電話線、警報系統、馬桶漏水…，數不盡的雜工，都是他用那雙做顯微手術的雙手，默默幫忙完修，這份恩情，今天我要把論文回報給他，謝謝他的成全與栽培。

天然健康飲食與烹飪教育

摘要

本研究旨在以自我敘述的方式定義烹飪理念，針對自養酵母、食材特質及香料選擇、料理課程、烘焙課程、營運訓練進行研究。並透過內容分析法，對文件多量且片段訊息進行客觀及有系統的整理，並以量化的技巧及質化的分析完成研究與分析。研究範圍從健康料理實驗室的範疇出發、分享食材挑選、培養自養酵母、示範料理流程及協助學員能獨當一面；以傳承為信念，是一種垂直整合的訓練模式。本研究以內容分析法從學員學習心得中萃取出烹飪技術、健康理念、生活情感為三項重要價值指標，其中烹飪技術、傳統思維、味覺提昇也得到家人對學習心得的結果交叉比對的印證。

關鍵詞：自養酵母、內容分析法、料理流程、天然健康飲食

Natural, Healthy Diet and Culinary Education

Abstract

The purpose of this study was to define the concept of ‘cooking’, by self - description towards yeast cultivation, attributes of ingredients, selection of spices, cooking and baking courses, and operational training.

Using the content analysis method, the study comprised an objective and systematic collation of evaluative information, as well as quantitative and qualitative analyses.

The scope of the study firstly examined the ethos of a natural, healthy kitchen, secondly, the selection of ingredients, yeast cultivation and cooking processes demonstration, then assist culinary students to work independently in a vertical integration training model.

By using the content analysis method, three important value indicators, cooking techniques, health concepts and life emotions – are extracted; among them, culinary techniques, traditional thinking and taste elevating are cross-referenced with the results from the family members of the learning experience.

Keywords : Yeast cultivation, content analysis method, cooking process, natural healthy diet

謝誌	i
摘要	iii
Abstract.....	iv
表次目錄	vi
圖次目錄	vii
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的	3
第貳章 文獻回顧	5
第一節 女性創業	5
第二節 天然健康飲食教學.....	6
第三節 烹飪的意義	12
第參章 研究方法	22
第一節 研究範圍	22

第二節 內容分析法	22
第三節 資料蒐集	24
第四節 研究流程	25
第肆章 研究結果	26
第一節 異國料理教育之啟發	22
第二節 奇異初心	22
第三節 創業歷程	30
第四節 異國料理教育	40
第五節 烘焙麵包教育	48
第六節 天使自製酵母在烘焙的應用	52
第七節 現實與夢想的差距	67
第八節 內容分析結果	71
第伍章 結論與建議	87
第一節 研究結論	87

第一節 未來研究	88
第一節 未來展望	89
參考文獻	90
中文	90
英文	91
附錄	93
學員學習心得	93
家屬反饋心得	155

表次目錄

表 4-1	天然酵母配方及製作紀錄	P56
表 4-2	葡萄酵母種餵養紀錄	P58
表 4-3	天然酵母配方及製作紀錄	P59
表 4-4	酒釀桂圓乾酵母種 餵養紀錄	P60
表 4-5	老酵頭種 Biga Sponge	P61
表 4-6	麵包使用天然酵母與傳統配方作比較 (國家考試)	P66
表 4-7	學員學習心得的分析結果的整合及結論	P73
表 4-8	家屬學習心得反饋分析結果的整合及結論	P74
表 4-9	內容(一)分析結果	P75
表 4-10	內容(二)分析結果	P79
表 4-11	內容(三)分析結果	P80
表 4-12	內容(四)分析結果	P81
表 4-13	內容(五)分析結果	P82
表 4-14	內容(六)分析結果	P83
表 4-15	內容(七)分析結果	P84
表 4-16	內容(八)分析結果	P85

圖次目錄

圖 2-1	天然健康飲食所應用食材	P10
圖 2-2	奇異鹽	P11
圖 2-3	香料油	P11
圖 2-4	烹飪的四個哲學(Michael Pollan, 2009)	P13
圖 3-1	研究流程圖	P25
圖 4-1	LOGO	P33
圖 4-2	專屬銅壺招牌	P33
圖 4-3	專屬餐椅	P33
圖 4-4	專屬餐椅	P33
圖 4-5	環境規劃	P34
圖 4-6	環境規劃	P34
圖 4-7	環境配色	P34
圖 4-8	環境配色	P34
圖 4-9	環境配色	P34
圖 4-10	環境配色	P34
圖 4-11	安格斯牛排	P35
圖 4-12	綜合香料雞排	P35
圖 4-13	麵包及濃湯	P35
圖 4-14	地瓜皮雞肉披薩	P35
圖 4-15	檸檬蛋糕	P35
圖 4-16	芙洛娃甜點	P35
圖 4-17	義式蕃茄牛肉涼拌麵	P36
圖 4-18	紐西蘭馬蘆卡木燻雞	P36
圖 4-19	法式檸檬香煎魚	P36
圖 4-20	松露蘑菇燉飯	P36
圖 4-21	自製新加坡拉薩醬米粉	P36
圖 4-22	西班牙鯉魚義大利麵	P36
圖 4-23	Angel's Kitchen	P37
圖 4-24	窩心-培根起司捲	P37
圖 4-25	遙望-海鮮塔	P37
圖 4-26	交情-檸檬烤蝦	P37
圖 4-27	回家-鮮海味	P37
圖 4-28	依靠-香煎鮭魚	P37
圖 4-29	鄉愁-有機紅味噌雞排	P38
圖 4-30	情深-功夫鴨	P38

圖 4-31	舞躍芭蕾-香煎海味	P38
圖 4-32	囍車-紐西蘭黑鮑	P38
圖 4-33	依靠-香煎海味	P38
圖 4-34	暖心-摩洛哥燉牛	P38
圖 4-35	熱情-辣味蟹	P38
圖 4-36	犒賞-香煎牛排	P38
圖 4-37	Angel's Kitchen 無菜單料理	P39
圖 4-38	品酒會	P39
圖 4-39	酷酷少廚玩烘焙	P42
圖 4-40	聖誕餐	P42
圖 4-41	泰幸福	P43
圖 4-42	創意泰	P44
圖 4-43	法國趣	P45
圖 4-44	戀戀法蔬	P45
圖 4-45	西班牙舞曲	P46
圖 4-46	愛上義大利	P46
圖 4-47	浪漫甜點	P47
圖 4-48	愛甲胖	P47
圖 4-49	酵母與麵粉的結合，探索新生命里程	P50
圖 4-50	獨立完成的成就感，釋放青澀的苦悶	P50
圖 4-51	手感的運用，靈活大腦神經的發展	P50
圖 4-52	滿滿的成果，滿足了自信心	P50
圖 4-53	透過指尖傳達對家人完整的愛	P51
圖 4-54	麵包並不難，重點在你願不願意動手	P51
圖 4-55	生活因簡單而幸福	P51
圖 4-56	向麵包學習奮發向上的精神	P51
圖 4-57	當麵糰與酵母深情的在指尖邂逅，完美結合，新生命 也被充滿著期待	P52
圖 4-58	Austin Bread	P54
圖 4-59	Austin Bread	P54
圖 4-60	餵養拍打空氣以螺旋方式旋轉	P55
圖 4-61	葡萄酵母種(12年種)	P57
圖 4-62	酒釀桂圓酵母種(8年種)	P57
圖 4-63	葡萄酵母餵養材料	P57
圖 4-64	酒釀桂圓乾酵母餵養材料	P57
圖 4-65	紫地瓜吐司、酒釀葡萄乾土司	P62
圖 4-66	酒釀葡萄乾土司切面	P62

圖 4-67	南瓜土司	P62
圖 4-68	酒釀桂圓麵包	P62
圖 4-69	西瓜麵包	P63
圖 4-70	節慶粽子麵包	P63
圖 4-71	巧克力花型麵包	P63
圖 4-72	太陽花肉醬麵包	P63
圖 4-73	南瓜餅皮 PIZZA	P63
圖 4-74	口袋餅	P63
圖 4-75	法國麵包	P64
圖 4-76	歐式麵包	P64
圖 4-77	陶甕麵包	P64
圖 4-78	燕麥麵包、奶酥麵包	P64
圖 4-79	聖誕裝飾麵包(紅豆、芋泥)	P64
圖 4-80	聖誕裝飾麵包(南瓜)	P64
圖 4-81	酵母應用甜點-咖啡捲	P65
圖 4-82	巧克力蛋糕麵包	P65
圖 4-83	酵母應用甜點-瑪德蓮	P65
圖 4-84	酵母應用甜點-費南雪	P65
圖 4-85	綜合果乾馬蛋糕	P65
圖 4-86	咖啡核桃蛋糕	P65
圖 4-87	紫地瓜及酒釀葡萄乾圓頂吐司	P66
圖 4-88	傳統葡萄乾圓頂吐司	P66

第壹章 緒論

「二十年後，會令你失望的不是做過的事，而是你沒做過的，所以解開帆索，從安全的港灣出發，乘風而行，去探索、去夢想、去發現！」- 馬克·吐溫(Mark Twain)。(經理人, 2017)

第一節 研究背景與動機

身為料理人，我總是時刻提醒自己牢記自己熱誠的初衷。真誠的味道是來自心中有愛、有溫暖。為何踏上料理路？其實就是一個生命故事的意外。

奇異美食的經營，我經常深思改變經營模式，唯一中心思想，堅持自然、健康、美味的初衷未曾改變過。幸福感有沒有被現實擊垮？答案是依然堅定著初心慢步向前順著走。對我而言，料理是一條不歸路，愛上了就很難了斷情緣，但我始終相信，「堅持」是一條漫長的路，走著走著總是會抵達終點的。

誠如江振誠 (2013)所言：「想要用料理來說故事：一輩子可以做一件對的事，就夠了!!」

「我真心在追求我的夢想時，每一天都是繽紛的，因為我知道每一小時都是實現夢想的一部份」- (Paulo Coelho, 1997)。和許多大廚的差異是我在不同的時空裡接受原味料理的薰陶，我對料理的執著與熱情，想要用料理分享自己的生活態度與生命體驗。雖非餐廳大廚出身，但也減少了商業味道，多一份愛心，多一份健康想法。

在我的私房廚房裡鑽研三十年，用各種不同角度、香料、新鮮食材去詮釋食物的本質，尊重創物者的初衷，加以烹煮、調味、上色、擺飾，創造美好的味道、盤飧。「廚師牢牢站在自然與文化之間，擔任通譯，居中斡旋。烹飪轉化了自然和文化，廚師也在這過程中被轉化了。」-麥可·波倫(Michael Pollan, 2009)。文化與味道的傳承是代代相傳永不消失的，口慾滿足是一種安定、紓解、安撫、犒賞等等的重要元素。從家庭餐桌的和諧氣氛，可以是讓一個社會安定、安全、和諧的重要環節之一、也是永續經營幸福的力量。

家庭料理是要用最純真、沒有奢華、沒有太多偽裝、欺騙的心做料理；愛家料理有摯愛們的記憶與情感。也因為「家」是最具有情感聯繫的最微小社會單位、團體，有了強壯的健康體系，才有安全、安定、和諧、健康、幸福的大社會。

第二節 研究目的

想要改善人類的健康與幸福，有哪一件事情是最重要、最容易做得到的方式？有甚麼方法可促進一家人情感最隨意可得，又最容易維繫的方式？如果想要改變食物體系，讓它們變得較健康，容易掌握食物原始味道要如何做？才是最上手的方式也較符合愛家料理永續精神？Dan Barber, (2016).曾說：「廚師的價值主要是取決於他對上等食材的全詮釋方式。」

也許我們可以經由旅行、走進森林、登越高山、漫步海邊去感受生命體系的大自然相對關係，改善生活品質，但在我個人生命體驗裡，透過「烹飪」走進廚房就可以得到更多料理氛圍及更多有趣的答案。

「烹飪」看似生活的一部份；其實，懂得烹飪，有如演著一部生命體系的舞台劇，從食物本質的加乘關係開場，中場的洗、切、舞動鍋鏟、調味，色、香、味昇華，終場呈現溫馨的料理人生。而且，常常是掌握了一場令人滿意、歡樂、又美味的健康思考邏輯。

透過烹飪教育從家庭出發，由家庭最重要的健康掌舵者做原食料理分析及學習，再透過學習者的傳播，再從學校基礎健康教育、烹飪教育、家政教育作建議與沿革是本研究所期待的目的與結果。

本研究目的歸納如下：

1. 探索料理教育的本質。
2. 以內容分析法歸納奇異料理實驗室的核心元素。
3. 提供料理教育業者具體的執行建議。

第貳章 文獻回顧

第一節 女性創業

「空想容易，行動不易，世上最難的事莫過於化想法為行動。」-歌德.

李欣樺(2015)指出：「Lavoie (1984)將女性創業者定義為「女性開創一項新事業，承受伴隨而來的風險、財務、行政及社會責任，並有效率地從事每天之管理工作」。Moore (1990)則將女性創業家納入整體創業家，定義出「創業家為一個在企業決策與風險承擔中採取主動角色的人，而且她擁有該企業的大部分所有權」。7年後，她則更詳細、明確定義了些：「一位創始企業的女性，積極的涉入各項管理活動，佔公司至少50%的所有權，且營運一年或一年以上」(Moore & Buttner, 1997)。而台灣學者蔡璧如 (1999)則指出：「女性創業家對企業迥異於男性創業家；女性創業家不急於追求企業快速擴張，而是在兼顧既有資源所能提供的品質與服務之下以穩定的腳步追求成長，這不一樣的思維模式，勢必為傳統商界注入新文化」。鄭美玲 (2001)則認為女性創業者是「不因其所在職位而限制，凡女性對事業開創有正面積極之推動並於企業握有實質經營權利者，便可認定為女性創業者。」

藉由上述文獻回顧，國外早期文獻對女性創業家定義較為整體性、並明確女性創業者定義為「女性開創一項新事業、在企業決策與風險承擔中採取主動角色的人、積極的涉入各項管理活動，佔公司至少 50%的所有權」。而台灣學者則定義女性創業迥異於男性創業家，「女性創業家不急於追求企業快速擴張，兼顧既有資源所能提供的品質與服務之下以穩定的腳步追求成長，不因其所在職位而限制，對事業開創有正面積極之推動並於企業握有實質經營權利者」。

同時，女性創業時期則需面對極大風險，例如：財務、行政及社會責任，甚至家庭整體型態受教大變動甚至瓦解。

第二節 天然健康飲食教學

台灣自 1979 年多氯聯苯中毒事件起接二連三爆發重大食品安全事件(陳昭如 2010，被遺忘的一九七九：臺灣油症事件三十年)，這還沒包括未被發現的傷害。人民對食用安全之恐慌持續擴大，對政府食安管理的信心銳減而不再信任。過去政府長期以來的官僚體系，官員存著僥倖心理，只要不被發掘即是天下太平的心態，加上食安管制模式太仰賴所謂專家數據分析報告，卻忽略了民間團體參與之相關規範，

造成政府與民間雞同鴨講，在科學與社會之間的認知有極大差距。消費者都相信食安在改革、時代在進步，等所有的錯誤都被發現之後，就會回歸到最正向、純真之路而行。這也讓我在餐飲上學會了固守原則緩步而行，洞察時機適時調整有效的教學與經營策略。

台灣原物料，從廠商介紹起至市面上添加物食品琳瑯滿目，令人疑惑的是人類許多的飲食，居然如此不堪、令人困惑這個食物鏈到底發生什麼狀況？如果沒有安全的把關系統，食安問題早晚一直要發生、會一直擴大的。

一個進步中的國家，人民會隨著科技發達獲得訊息、出國旅遊、移民回流等等帶回好食材。食安問題不斷出現後，貿易商也會應市場需求選擇好食材大量進口，人民會進步、思考、發現、探索，最終會懂得選擇予拒絕不良食材，這在健康飲食教育上會有所遵循及改進。

林秀芝、鄭永熏(2016)敘述：「家政教育中，「飲食」是重要的教學內涵；家政教育的目標，在增加學生家庭生活能力，提升生活的品質，不管是健康飲食、飲食文化及綠色飲食均為重要的教學內容，因此飲食教育，也是家政教育的重要教學內涵。英國政府從2014年開始，也將「食育」正式列入全體英國中學的必修課程(辜樹仁，2013)。

英國七到十四歲的中小學生，必須學會二十道料理始能畢業。新公布的英國教育部新公布的教學大綱中，將「烹飪」正式列為必修課，從基礎教育中培養學生對食物的尊重。英國教育部表示，此課程的重要性是，引導學生對好食物的興趣，期待能激發孩子對食物的尊重，並正向影響可以延續到以後的人生(陳崢詒，2013)。

教育目標理論曾由美國教育心理學家 Bloom,(1956)將教育目標分為認知、情意、技能三個領域，教育目標會影響學生的學習滿意度，並且具有正向相互關係。(一)認知領域(Cognitive Domain)：分為六個類別及階層：知識、理解、應用、分析、綜合、評鑑。(二)情意領域(Affective Domain):包括態度、興趣、信仰、價值觀及情感上的風格(Krathwohl, 2002)。(三)技能領域 (Psychomotor Domain)：分為七個類別及階層：(1)知覺，(2)準備，(3)引導的反應，(4)機械練習，(5)複合反應，(6)技能調適，(7)創作。

顧大維和黃永欣(2011)指出，教學的歷程改變學生思想、情感或行為的方向。Bloom 的教育目標雖分成三類，卻是互相的，許多學習行為的表現並非只有在一種領域，表面簡單的教學目標卻包含若干不同的行為領域。依個人學習、取得知識、習慣和學習相關戰略的

模式。Brown & Knight (2000)認為學習風格指學習者的偏好，具有獨特、穩定及一致的特性，並且在短時間內不會改變。嚴月秀(2012)指出在教學上，強調必須「因材施教」以達成教學目標，增加學生正向發展與成長。學習風格並非能力，其本身並無優劣，它是學習者特有的學習偏好學習傾向，受遺傳和個體與環境交互作用。」

觀察台灣這幾年教改，雖然政府一直強調食安問題，但在長期基礎教育上並沒有一套落實教學模式可遵循，學測方案並未將天然食材選擇、辨別有效納入有效教學規範，技職學校依然強調證照考試的通過率，配方上並沒有做調整、改革，這在整個天然健康飲食教育上是很令人遺憾的事。

執行天然飲食其實並不困難，困難的是在飲食習慣、味覺靈敏度、傳統觀念、消費邏輯的差距。飲食教育，就是要讓學習者從嚐試原味開始，再提昇味覺層次；有效應用品質優良的油品以及提味的料理靈魂「鹽及香料」。奇異料理實驗室秉持這個原則而有效應用天然健康食材(圖 2-1)、製作各種風味鹽(奇異鹽圖 2-2)及應用香料油降低油品、香料成本及烹調程序(奇異香料油圖 2-3)。

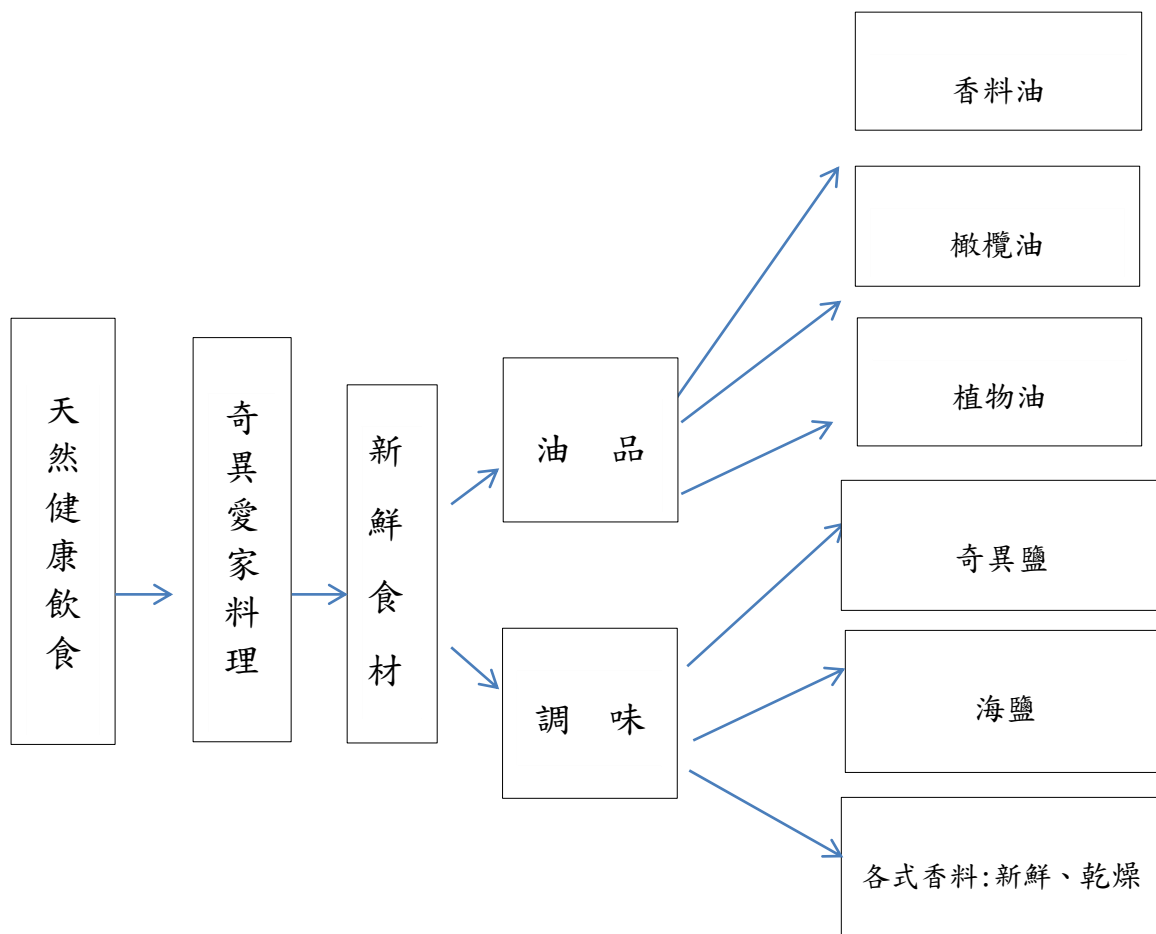


圖 2-1 有效應用天然健康食材



圖 2-2 奇異風味鹽

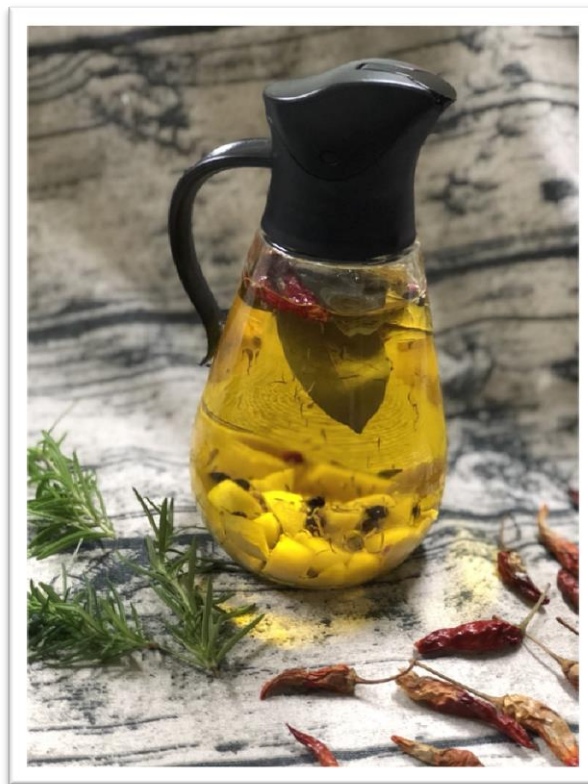


圖 2-3 奇異香料油

第三節 烹飪的意義

烹飪的四個哲學邏輯-

烹飪用火炙烤、用液體煮、烘焙麵包和發酵各種東西。將自然變為文化的轉化術，我們稱之為烹飪；在每一個過程中，這門轉化術既呼應又仰賴火、水、空氣和土這四大元素。(Michael Pollan, 2009)

烹飪是人類獨有行為這個說法並非新主張，蘇格蘭作家包斯威爾(1773)指出：「禽獸不會做菜，智人是會做菜的動物」。法國美食家布里亞-薩爾蘭在《味覺的生理學》中指出：「烹飪造就今日的我們，人類學會用火就是推動文明的大功臣」。李維·史托(1964)在《生食和熟食》中指出：許多文化持有相似觀點，烹飪區分人獸的象徵活動」。

烹飪是一種文明的象徵，也一直是我們生活的一部份。有大部分時間我們常常在思考要吃甚麼？兩性平權時代，社會結構變遷也讓烹調時間變短的趨勢舉世皆然。我們總是在懷念過去母親在廚房中大顯身手的情境，卻還是有千萬個偷懶、沒有時間、不敢碰火或不會做菜的理由，不願意走進廚房；當然也無法傳承那充滿愛意及健康意念的滋味，這真的是時代變遷很遺憾的結果。

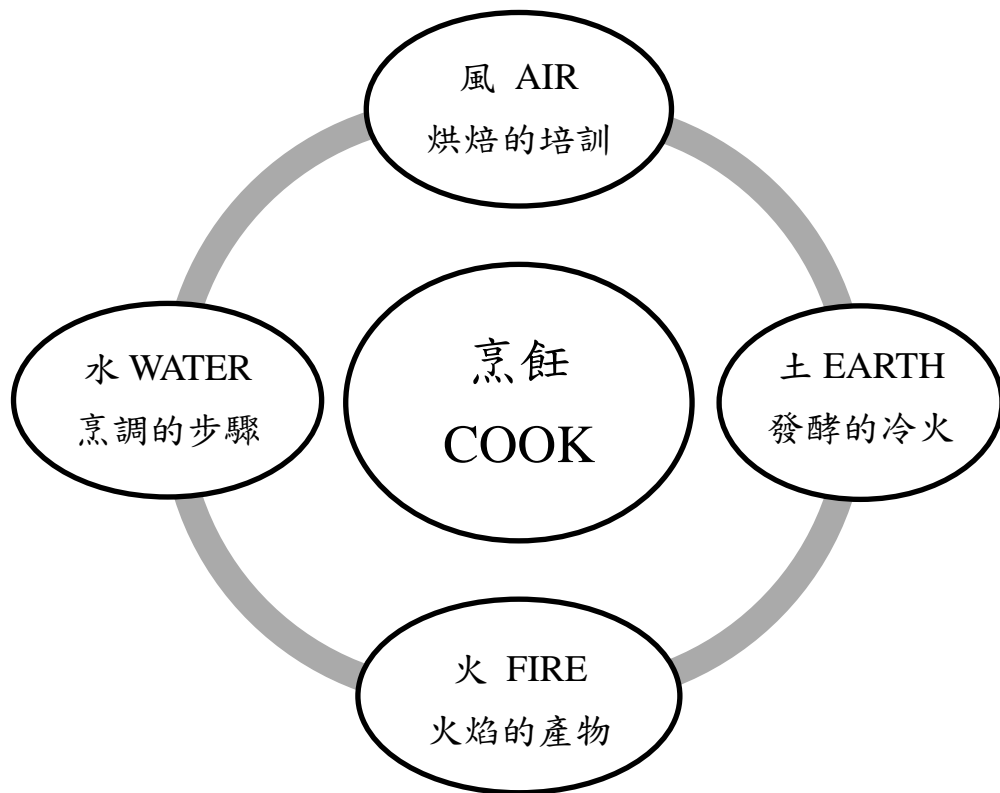


圖 2-4 烹飪的四個哲學(Michael Pollan，2009)

一、火 Fire / 火焰的產物 / Creatures of the flame. 「烤，既是甚麼也不必做，又絕對比甚麼都重要。」- 居西侯爵(Marquils de Cussy，烹飪的藝術)。

人類學家告訴我們，烹飪是人類獨有的行為，法國人類學家李維-史陀(Levi-Strauss, Claude，1978)指出：「文化啟自烹飪、人類堅持食物不僅要適口(美味、安全、營養)也需要舒心，因為除了吃

東西外，我們也吃想法。」果真如此，我們對自己那麼愛烹飪過程這件事，就不必感到驚訝。烹調可改善食物的口感和味道，使很多食物變得更柔嫩，改變風味，食物變得較甜而不苦澀。誠然，烹飪也有負面的效果，例如高溫會破壞食物營養成分，使若干食物產生致癌物，這其實也是反映一場生命能量的競賽。

人類在遠古的時代便掌握了來 BBQ，在火上直接烹調食物有大部分是由好勝男性所包攬。在精神科學上，人類先能自我控制，才能控制火，控制火以後，方得以建立文明。之後才能有進化、研究、創新與改革。用火加熱食物有化學變化也有物理變化，加熱使蛋白質變性，使肌肉結締組織中堅韌的膠原蛋白能夠轉化為柔軟可消化的膠質。穀物類的食物，火能將澱粉變成膠質狀，這是將澱粉轉化為單糖的第一步。同時，火可殺死細菌和寄生蟲，能延緩食物的腐敗且具有淨化、消毒作用。

熱食使人類取得較好品質、好消化的新飲食。法國美食家布里亞-薩爾蘭(Brillat Savarin, 2009)在《味覺的生理學》中指出：「人類並非賴其所食而活，而賴其所消化而活」。烹飪使我們可以用較少的能量，消化更多食物，哈佛大學人類學者藍翰(Richard Wrangham, 2009)

也指出：「熟的食物比生的好，因為生命主要關乎能量，而熟食能產生更多能量。」

二、水 Water / 烹飪的七道步驟 / A recipe of seven steps.

「鼎中之便，精妙為籛，口弗能言。」- I Yin. (a Chinese chef.)

Michael Pollan(2009)指出：「烹飪的七道步驟:1. 把洋蔥切成小丁
2. 煎洋蔥和其他辛香蔬菜 3. 用鹽醃肉然後煎黃 4. 將所有材料放進加蓋鍋中 5. 將煮汁澆在材料上 6. 小火慢煨，不可煮沸 7. 將鍋子移出烤箱，必要時撇去浮油，收乾湯汁，端上桌。」

在鍋中加水煮食的整個過程，就跟在火上燒烤的程序一樣，可縮減一個基本作法，翻開各式各樣的烹飪食譜書，雖然燉、煨和湯的作法上百萬種，如要認真追究這些菜餚的結構，亦即煮法，卻幾近普世皆然。

煨湯的做法很像燉煮，以液體為介質(紅酒、白酒、啤酒、白蘭地、高湯、牛奶、茶、水等等)，以文火慢煮肉和蔬菜，燉煮主要是將食物切成一口大小，液體需蓋過食物，煨煮則是食材切大塊，肉不

去骨，食物不會整個浸泡在湯汁中。這樣底部燉煮，上層未浸泡在之
中的肉呈焦黃狀，使整個滋味變得濃郁複雜，食相更優雅。

無論洋蔥、大蒜、山芹菜、番茄、在煨湯、燉湯、堡湯等都是增
加甜味、鮮味的好樣食材，許多微生物學家認為如香料一樣，洋蔥、
大蒜含有強大、耐煮的抗菌化合物，可以抵抗肉中滋生的危險細菌，
有保護的防衛機制。和香料一起來烹調，是一種生化柔化反映，讓湯
餚吃起來更順扣、安全、健康。

洋蔥無論以小火炒到透明或大火炒到焦糖反應或梅納反應，都必須
被溫柔的煎炒，炒出水份，從刺鼻味道香氣襲人，從脆變軟，「都需要
有 3 個心法，保持耐心、用心專注當下、還要時常費心練習。」(Michael
Pollan,2009).

鹽，烹飪的精髓就在於精通鹽之道理，人類在未知使用鍋子烹調
食物時，鹽是醃肉、殺菌最好的寶物。鹽只要用得謹慎，可以提出食
物本身的味道，並可改善食物的本質與外觀，還有加鹽的時機也很重
要，以燉煨肉而言，加得早加得多較能引出風味。

德國藝術史專家盧莫, (1882). 認為：「鍋菜是人類史上具有革命
意義的發展，鍋湯的發明使人類得以食用無數產物。」李維-史

陀, (2009). 指出；在火烤及水煮兩大烹飪形式之間清楚劃界考屬於外部烹調、煮則是內部烹調。

煮汁也許是葡萄酒、啤酒、高湯、果菜尼、果菜汁、牛奶、高湯、清水，鍋子是舞台，煮汁是英雄，密閉的鍋中慢慢烹煮食材，很快滲出汁液，這些無論是肉汁或菜汁都勝任過清水的角色。

煨(Braise)就是慢煮的意思，文火慢熬的高湯就是如此，肉的蛋白質被分解出不同的胺基酸，最主要是麩胺酸，雞肉高湯裡就是有大量麩胺酸，加上慢煮的辛香蔬菜，製造出鮮味甜美的高湯。

法國諺語說「煮汁只可微笑，不能冒泡」。意指心急水不沸。中文諺語裡也有「慢工出細活」。煨燉是一種耐心的功力，造就天然鮮甜美味。

三、 風 Air / 烘焙麵包 / The Education of an Amature Baker.

「沒有甚麼能比麵包更積極向上。」 - Fyodor Dostoevsky

麵包製作演變歷程受到各種製作條件的影響，包括穀物、研磨機器、微生物、化學物質、烤爐、溫度、濕度等。現今麵包製作採用膨發度較高的小麥蛋白質，添入的酵母也偏向滋味清淡的菌種。「麵包

是門精巧的技藝，禾草的味道、消化性和營養價值皆因之而有所成長」。

(Michael Pollan, 2009)

麵包可說是人類最古老的人造食物。史前時代，那時的麵包可能只是發酵的糧食餅，隨著演進；古典時代，人們發現小麥是優質的五穀類，非常適合做麵包，並可產生質地優美的產品。同時懂得用發酵的麵糰留下一塊當酵種。在產酒區，人們把濾酒過後的葡萄殘渣混合小麥粉，製造酵母，之後便有更多豐富品種的麵包產生。到了中古世紀，麵包已成為整個歐美、地中海國家的主食，20世紀以前，麵包店賣的麵包通常摻雜一些混合物，包括粉筆、木屑、石膏、粘土等等危險材料，主要是為了增加麵包的重量或使麵包看起來更白。進入現代，人類應用工業化技術做麵包；白麵包是有錢人的食物，窮人吃全麥、雜糧的黑麵包，然而在20世紀後期的西方社會逆轉，因全麥麵包富有營養價值，已為富有階級的最愛。1961年麵包業的另一個重大發展，英國發明了喬利伍德麵包處理法《Chorleywood bread process (CBP)》。把大部分工作交給機器，大大減少了發酵和製作麵包的時間。在機器的幫助下，即使劣質小麥也可以做出蓬鬆美觀的麵包。相較之下，傳統烘焙方法極為耗時，麵糰與酵母混合後，需要揉麵、靜置多

次才能送進烤箱，但是喬利伍德處理法則需使用更多添加劑幫助麵糰發酵，現今已被世界各國廣泛採用。

烘焙麵包最重要的是在發酵過程，酵母的品種不同也會產生各種不同風味的麵包。培養酵母是一個很有趣的過程，酵母品質是成就麵包品質的一個重要關鍵。

麵包應該是最懂得"努力向上"發展的了，等待它發酵，有如等待機會，機會也創造了成就感。

酵母菌和乳酸菌並不盡然能和平共處，但很適合生活在一起。每種微生物各自攝取不同糖分，因此不會爭搶食物，酵母菌陣亡後其蛋白質會分解為乳酸菌成長所需的胺基酸。微生物製造廢棄物的過程是一種轉化過程，酵母菌和乳酸菌製造的二氧化碳使麵糰變得蓬鬆，酵母菌排出的乙醇提供了香氣，乳酸菌提供風味，使麵糰有筋度，發展成型後經過烘烤產生香氣迷人的麵包。

四、土 Earth / 發酵的冷火 Fermentation's cold fire.

有一點腐壞的滋味，可以博得熱愛，欣然接受生命中屬於泥土的一面，而這一面在自相矛盾中最能夠表達自我 - 馬基(Harold McGee, 2010)

肉眼看不見的微生物，與我們形影不離，無論是真菌或細菌，卻都有與酵素為伍的結構。成熟果皮上的酵母菌耐心等待果皮破裂，以便分解香甜的果肉產生酵素；乳酸菌也同樣在包心菜上等待分解產生酵素。發酵就是任憑大自然分解生物，產生微妙變化，即使氣味雖不好聞卻是化腐朽的神奇，成為令人驚豔的美食。

土地堆肥孕育發酵、從土地到葡萄藤再到葡萄酒、從大麥到葡萄酒、從包心菜到酸菜、從牛奶到乳酪、黃豆到味噌、醬油、米到清酒、豬肉到風乾火腿，所有的轉化過程都令人感覺發酵的神秘與奧妙。

世界上尚無罐頭，冷凍庫和冰箱也尚未問世時，發酵是人們保存食物的主要方法，人們最早是在土地挖坑洞，鋪上樹葉，然後把蔬菜、肉、魚、穀物、塊莖、水果，隨便什麼的各種食物放進去，任其發酵，產生乳酸菌，這是人類最初利用乳酸菌保存食物的方法，使食物可以保存好幾個月，有時候甚至數年。這就是人類利用大自然的能力，去遵守天然的準則。

有效利用自然發酵醃漬方式使得食物得以保存，使我們整年都不用擔心沒有食物；食物經過發酵過程，得到氣味豐富、爽口的食物更

可增加烹調的光彩。自然發酵一般有 2 種，1. 乳酸菌發酵：酸包心菜、韓國泡菜、優格、酸奶、酸種麵包等等。2. 其他發酵：發酵黃豆、豆醬、納豆、醬油、魚露、蕃茄醬、臭豆腐等等。另外利用生乳發酵做乳酪，乳酪其實就像是長大成熟的奶汁既沉穩又濃郁。酒是發酵飲中年代最古老，利用單細胞的酵母菌發酵，卻是最受歡迎的發酵飲。

第叁章 研究方法

第一節 研究範圍

本研究旨在以自我敘述的方式定義烹飪理念，針對酵母研究、食材特質及選擇、料理課程、烘焙課程、營運訓練進行研究。

研究範圍從健康料理實驗室的範疇出發、分享食材挑選、培養自養酵母、示範料理流程及協助學員能獨當一面，以傳承為信念，是一種垂直整合的訓練模式。透過烹飪、烘焙教育從家庭出發，經由家庭最重要的健康掌舵者做原食料理分析及學習，再收集學員學習心得及家屬對學員學習後的反應作內容分析及交叉比對，再透過學習者對「純真、簡單、原味」料理的傳播，間接從學校基礎健康教育、烹飪教育、家政教育作建議與沿革是本研究的範圍與目的。

第二節 內容分析法

Berelson 於 1952 年提出內容分析法 (content analysis) 是一種客觀而有系統地量化與描述傳播內容的研究方法。內容分析是一個收集和技術分析文本的內容，內容可能包括詞、意義、圖片、符號、思想、主題，或任何可傳達的消息 (Neuman, 2003)。這是一種文本的編纂

方法(或內容)寫入取決於各團體(或類別)選擇的標準(Webber, 1988)。

內容分析法是利用量化的方式整理質化的資料，這些推論的消息是關於消息的接受者和傳送者或消息本身。而其中心概念為「資料簡化過程(data-reduction process)」，即將文字檔萃取出重要的關鍵字；其重要功能為產生一種文化價值鏈，內容分析法也常為媒體分析所採納為訊息概念的分析方法，應用很廣泛。

Hays (1969)指出內容分析是分析傳播內容中一些語言的特性，屬於客觀、系統及量化的一種研究方法；主要是分析整個傳播過程，並推論傳播內容對於傳播過程所發生的影響。這種量化的分析過程，是以「量」的變化來推論「質」的變化，可說是質量並重的研究方法。

內容分析法之運用，開始於對報紙內容的分類分析，後來逐漸擴及各種語言及非語言的傳播內容的分析，近年來有許多用來分析網路討論區的(Hsiao & Moore, 2009)；其主要優勢是為非介入性研究(unobtrusive research)，可以在不會影響原來討論社群的社會行為情況下進行調查(Babbie, 2005)。內容分析是常用的一個有用的社會科學的研究方法，尤其早期常用在廣告文字或圖像分析上 (Kolbe & Burnett, 1991)。

第三節 資料蒐集

本研究資料蒐集 50 份奇異料理實驗室學員及對應的 5 位學員家屬，回收率約為 98%；依據其烹飪及烘焙學習後所獲得的成長與學習過程，以開放式自我敘述(如附錄一)。家屬亦對學員學習後家庭變化提出其感受的自我敘述(如附錄二)，並將其內容作質性及量化分析。

資料蒐集期間為 106 年 10 月~ 106 年 12 月期間接受訪談的學員均是在奇異料理教室上課半年以上及長期時間對健康料理有興趣的學員。為避免訪談時間不足及有可能的誘導，此訪談採將題目主題與學員充足溝通後，再讓學員回去自行以文字表達其想法。

資料顯示職業別有：家管有 21 位、教師 6 位、服務業 12 位(家屬 2 位)、金融保險 2 位(家屬 1 位)、醫師 5 位(家屬 2 位)、獸醫 1 位、建築 1 位、科技 1 位、學生 2 位、學歷別有：博士 1 位、碩士 8 位、大學 21 位(家屬 3 位)、二專 2 位(家屬 1 位)、五專 11 位、高中 6 位(家屬 1 位)，年齡層學員介於 28 - 55 歲之間家屬則介於 35-70 歲之間。

第四節 研究流程

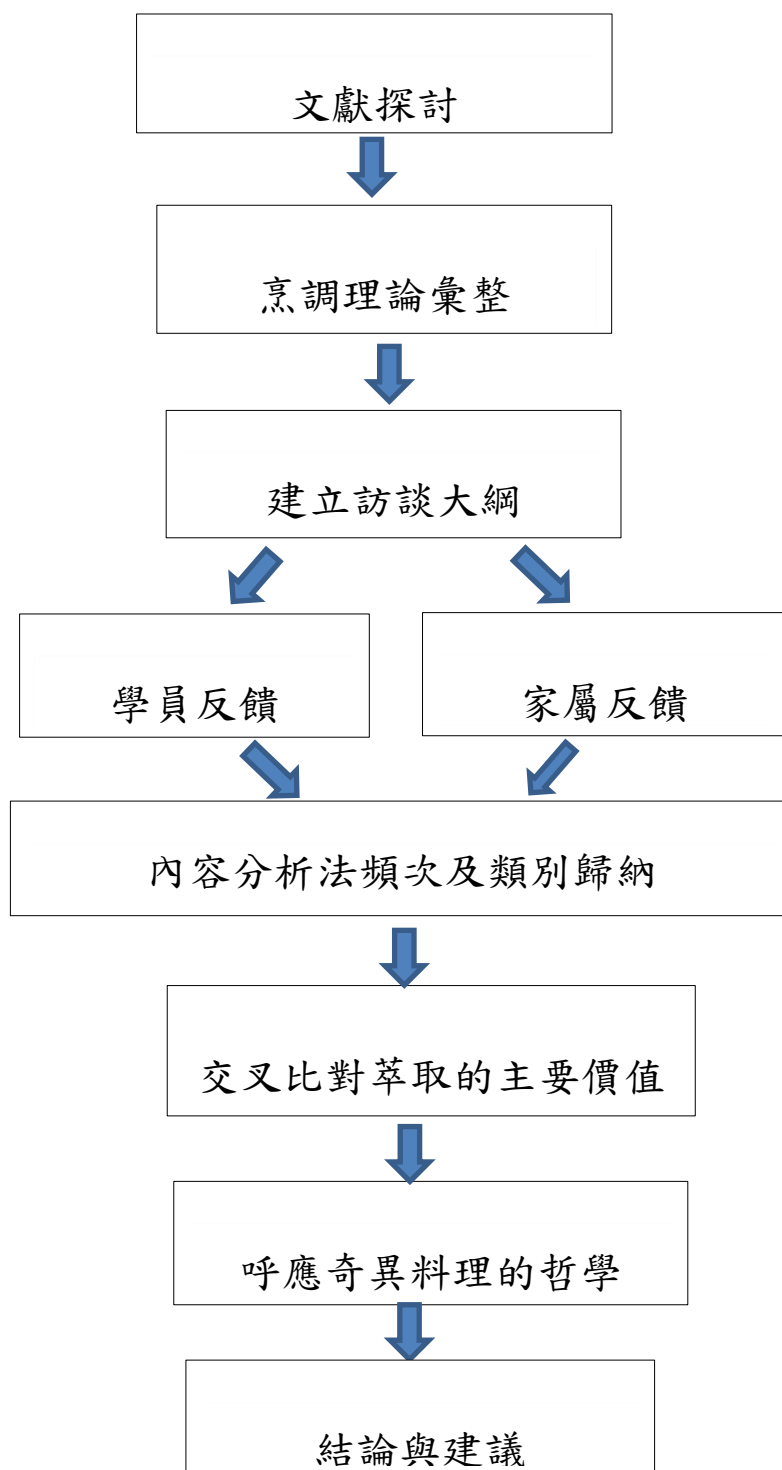


圖 3-1 研究流程圖

第肆章 研究結果

第一節 異國料理教育之啟發

2008年我進入紐西蘭基督城的料理學校「NZSFW/New Zealand School of Food & Wine」學習法國料理；如同電影「美味關係Julie & Julia」，起初，先從切洋蔥、接下來是基礎各式刀工，接連的是一連串的法國基礎料理概念與學程。這整個學習過程，讓我深刻體悟到如 Dan Barber (2016)所說：「最好的料理是要呈現料理而非食材的組合」。

教育是普世價值，不適當的教育方式，常常是無法挽回的錯誤觀念。東西方文化教育上最大差異是「保守與開明」。在教育上，西方社會，無論是學校或家庭教育，非常重視讓學生很明確的自己動手、主動學習，自我實現理想，成果自行負責任。東方教育則是父母、教師承受較多責任，學生較被動式的照本刻字，等答案，牢記死背就能應付考試過關。這也是我在成長過程的省思，對台灣教育有所迷惑，才著手規畫海外生活、讓下一代改變教育方式的主因。

記得在 Mrs. Celia Hay 的第一堂課時，我始終記得她說：「如果你無法試著去瞭解這塊土地的天然資源、農作物、飲食文化，以及無法用你的鼻子去辨別香氣，無法用舌尖去品嚐酸甜苦辣，那你就很難成

為一個好的料理人!」。於是，她在桌上擺了十幾種天然香料，要我們每個人去嚐試味道，試著說出特性、味覺感受、並要求我們記住那些味道時，我才理解到我曾經吃下多少人工味而不自知，經過一段時間的訓練後，我真的就開始愛上那些天然香氣了。接下來課程的訓練，讓我有效的應用香料做料理，滿足我的天然、有機概念，也領悟到味覺，除了與生具有的品味本能，仍是後天可以加強培養、訓練的。

第二節 奇異初心

紐西蘭國寶「奇異鳥」，圓滾滾的身體，有著咖啡色的短羽毛，再加上長長的嘴，模樣相當奇特。奇異鳥的名字，是毛利人以牠的叫聲「Kiwi、Kiwi」而取名的。想到身材嬌小的奇異鳥，就讓人聯想到「魔戒」裡的小哈比人，身材雖短小，但卻是身負保衛大地的守護者。

Kiwi bird 是紐西蘭一種一夫一妻制的鳥，結巢成家庭後雄鳥會負責一切家庭起居照顧，雌鳥則只要負責生孩子就好，紐西蘭人會稱尊自己是「Kiwi」，男生若被稱是 Kiwi Husband，那可是大好男人的尊榮呢！

在紐西蘭生活了二十幾年，不自覺的也覺得自己像那隻可愛的奇異鳥，愛家如命的天性。Kiwi Gourmet 其實就是想要訴說對土地的疼惜與依戀，想再對氣候宜人、環境清新、風景優美、充滿了自由自在隨性的氣息而呼吸，只為分享那些充滿美麗回憶的優閒日子。所以 Kiwi kitchen 和外面餐廳最大的不同是每道料理都是為家人設計的概念，從清潔劑、醬料、鹽料、高湯、料理製作都是掌握在自己廚房，避開商業的味道，更加有愛、有溫度。顧客其實都像是我的老朋友，讓他們感覺回到家的一個私人空間吃飯，自在、舒服。年輕朋友來吃飯，就像歸巢的孩子們，享受著思念的味道，媽媽深深的愛，無可取代的愛家料理。

奇異料理的哲學與應用就是「三味四道」。三味：天然 Natural、健康 Healthy、美味 Tasty。四道：愛心 Love、真誠 Sincere、回憶 Memory、味道 Taste。

食材在地化，有效使用香料油及奇異鹽的口味國際化的混融 (Fusion)健康菜，多樣變化的菜色是我家餐桌的精隨，也是奇異餐廳的膳飲風格。為了有效能分享有愛有溫度的極致之味，於是應用在奇異料理實驗室的廚藝課程，這是一個很難得的實驗場所，從一個母親、

妻子、親密愛人的角度去設計課程內容，滿足個人所需的營養素及色香味的變化。在充滿商業利潤考量及多變的餐飲業上，也算是一個廚藝「白地策略」經營考量，因為白地策略的商業模式即是以消費者的價值主張為出發，而奇異的三味四道即是支持此價值主張的關鍵資源及關鍵流程。奇異料理實驗室的料理哲學主要圍繞著三種重要的風味及四個非常堅持的價值也就是奇異粹煉出的料理之道。

奇異的三味四道：

天然 Natural：每一樣食物都有它的獨特性，如何尊重食材原主人提

供的滋味是料理人最重要要學習的功課。

健康 Healthy：在為家人設計菜餚時不應只是做菜餵食而已，口慾滿

足是心理成長中一個極重要的因素。

美味 Tasty：味覺有時是非常主觀的，呈現食物自然原味就是美味。

愛心 Love：世界真言～還有什麼能比愛家的心情更幸福？料理灌注

滿滿的愛心，醇真不走味。

真誠 Sincere：將新鮮食材、天然香料、風味鹽集作為最真誠的組合及搭配。

回憶 Memory：每一道菜在料理當下的心情及共享溫馨在一起的時刻，成就了食物美好的回憶。

味道 Taste：味道是一種執著的心情，將生活、愛心、回憶、故事，集合成屬於自己獨特的專屬味道。

第三節 創業歷程

- 1.一場生命故事的歷程，促成另一個生命出口。
- 2.強烈的動機，往往可以戰勝天賦。
- 3.志業是一場不歸路。

2009年因父親重病，與外子輪流，紐台來回奔波，陪伴就讀高中的小兒子及照顧重病的父親。在台期間，雖然很忙碌，我試著學習調酒、咖啡來釋放壓力，也順利通過台灣調酒、咖啡丙級證書。我開始思考，是否該回流創業？除了陪伴年邁父母以外，我該如何運用自己專長去經營下個人生？該如何能支持父母晚年生活的安全感及最好

的醫療照顧?對這個已不是太熟悉的大環境始終存在著陌生感，更何況對台灣餐飲界似懂非懂的模糊思維。若要起而行，其實是需要有點膽識的。但面對年邁的雙親，在深思自己是否有能力成為女性創業者後，我著手策劃成立奇異美食國際股份有限公司。

同時間，也曾有幸應西屯區農會邀請做一系列的養生餐飲規劃課程及教學。亦應弘光科技大學餐飲管理系邀請主講及展示紐西蘭特色料理。一連串的社區婦女健康餐飲教學，讓我更體會到台灣婦女對家庭健康料理的求知、求變與創新的渴望。

就從自己的生命故事開始著手去分享我家餐桌上的食譜、料理心得與食材選擇吧!!如何應用天然香料搭配新鮮食材調製出適合家人的風味料理?如何讓職業婦女在繁瑣的時空裡，能精簡烹煮過程，讓料理快速上桌?如何讓一桌溫馨的菜餚牽繫一家人的情感與美好回憶?這是初期奇異訂定的創業架構。

生命有限，期待每個生命都能日日精彩、健康平安的概念下，開創了奇異美食(kiwi Kafe' & Angel's Kitchen)。奇異美食是一種興趣的延伸，一份執著於熱愛原味料理，分享異國美食經驗的熱忱，不單單只是一門生意而已。懷著圓夢的心情，初體驗開店，從自己設計

LOGO(圖 4-1)、裝潢監工(圖 4-2)、專屬餐椅(圖 4-3、4-4)、環境規劃(圖 4-5、4-6)、環境配色(圖 4-7、4-8、4-9、4-10)、菜單規劃(圖 4-11、4-12、4-13、4-14、)、甜點製作(圖 4-15、4-16)

接下來員工招募、廚師溝通、尤其對一個烹調者，我非常堅持應該要有保護客人飲食安全的危機意識及應有的衛生習慣，漸漸的員工對我的堅持也因認同而積極配合。環境變化、顧客評價，種種堅持、耐力考驗、受挫經驗累積，越是能夠勇於面對，越是成就了我下個人生階段最大的幸福與努力方向的指標。「強烈的動機，往往可以戰勝天賦。」(羅曼.奧古斯丁)。



圖 4-1 LOGO

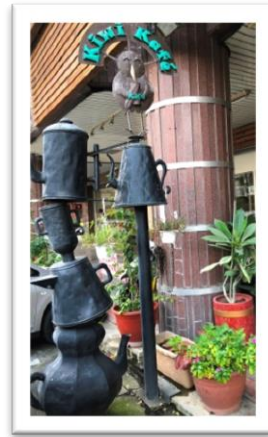


圖 4-2 專屬餐椅



圖 4-3 專屬餐椅
打造奇異專屬座椅，
讓背部能有個依靠。



圖 4-4 專屬餐椅
奇異高腳椅，高平面，
讓腳能舒展。



4-5 環境規劃



圖 4-6 環境規劃



圖 4-7 環境配色



圖 4-8 環境配色



圖 4-9 環境配色



圖 4-10 環境配色



圖 4-11 安格斯牛排



圖 4-12 綜合香料雞排



圖 4-13 麵包及濃湯



圖 4-14 地瓜皮雞肉披薩



圖 4-15 檸檬蛋糕

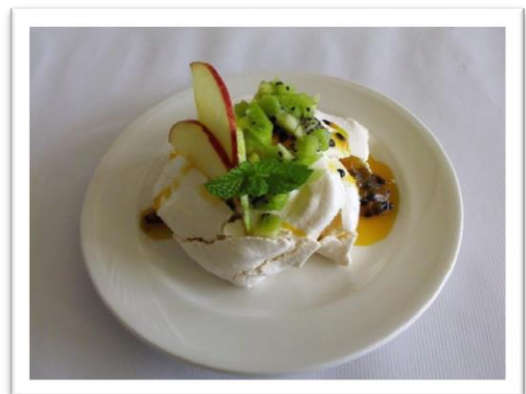


圖 4-16 帕芙洛娃甜點

奇異咖啡特色料理(圖 4-17 ~ 4-22)

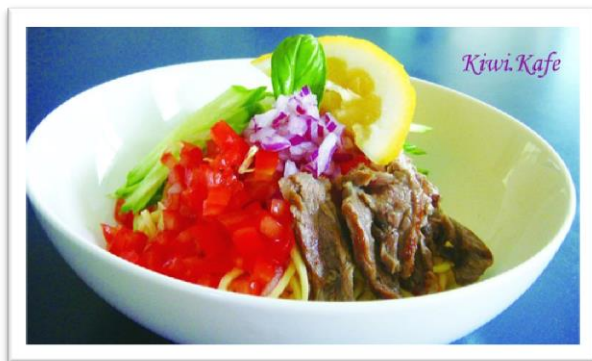


圖 4-17 義式蕃茄牛肉涼拌麵



圖 4-18 紐西蘭馬蘆卡木燻雞



圖 4-19 法式檸檬香煎魚



圖 4-20 松露蘑菇燉飯



圖 4-21 自製新加坡拉薩醬米粉



圖 4-22 西班牙鯷魚義大利麵

同場加映，為了讓顧客有更多選擇，二樓 Angel's Kitchen(圖 4-23)採無菜單料理、客製化、預約制、較高單價；VIP 私房料理(圖 4-24~圖-36)，有限制客數及提供一個更像回家吃飯的隱私空間。是一個很舒壓的經營模式。



圖 4-23 Angel's Kitchen



圖 4-24 窩心 - 培根起司捲



圖 4-25 遙望-海鮮塔



圖 4-26 交情 - 檸檬烤蝦



圖 4-27 回家-鮮海味



圖 4-28 依靠 - 香煎鮭魚



圖 4-29 鄉愁-有機紅味噌雞排



圖 4-30 情深-功夫鴨



圖 4-31 舞躍芭蕾 - 香煎海味



圖 4-32 囍車-紐西蘭黑鮑



圖 4-33 依靠-香煎海味



圖 4-34 暖心 - 摩洛哥燉牛



圖 4-35 熱情-辣味蟹



圖 4-36 犒賞-香煎牛排

Angel's Kitchen



圖 4-37 Angel's Kitchen 無菜單料理

品酒會

當美酒與佳餚在味蕾上的交互作用，在唇齒間迸出的火花，相互交織出的驚人美味，那種食物間完美邂逅後，變化無窮的豐富滋味，令人驚喜而想再盡情探索與冒險。



圖 4-38 品酒會

第四節 異國料理教育 Culinary Education

「烹飪是造就人類這的獨門演化術與求生本能」(Michael Pollan,2009)。

如果我們經常要擔心黑心食物到處流竄，除了政府的監控體制外，也許可以從自己下廚開始，因為下廚你可以自己決定用什麼食材。分享多年來天然、健康、美味的料理心得是一場生命故事後的省思與回饋。

奇異教室料理分享私房料理課程：

常規性有法式料理、法蔬料理、義式料理、西班牙料理、泰式料理、酷酷少廚、無添加甜點烘焙、自養酵母麵包烘焙。單元性有聖誕大餐、聖誕甜點、父親節、母親節親子課程。

無論在 New Zealand School Food & Wine、Akaro Cooking School、Le Cordon Bleu 的單元課、私人廚房課程、澳洲的 Austin Bread 及 Mrs Yoke Mardewi 的 Sourdough Bread Studio，我所學到的知識與味道的價值、意義都是「純真、簡單、原味」，加上自身人格特質，醫護背景，我所在乎的是料理精神，想要分享的不是大廚們的大菜，而是想要傳達異國浪漫心情、生活經驗、生命歷程及如何跳脫傳統做變化與創新。料理如人生，用心彩繪，美食應該不只是用來溫飽、滋養體力、還必需有身心靈療癒效果。奇異的學員們在學習過程都能深刻的了解到我的堅持與

不同。他們也肯定了自己的慧心巧手是對家人的偉大情懷、健康餐飲、身心調理、生命照護的掌舵者；不單單只是一個掌廚而已。

學員給予持續的參與及支持；我盡可能提供食材來源與資訊，學員也視奇異是他們另外一個身心靈能獲得釋放與療癒的廚房。深刻了解料理是一種生活的精神與態度，生命的經歷、恩典、回憶與紀錄。

酷酷少廚，讓孩子們在玩麵糰中，藉由柔軟的手感接觸，增加他們感官的細胞活耀，增進腦部的刺激循環，啟動創意活動能力及耐心培養。讓孩子在學習簡單料理中，學習到互相體貼、合作的群體關係也體認了解到父母的付出與愛心。年度的聖誕大餐、聖誕甜點、父親節、母親節的親子課程，豐富的菜色，滿心期待迎接歸巢的孩子，撫慰孩子在外的流浪心情、滿足思鄉味，也讓孩子們體認到父母滿滿的愛。

法蔬是我最喜歡分享的料理，母親長期茹素，長年在異鄉，夜深時分，常以思念母親之名，構思法蔬輕食。地中海菜含括了法、義、西班牙，簡單料理卻風味無窮，是我的最愛。自養酵母的威力讓麵包變得更有韻味，應用在甜點上，也可取代泡打粉，這結果令人開心。

酷酷少廚

孩子們從玩麵糰中，藉由柔軟的手感接觸，增加他們感官的細胞活躍，增進腦部的刺激循環，啟動創意活動能力及耐力培養，幫助孩子們享受食物，越能樂在吃食，不會挑食，建立健康飲食習慣。



圖 4-39 酷酷少廚玩烘焙

聖誕料理

年度聖誕餐點的特色就是要豐富，色彩繽紛，回家團聚的美好氣份。

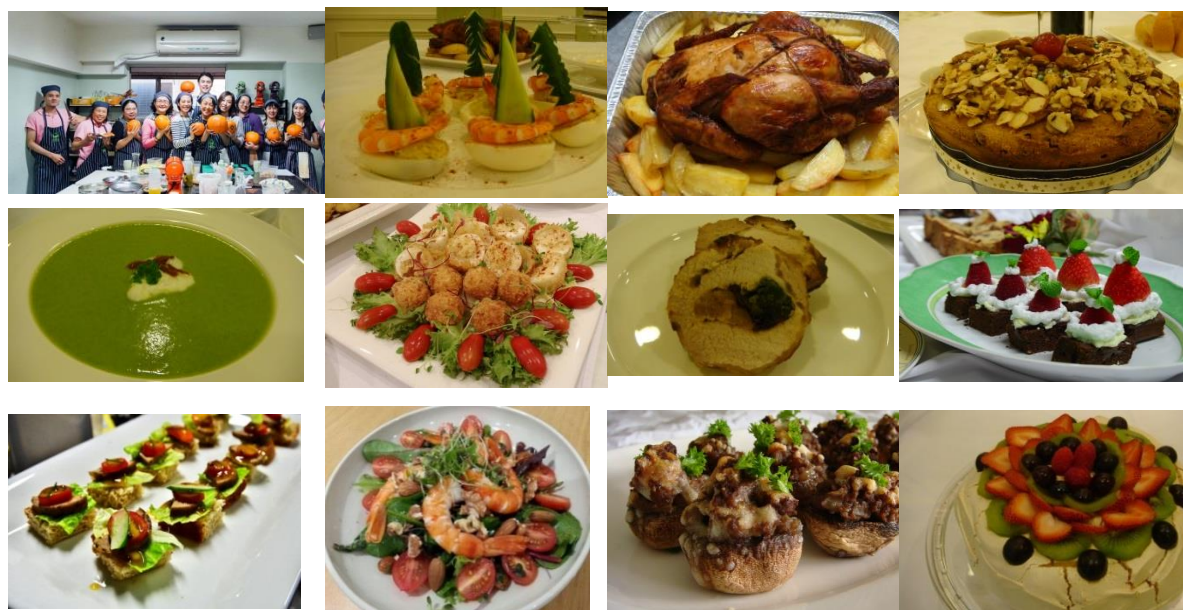


圖 4-40 聖誕餐

泰式皇室料理

酸甜苦辣，彩繪一生~

泰國菜最主要是以酸、甜、辣、鹹為特點，改良式料理更清爽、可口，夏季是學員最喜歡的課程。



圖 4-41 遇見泰幸福

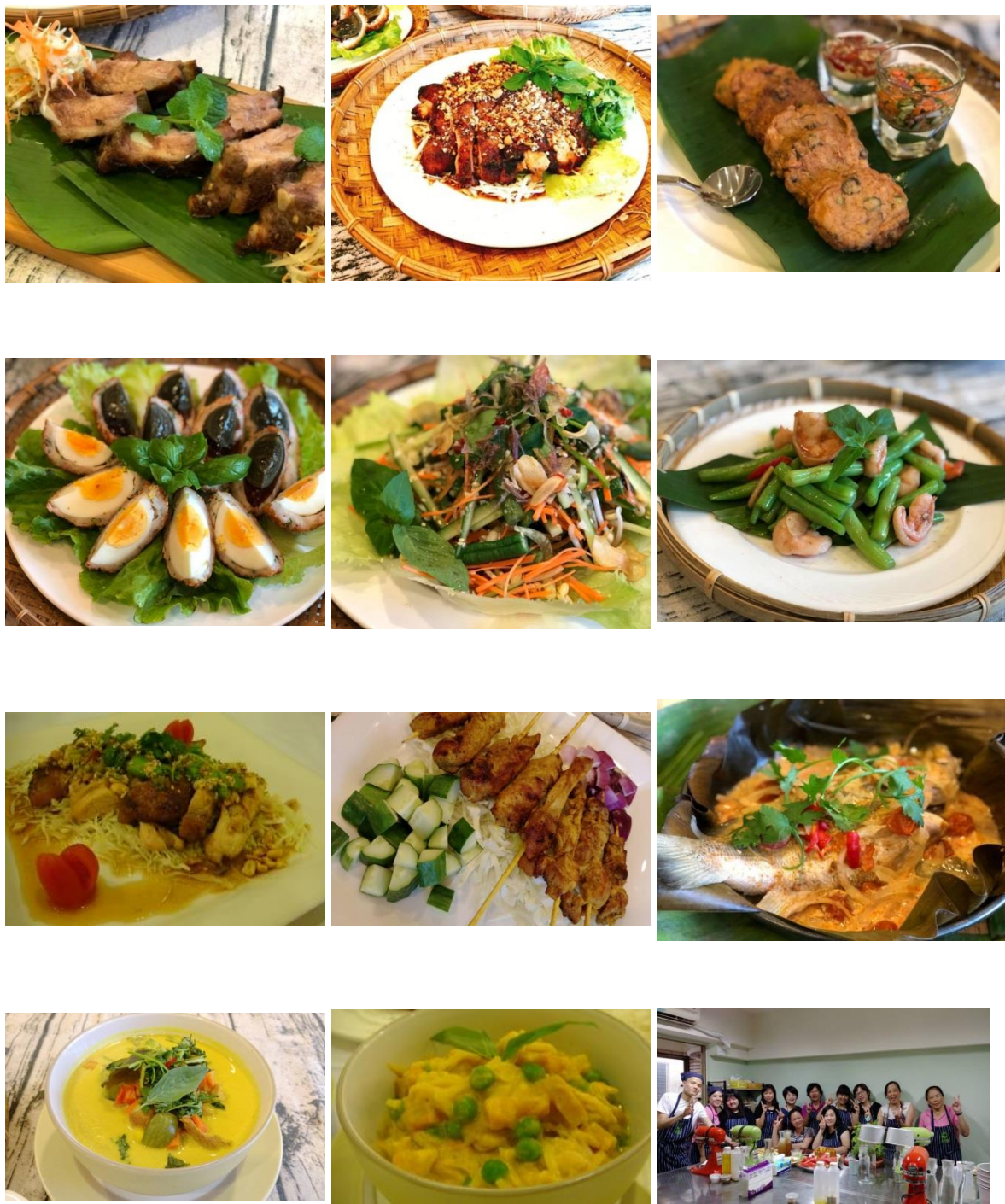


圖 4-42 創意泰

法式料理

保有法式料理基礎概念，跳脫傳統，減少奶油用量，為愛家料理健康原則把關。



圖 4-43 法國趣

法式蔬食

長年在異鄉，夜深時分，常以思念母親之名，構思法蔬輕食。

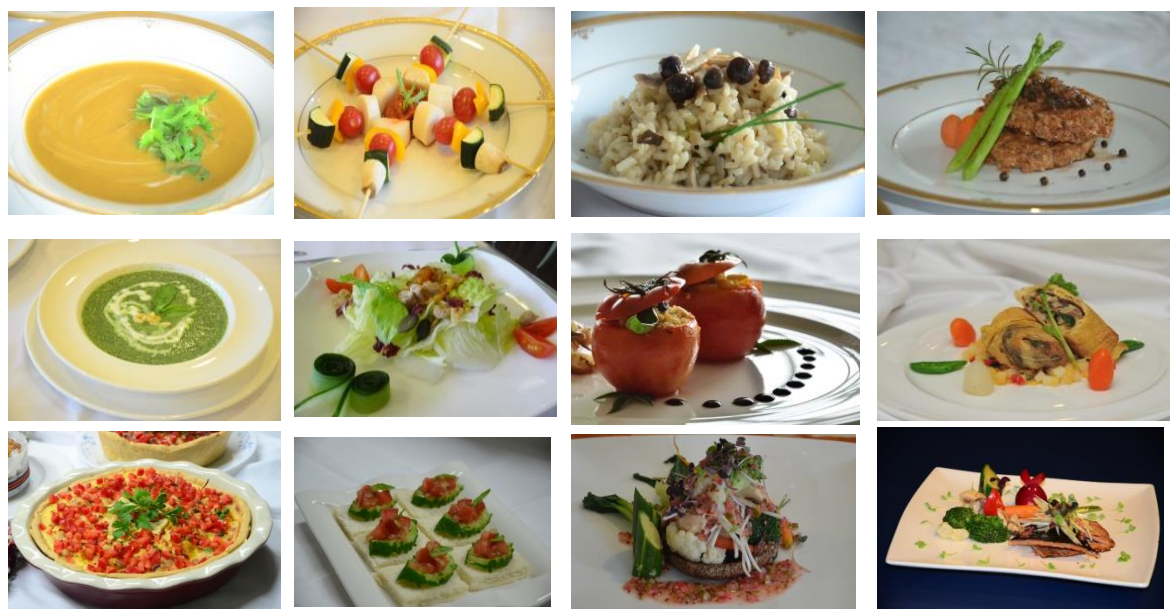


圖 4-44 戀戀法蔬

西班牙菜

「簡單」是西班牙飲食的一大特點。料理方式簡單、使用的器具簡單、調味料簡單，擺盤不會看起來七彩繽紛，醬汁不會整盤都是，不會有五味雜陳的味道出現。



圖 4-45 西班牙舞曲

義大利菜

義菜因地型、氣候、傳統文化、外來型態等影響，也會有所特色差異。簡單分為，北義菜較油膩，奶、乳製品用很多，主食以米食為多，麵食較少。中義菜較豐富，運用很多火腿、臘腸、黑松露、乾乳酪，葡萄醋做料理。南義菜油膩較少，大多採用蒜頭、橄欖油、蕃茄做料理，真正好吃的批薩是南義風味，皮脆薄，醬汁多元化。最令我欣賞的南義菜，大多是媽媽們的拿手料理，各有其獨特風味，自然不膩，是乳糖不耐症的我最佳選擇。



圖 4-46 愛上義大利

浪漫甜點 / 無泡打粉的糕點

咖啡與甜點的邂逅只有愛過的人才懂得那苦甜交錯，內心激盪的滋味



圖 4-47 浪漫甜點

烘焙麵包 / 天使天然酵母法

自從愛上烘焙，也玩起了研發個性風味的自養酵母(天使天然酵母法)當麵糰與酵母深情的在指尖邂逅，完美結合，新生命也被充滿期待…，當然生活也開始變得浪漫有趣多了！

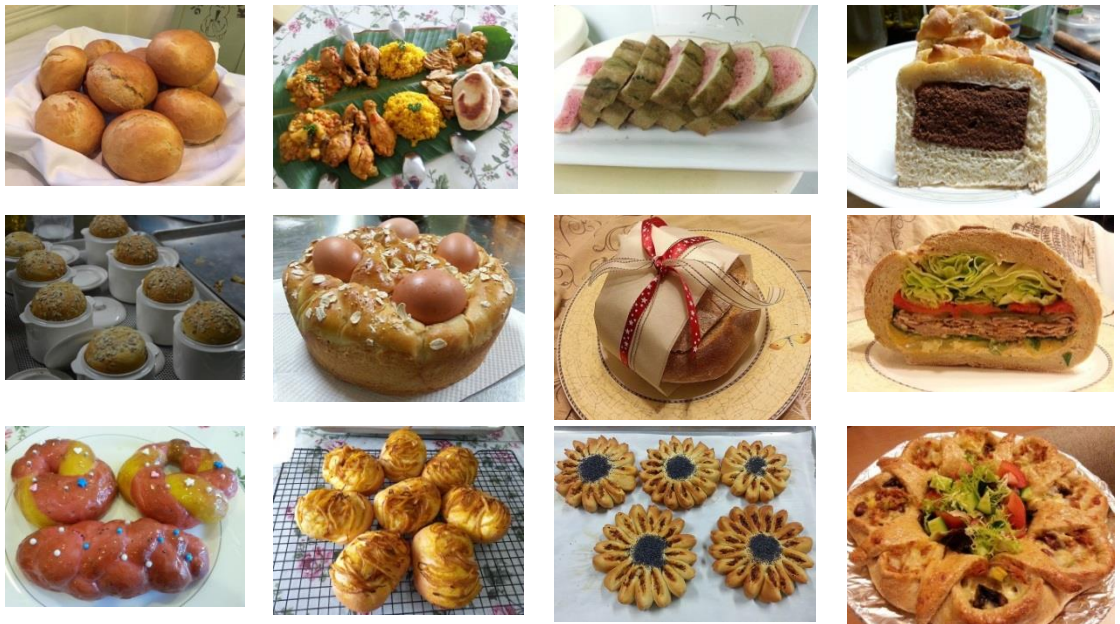


圖 4-48 愛甲胖

第五節 烘焙麵包教育 Bread Baking Education

「沒有甚麼能比麵包更積極向上。」 - *Fyodor Dostoevsky*

There is not a thing that is more positive than bread. Fyodor Dostoevsky

面對現今社會日漸被瓦解的食物系統，透過完善有系統的教育去傳遞天然健康烘焙方式，是讓我們有效找回烘焙自主權最迫切的關鍵。

工業化社會，人們一直不斷去追求快速、便利與低價，而飲食方面最直接反映到的就是速食、便當、小吃。長期下來，我們被自己所追求的便利性所駕馭，生活、飲食、傳承上的文化價值反而都被漠視、犧牲最嚴重的應該就是健康。

提供真正天然、健康、美味的食物是烘焙業者的道德義務，尤其是對正在成長中的兒童及青少年。然而，講求快速的商業模式，卻很難滿足兒童、青少年每天所需的天然養分。透過擬人化的餵養酵母方式，將趣味融入烘焙中，透過烘焙教育，實際接觸麵糰的真實感，並將餵養有生命的酵母寶寶的元素帶入麵糰中，使孩子們實際了解到酵母與麵粉的結合，探索到生命里程(圖 4-49)。青少年獨立完成的成就感，釋放青澀的苦悶(圖 4-50)，甚至將課業壓力釋放，開心成長。手感的運用，靈活大腦神經的發展(圖 4-51)，滿滿的成果，也滿足了自信心(圖 4-52)；同時也從團體學習中，獲得更合群、禮貌、體貼與感恩心。透過烘焙教育

養成，讓孩子們學會基本穀物、傳統文化知識，感受土地與植物生命的可貴，同時也讓孩子們在成長後，俱有餵飽自己與家人的基本能力。

麵糰是有生命的，使用天然自養酵母，更是要用全心全意的愛意來啟發它們的活動力。如同呵護小嬰兒般的用心，如何用心學習每個細節、感受從材料秤重、攪、搓、揉、捏，透過攪拌、基本發酵、分割、整形、二次發酵、中間發酵、最後發酵、進爐烘烤的樂趣，最後享受到屬於自己風味的特色麵包。透過成人烘焙教育班，將滿心愛家的心意，透過指尖傳達對家人完整的愛(圖 4-53)。

做麵包並不難，重點在你願不願意「動手」(圖 4-54)，每天要吃的食物，如果能夠有效掌握成分，那是給自己保有最大財富「健康」的最好時機。追求自然並不困難，就是只要不要複雜，生活因簡單而幸福(圖 4-55)，烘焙也一樣，因簡單而美好。向麵包學習奮發向上的精神(圖 4-56)，幸福就是要讓麵粉輕輕從指間溜過，當麵糰與酵母深情的在指尖邂逅，完美結合，新生命也被充滿著期待(圖 4-57)，這樣的完美結合，經常讓我感動並保有堅定不移的心意，這是我對做麵包的想法。



圖 4-49 酵母與麵粉的結合，探索新
生命里程。



圖 4-50 獨立完成的成就感，釋放青
澀的苦悶



(圖 4-5 神經的發展 1) 手感的運
用，靈活大腦。



(圖 4-52) 滿滿的成果，也滿足了自
信心。



圖 4-53 透過指尖傳達對家人完整的
愛。



圖 4-54 麵包不難，重點在你願
不願意動手



圖 4-55

生活因簡單而幸福。



圖 4-56

向麵包學習奮發向上的精神。



4-57 當麵糰與酵母深情的在指尖邂逅完美結合，新生命也被充滿著期待。

第六節 天使自製酵母在烘焙的應用

Angel's Natural Yeast Culture

「烘焙麵包的基礎重點就在管理發酵過程」- Robertson Chad.

在 NZSFW 我第一次探索到烘焙麵包、甜點，也才開始知道用麵粉製作、餵養天然酵母，而且酵母是可以存放到 100 年以上，這真是讓我又驚訝又好奇，決定要好好一探究竟。這之前我只會用乾酵母(Active Dry Yeast)、速發酵母(Instant Dry Yeast)來做麵包、中式麵食。爾後的學習從快速麵包(Quick Bread)、英式瑪芬(English Muffins)到德國酸麵包(German Sourdough)，再再讓我感受到原味麥麩的香氣，見識到酵母戲劇般趣味無窮的化學變化。於是我花了很多時間研讀關於酵母的製作資料並與各

式酵母為伍，居乎天天與它們玩耍，雖然酵母陣亡的結果佔多數，但我樂此不疲。

因緣到了澳洲(Australia)，查閱資訊，讓我在雪梨(Sydney)學習到澳洲頗負盛名的奧斯丁麵包(Austin Bread)課程(圖 4-58、圖 4-59)。在伯斯(Perth)也遇到對天然酵母(Sourdough)非常有研究的 Mrs. Yoke Mardewi 老師，在她私人烘焙教室學習更多 Sourdough 原理與概念；並接受她許多的糾正與指導。她讓我對天然酵母有了重新的認知，也讓我再重新定義了天然自製風味酵母母種。奧斯丁麵包(Austin Bread)的製作過程經常會運用長時間的冷發酵，讓麵糰慢慢發酵、分解化學元素，可以產生更濃郁的香氣。麵包最主要的元素是「酵母」，在長時間麵糰的發酵過程裡，微妙的變化，產生了酒精、二氧化碳、糖分等等，麵糰自然就會產生膨脹及微微的酸味變化。在 Mrs Yoke Mardewi Soughdough(2011)提到：「One thing I need to mention to you, is that sourdough does not mean sour-tasting bread.」很多人會以為 Sourdough bread 全都是酸麵包，其實較正確說法應該稱之為「天然酵母麵包 Wild Yeast bread」，只有部分麵包因發酵時間較長，微帶酸氣。



圖 4-58 Austin Bread



圖 4-59 Austin Bread

天然酵母是屬多菌種，最主要的原理是要讓附著在蔬菜、水果、穀物、乳製品等的自身菌種透過餵養方式來培養更多酵母菌、使酵母種更加茁壯後，有足夠的活動力來使麵糰發酵，在麵糰裡發酵時，就會產生多種不同發酵結果。

商用酵母是用單一挑選的菌種培養出來的，特性是「穩定、發酵力較強」(Attfield,1997)。Sicard & Legras (2011) 就提出 *Saccharomyces sensu stricto* species 可以更有效地將糖分轉化為二氧化碳及乙醇。天然酵母不如商用酵母來得強，所以麵糰發酵的時間會變得較長許多，由於更長的發酵過程，麵糰就更可能產生強烈的酸味，這就是 sourdough 麵包是自然發酵麵包的運用之一的由來。

餵養天然酵母要注意幾件事情：

1. 餵養最佳溫度約在 18-28°C。
2. 不建議使用未經煮沸的自來水，一般因自來水含氯的成分較高，容易殺死酵母菌。
3. 在餵養後活動力最強時(圖 20，21)是做麵包的最佳時機。
4. 取量後保存在冰箱中。下次要再使用前再餵養所需量的麵粉及 RO 水。
5. 拍打空氣最好是使用乾淨木質或無毒矽膠攪拌器，並以螺旋方式拍打足夠空氣餵養(圖 4-60)。

由於好奇心使然，對「天然、健康、美味」有著堅定的意志力，一再試驗，調整後，倒也讓我玩出自己要的風味酵母，我非常得意、也樂於教學及分享餵養酵母寶寶存在的生命意義。天使自製風味酵母最主要是廣泛運用各式麵粉、RO 水餵養方式，再結合多樣性天然水果餵養、調整風味，以期達到蘊底更深厚、風味更深沉的麵包。

餵養拍打空氣以螺旋方式旋轉：



圖 4-60 拍打空氣

天使自製風味酵母 / 葡萄風味
(Angel's Yeast Culture With Flavouring from Grapes)

表 4-1 天然酵母配方及製作紀錄

材料 Ingredients	做法 Method
1. 200 天使葡萄酵母種(12 年種)	Day 1, 當晚 100g 開水+100g 高筋麵粉, 攪拌混合。
2. 400ml 溫開水	Day 2, 當晚 100g 開水+100g 高筋麵粉 +1T 蔗糖, 攪拌混合。
3. 400g 高麵	Day3, 當晚 100g 開水+100g 高筋麵粉 +1T 蔗糖, 攪拌混合。
4. 3T 糖 sugar	Day4, 當晚 100g 開水+100g 高筋麵粉 +1T 蔗糖, 攪拌混合。
5. 1t 乾酵母 dry yeast	Day5, 做一次麵包。取量多少補回多少。
6. 10 顆無籽葡萄 grapes(十字劃開)	例如:取出 200g 酵母, 補回 100g 開水+100g 高筋麵粉。
	再加 1 t 乾酵母 +10 顆無籽葡萄(洗淨、確定用食物布擦乾水份, 十字劃開, 加入酵母桶內。
	靜置, 等到發酵變兩倍時, 再以木杓攪拌, 降低活力後, 冰入冰箱。
	往後, 每次要做麵包前, 都要先餵養!!

天使葡萄酵母種

葡萄酵母種(12年種)



圖 4-61 葡萄酵母種

葡萄酵母餵養材料



圖 4-63 餵酵母材料

酒釀桂圓酵母種(8年種)



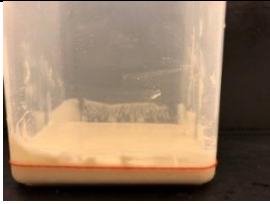











圖 4-62 酒釀桂圓酵母種

酒釀桂圓乾酵母餵養材料



圖 4-64 餵酵母材料

葡萄酵母種 餵養紀錄

Day 1			取 200g 酵母母種 餵養： 100g 高粉 100ml RO 水 拍打空氣 高約 1.6cm
Day 2			餵養： 100g 高粉 100g RO 水 1 T 蔗糖 拍打空氣 高 3.6cm
Day 3			餵養： 100g 高粉 100g RO 水 1 T 蔗糖 拍打空氣 高約 11cm
Day 4			餵養： 100g 高粉 100g RO 水 1 T 蔗糖 拍打空氣 高 19.5cm
Day 5			餵養後，酵母充滿活動力，取出 200g 做麵包，並備好擦拭乾淨的無籽葡萄
Day 6			餵養葡萄後活力會稍微減弱，待活動力稍增，拍打空氣後，置於冰箱保存

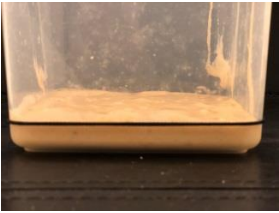

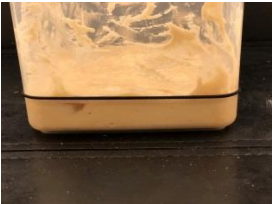




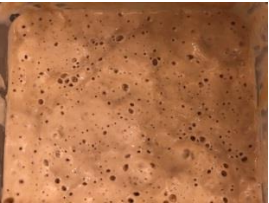


天使自製風味酵母 / 酒釀桂圓乾風味


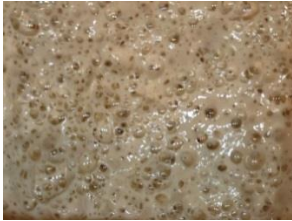


(Angel's Yeast Culture With Flavouring from Wine Soaked Dry Longan)

表 4-3 天然酵母配方及製作紀錄

材料 Ingredients	做法 Method
1. 200g 天使酒釀桂圓酵母種(8年)	Day1, 當晚 100g 開水+100g 高筋麵粉+1T 蔗糖, 攪拌混合。
2. 400 ml 溫開水	Day2, 當晚 100g 開水+100g 高筋麵粉。
3. 400g 高麵	Day3, 當晚 100g 開水+100g 高筋麵粉。
4. 3T 糖 sugar	Day4, 當晚 50g 開水+50g 高筋麵粉。
5. 1t 乾酵母	Day5, 當晚 50g 開水+50g 高筋麵粉+1T 蔗糖, 攪拌混合。
6. 50g 龍眼乾	Day6, 做一次麵包。取量多少補回多少。 (例如取出 200g 酵母, 補回 100g 開水+100g 高筋麵粉)。
	Day7, 再加 1t 乾酵母+50g 龍眼乾(用食物布擦乾淨)再加入酵母桶內。靜置, 等到發酵變兩倍時, 再以木杓攪拌, 降低活力後, 冰入冰箱。
	*往後, 每次要做麵包前, 都要先餵養!!

表 4 -4 酒釀桂圓乾酵母種餵養紀錄

Day1			<p>取 200g 酵母母種 餵養： 100g 高粉 100ml RO 水 拍打空氣 高約 1.6cm</p>
Day 2			<p>餵養： 100g 高粉 100ml RO 水 拍打空氣 高約 3.6cm</p>
Day 3			<p>餵養： 100g 高粉 100ml RO 水 拍打空氣 高約 5.6cm</p>
Day 4			<p>餵養： 100g 高粉 100ml RO 水 拍打空氣 高約 10 cm</p>
Day 5			<p>餵養： 100g 高粉 100ml RO 水 拍打空氣 高約 18.5cm</p>

Day 6			餵養後，酵母充滿活動力，取出 200g 做麵包，並備好酒釀桂圓乾
Day 7			餵養酒釀葡萄乾後，活力會更好，需拍打使其活動力降低後，置於冰箱保存。

老酵頭種 Biga Sponge

表 4-5 老酵頭餵養法

材料 Ingredients	做法 Method
1. 150g 高筋麵粉	a 將所有材料置於容器中拌勻。
2. 100 -110 ml RO 水	b. 靜置發酵至雙倍後整成一個圓形。
3. 1/2 t 乾酵母	c. 移入冰箱冷藏 24 - 48 小時。
4. 1/2 t 海鹽	d. 膨脹至雙倍大時，即可使用。
	e. 取量約 10 - 20% 使用，其餘可每 60g 分裝 冷凍
	f. 下次使用時，取出所需的量，室溫解凍至鬆 軟程度即可使用。

來用天然酵母做麵包、甜點吧~



圖 4 - 65

紫地瓜吐司、酒釀葡萄乾土司



圖 4 - 66

酒釀葡萄乾土司切面



圖 4 - 67

南瓜土司



圖 4 - 68

酒釀桂圓麵包



圖 4- 69 西瓜麵包



圖 4- 70 節慶粽子麵包



圖 4- 71 巧克力花型麵包



圖 4- 72 太陽花肉醬麵包



圖 4-73 南瓜餅皮 PIZZA



圖 4- 74 口袋餅



圖 4-75 法國麵包



圖 4-76 歐式麵包



圖 4-77 陶甕麵包



圖 4-78 燕麥麵包、奶酥麵包



圖 4-79 聖誕裝飾麵包(紅豆、芋泥)



圖 4-80 聖誕裝飾麵包(南瓜)

酵母應用甜點



圖 4-81 咖啡捲



圖 4-82 巧克力蛋糕麵包



圖 4-83 瑪德蓮



圖 4-8 費南雪



圖 4-85 綜合果乾馬蛋糕



圖 4-86 咖啡核桃蛋糕

表 4-6 麵包使用天然酵母與傳統配方作比較 (國家考試)

A 酒釀葡萄乾圓頂吐司	B 傳統葡萄乾圓頂吐司
材料 Ingredients	材料 Ingredients
1. 400g 高筋麵粉	1. 278g 高筋麵粉
2. 1/2t 鹽	2. 3g 鹽
3. 1 顆蛋	3. 17g 蛋
4. 1/2 Cup 綜合酒釀葡萄乾	4. 56g 泡水葡萄乾
5. 150ml 溫牛奶	5. 161g 水
6. 180~200g 菌種酵母	6. 4g 快速酵母
7. 1T 白糖	7. 28g 白糖
8. 2T 油	8. 28g 酥油
9. 1t 乾酵母(可不加)	9. 17g 奶粉
	10. 3g S 5000

成果比較圖



圖 4-87

紫地瓜及酒釀葡萄乾圓頂吐司



圖 4-88

傳統葡萄乾圓頂吐司

第七節 現實與夢想的差距

草創時期，和一般創業家一樣，看到料理店、腦子就開始動了起來！然後，就會陷入了某種無法自拔的浪漫夢想中，耳邊的風聲、人邊的話語聲、路邊的喇叭聲、眼邊的小花小草、聞香的食材…，全部都可合奏成了一首「創業進行曲」。就在那充滿戰鬥、勇壯氣息的樂聲當中，我的創業夢也愈作愈大，愈作愈大…。猛然回首，深刻領悟，我完全忽略人事的管理問題是最困難處理。所謂人事，真的先有人後就有事。IBM 創辦人湯瑪斯·華生(Thomas J.Watson,)曾經說過:「你可以搬走我的機器，燒毀我的廠房，但只要留下我的員工，我就可以再起」。這段話一語道出「人是企業經營的骨幹，組織須不斷提升人力素質，才能保持企業的競爭力。知識經濟時代的來臨，企業致勝的關鍵在於人力的素質。」(黃同圳, 2012)。相反的，草創時期我並沒有那麼幸運，一連串的廚師與外場人員的衝突、影響到了料理、服務品質，於是我果斷地做了決定，重新歸零與重整。當下，其實很無奈、沮喪、徬徨的。「別怕承認自己錯了，這只是在說，今天的你比昨天更加睿智」(羅伯特.紐威)。擦乾眼淚後，我鼓勵自己「失敗應該比成功更具啟發性、跌倒的地方只是一個墊腳石，決策是最難下決定的，而我唯一能做的就是「堅持」，如果今天所堅持的

品質無法到位，「等待」應該就是最好的決策。於是，奇異咖啡暫緩、專注在經營 Angel's Kitchen 及奇異料理實驗室(Kiwi kitchen)。因為訓練優質人才才是開創事業的根本，教學最主要目的是希望在教學過程中，能夠找到適合栽培及理念相同的工作夥伴與更好的契機。「放慢腳步，追求你的願景，而非金錢，財富自然會追上你。」(謝家華, 2014)

分享料理真是趣味的學問，是另一個有趣的挑戰!彼此都不認識；如何從交談中去了解學員原有的飲食習慣?對食材的想法?他們想來上課的目的?(創業或自己享用)是不是有健康因素?得到答案是約 50%被食安風暴嚇到了，約 30%是原本吃得就健康想學些魔法技術、約 20%好奇或健康因素。於是我從如何簡單利用香料油及奇異鹽開始，從如何讓自己減少暴露在油煙的環境中、小心保護自己及家人飲食安全開始分享，在分享烹飪過程中，新鮮、天然、無人工添加是首要元素，利用不同香料做出對應不同烹調方式，請他們心存對萬物感念，期待孩子、家人的表情去做菜，並用料理對家人講理、談情、說愛，這引起學員很大的迴響，同時也開始讓我信心大增，原來我並不孤獨，很多人是這樣想的，這也是他們的的心願。在過去很多人都認為天然並不好吃、沒味道，漸漸的學員發現不是這樣的，原來只是配方運用方法及選擇的食材問題而已，學

員也勇敢嚐試改變家人口味、甚至連家裡的老人家也接受了。年輕人也開始進來學習，開始讓我在營運上有懂得我的料理精神的學員可以來做PT，學員間也因上課而培養出深厚情感、工作上較沒衝突發生，也比較團結。另外我也開立一個 weekend 平台，一個實習場所，讓他們將所學能夠應用經營賣晨午餐，目前雖無法賺錢，卻讓年輕學員學以致用，並肯定自己的方向。這在策略上已達到拉近了現實與夢想的差距，對未來的擴展也較樂觀。我的指導教授汪淑台教授也在發現我對自養酵母的經驗後，給我一個「單一路線做垂直行銷」的建議，這給我一個很好的提醒與思考，更增進我對未來的信心!!

在紐西蘭、澳洲的歲月裡可說是山中無歲月寒盡不知年，過得簡單與樸實。人與人之間熱情相待卻又互相被尊重也保有點隱私感。民主法治已成型，社會福利完善，人民很單純老實，所以經濟犯罪較少。在食安上，政府有明確的規範、鮮少有時食安事件發生。

經常為了滿足自己對料理的好奇心，總是藉由旅遊在當地找不錯的大廚或烹飪教室來體驗每個國家的飲食文化特色。所以在基本上自身的味覺是比較多元、敏銳的。加上本身健康問題，偏好食物原味，這對台灣飲食而言我彷彿是個新移民。

台灣飲食文化非常多元、傳統食物及地方小吃普及又方便。因為口味多屬較偏重鹹重甜，對長期已養成重口味的人，要接受清淡食物對我而言是較具挑戰性的。食材來源也是一個很重要的考驗。食材品質要挑選相對成本較高也是一難題。人事費用逐步提昇對小餐廳也是一大困境。我經常省思先把事情做好，服務品質達到水準再來考慮營利的問題，如同汪淑台教授所言：「Angel 是在推一個以飲食為主的生活價值，目的就是健康的 Life style，賺錢反而是次要的。」這真是一針見血的理解；但也是目前一個與現實有差距的部份。

盡管如此，在東海一次的人資課裡，朱惠玲教授說了一句話，「Angel 是在經營志業，這不僅是事業而已...」這句話一直默默地鼓舞著我前進，想了大半生的事業，居然聽到最貼切的形容。每遇到一個問題，這個經營「志業」的信念就讓我會心一笑，迎刃而解，似乎也轉化成現實與夢想沒有太大差距的問題，只有繼續勇敢的向前「邁進就是上策!!」無論如何，我會一直歡喜、努力分享天然、無添加教學，不斷把我的意念留下來，讓更多人來傳承，讓更多人饗食天然原味料理。

第八節 內容分析結果

一. 表 4-7 內容(一)分析結果

在烹飪技術上總評率為 250，佔最高總評率。細項屬類別：烘焙 70、異國料理 60、技巧為 51、酵母 33、經驗 18、風味 9、擺盤美學為 6 搭配為 3。顯示學員對學習烹飪技術上、異國料理及烘焙學習是高度興趣，為學習最主要原因，總比例相近，學員對料理及烘焙 2 種學習接受態度是平均，其次重視式料理技巧、學習自養酵母、熟練經驗、初期學習在風味、擺盤及搭配上較不會那麼重視。

二. 表 4-8 內容(二)分析結果

在生活情感上，總評率為 68、細項屬類別：感受佔 37、氣氛佔 17、健康佔 7、家庭互動佔 7，分析結果顯示家人之間彼此互相支持、感受、家庭氣氛、親子關係最為進步、其次是成就感，烹飪技術進步受肯定、家人也因經常聚在一起嚐到美食感受到母親的愛。

三. 表 4-9 內容(三)分析結果

在健康理念上總評率佔 93，細項屬類別：健康態度佔 43、原味調味佔 25、新鮮食材佔 14、無人工添加佔 11。顯示對健康理念傳達意念及態度上，在乎程度比率最高，對食材來源、對選擇健康食材、健康烹調方式極為重視。

四. 表 4-10 內容(四)分析結果

飲食行為總評率佔 26，細項屬類別：態度佔 13、習慣佔 8、安心佔 3、營養佔 2，比率上是佔總分析量為少量，分析結果學員對自然飲食行為已是為日常行為應有態度，很自然應該是天然、健康理念為日常生活一部份。

五. 表 4-11 內容(五)分析結果

傳統思維上，總評率佔 22，細項屬類別：傳統佔 18、三餐佔 2、動機佔 1、外食佔 1，總比率佔總分析量為少量。傳統思維上以三代同堂飲食味覺差異較高，但因小家庭佔多數，所以比例上低，傳統料理方式同時也造成主婦覺得疲累、煩惱，。

六. 表 4-12 內容(六)分析結果

食安事件佔總頻率 20，細項屬類別：化學黑心 9、安全 6、風暴 3、不天然 2、佔極低比例，顯示學員對黑心食品最重視，但因對天然料理方式、食材選擇都已能駕輕就熟、且大部份是自己在家煮，所以對食安較沒那麼憂慮。

七. 表 4-14 內容(七)分析結果

味覺提昇上佔總頻率 41，細項屬類別：味覺提昇佔 21、味蕾佔 9、美食佔 6、營養佔 5，分析結果，學員在學習後覺得對飲食料理的精神及態度

提高價值是很重視的，味蕾的進步也佔極高比例。

八. 表 4-15 內容(八)分析結果

家屬對應行為中烹飪技術佔最高 15、其次傳統思維 11、味覺提昇 9、飲食行為 8、生活情感 5、健康理念 5、食安事件 2。分析結果對烘焙料理支持度較高、仍佔多比例。且對料理滿意度提升許多

九. 小結:表 4-16 學員學習心得的分析結果的整合及結論

分析結果圖表，前 4 項數據明確反應出學員在 1.烹飪技術的需求及求知慾是相對滿意的。2.食安風暴令家庭掌廚者深感不安，分享健康理念讓學員對飲食選擇較為信任與安心。3.生活情感面顯示對家人的愛心從食材自我控制表達，並改善一家人相處出的話題與家庭氣氛。4.習慣原食料理後味覺較能辨別人工添加味，進而提申味覺層次。

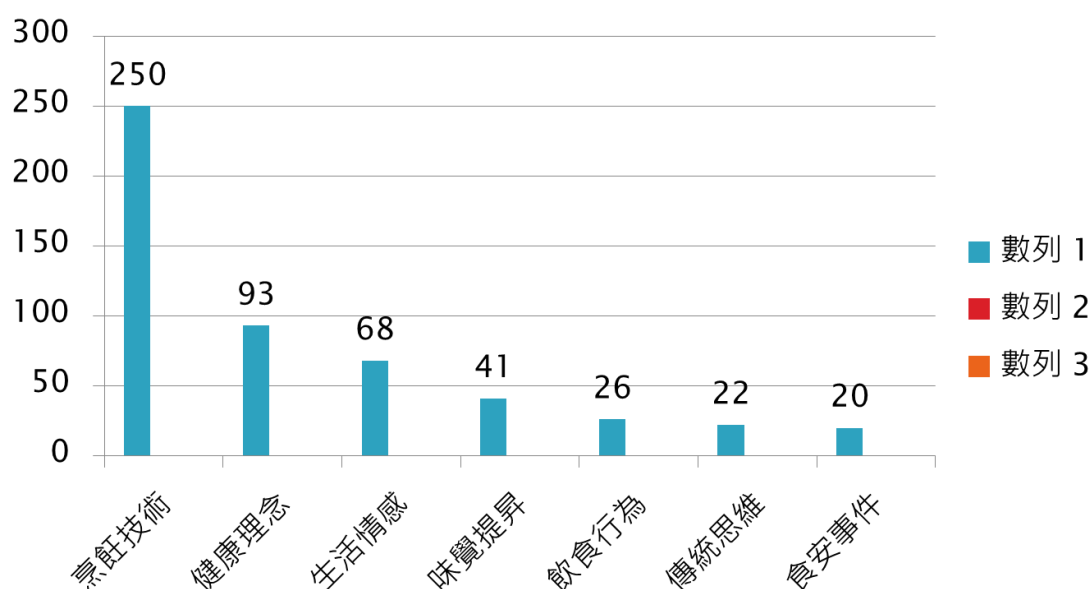


表 4-17 家屬對應學員學習心得的分析結果的整合及結論

分析結果圖表，前 4 項數據明確反應出學員及家屬在某些情境是有微妙心理層面的，1. 家屬對學員學習之後的技術努力是非常肯定的。2. 傳統思維顯見家屬保有傳統味覺及學習是否有金錢上花費考量。3. 味覺提昇是家屬最大的滿足與渴望。4. 飲食行為則以各個家庭的飲食習慣不同而有所改變。

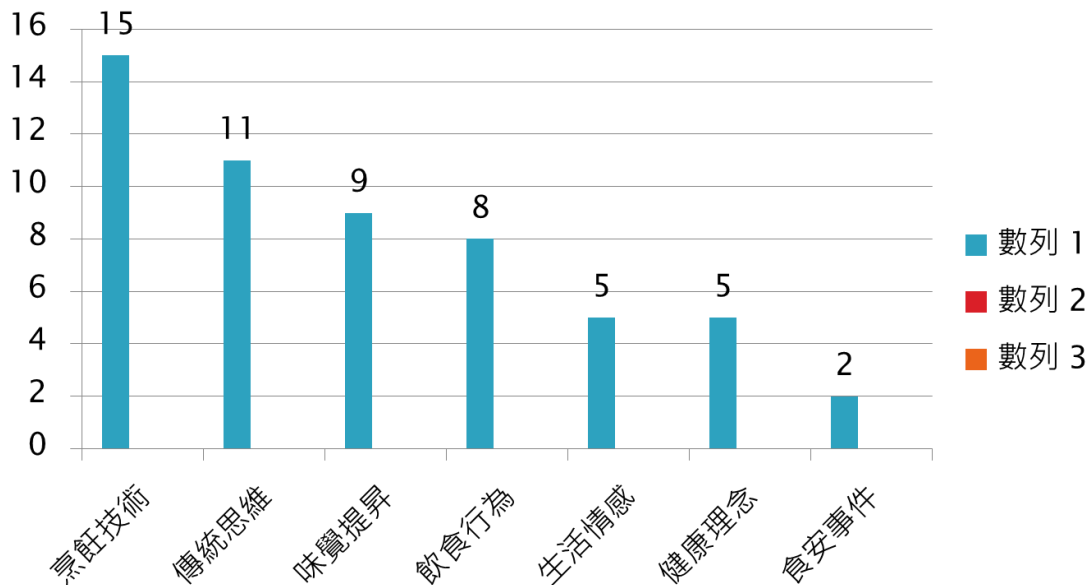


表 4-7 內容(一)分析結果

敘述語	總頻率	類別	細項敘述語	頻率	細項屬性類別
技巧傳授、獨門醬料、風味多元(3)、客製化、好味道、火候溫度的變化、單純的風貌、魔法(3)、打麵糰、食材應用、奧妙的搭配和變化、丙級證照、朔形變化、烹調、美食、食譜(2)、紮實比例、設計流程、學習烹飪、廚藝、	250	烹飪技術及烘焙料理	風味多元(3) 客製化、好味道、認識各種香料、美味與否的關鍵、美味的料理、清香美味	9	風味
擺盤、佈置餐點、料理及器具、肉的紋理厚薄、燒一手好菜、自創黑暗料理、手藝、風味變化、火候翻炒、料理背景及手法、刀工、擺盤、手巧有創意、餐桌擺飾、手作點心、手做麵包、步驟、自煮的風氣、火候、溫度的變化、刀起刀落、處理蝦背上的腸泥、用刀背壓推方式、手法增進、認識各種香料、美味與否的關鍵、每一個環節、打蛋白、揉麵的力道與時間、美麗的擺盤、美味的料理、清香美味、異國料理 4)、奇異麵包、蟹蟹大餐、烘焙課(3)、手作點心、乾酵母、天然酵母、甜點烘培、烘焙麵包(3)、奇異愛家料理(4)、烹飪、廚藝、天然			技巧傳授、火候溫度的變化、打麵糰、單純的風貌、魔法(2)、紮實比例、肉的紋理厚薄、流程設計、學習烹飪、廚藝、燒一手好菜、自創黑暗料理、手藝、火候翻炒、料理背景及手法、手巧有創意、手作點心、手做麵包、步驟、自煮的風氣、火候、溫度的變化、刀起刀落、處理蝦背上的腸泥、用刀背壓推方式、手法增進不少、每一個環節、打蛋白、揉麵的力道與時間。竭盡心力的教導、正確而且堅定、選擇最好的、眼神熱切，充滿行動力、繁冗複雜、充滿挑戰性(3)、機會(2)	51	技巧

的香料和原料、有筋性 後發酵、整形、烘烤、原 味培根、火腿、玩麵糰、 清麵包、烘焙日、研究筋 性、					
作麵包的過程、麩粉、天 然酵母麵包、搓揉麵糰、			獨門醬料、食材應用、 奧妙的搭配和變化	3	搭配
手揉麵包(3)、天然酵母的 作用及揉捏、油漬烤甜 椒、茴香脆餅、高筋、低 筋、馬鈴薯千層派、			擺盤、佈置餐點、料理 及器具、餐桌擺飾、樣 式的、美麗的擺盤	6	擺盤 美學
西班牙海鮮飯、亞洲的料 理、甜點、瑪芬麵包、 發酵、培養天然酵母(5)、 自養的酵母、泰國菜(2)、 西班牙料理(2)、法國料理 (4)、義大利料理(4)、甜 點(3)。聖誕節大餐(4)、 麵糰發酵、整型、烘烤、 趣味、很繁冗複雜但是充 滿挑戰性、酵母寶寶(7)、 生氣蓬勃地冒著泡泡、不 同的氣味, 淡淡的香氣、麵 糰材料、巧克力杏仁塔 (2)、出爐、(5)、烹飪課 (3)、料理課、實際操作、 配料、烹調的器具、烘焙 課(2)烤麵包、烘焙的熱 誠、自製香料油、全麥核 桃麵包、酵母養育的過 程、烘培麵包的領域(2)、 金黃色麵包、海鮮飯、茴 香脆餅、整形塑型、健康 麵包、發酵時間、味道太 奇怪、			異國料理(4)、蟹蟹大 餐、奇異愛家料理(4)、 奇異料理、烹飪、廚藝、 天然的香料和原料、原 味培根、火腿、油漬烤 甜椒、茴香脆餅、西班 牙海鮮飯、馬鈴薯千層 派、亞洲的料理、瑪芬 麵包、泰國菜、西班牙 料理(2)、法國料理(4)、 義大利料理(4)、聖誕節 大餐(4)、學習烹飪 (2)、巧克力杏仁塔 (2)、烹飪課(3)、料理 課、烘焙課健康的料 理、綠咖哩、斑蘭葉、 香料及香草、香腸、魚 肉香腸、雞肉芒果、下 酒菜、轟烤麵包、皇家 泰式料理、法式料理、 精緻法蔬(2)涼拌青木 瓜、酥炸椒麻雞、蝦餅、 摩摩喳喳	60	異國 料理

<p>健康的料理、揉麵糰、越紮實、麵糰材料、比例、樣式的設計、味道太奇怪、味道樸實、經典甜點、美好香氣中透露出珍貴的天然美味、漂亮可口、用愛心養的天然酵母、抽時間做麵包、麵包的口感、白白淨淨的麵包孩子、酵母</p>		<p>奇異麵包、烘焙課(3)、手作點心、甜點烘培、烘焙麵包(3)、有筋性後發酵、整形、烘烤、玩麵糰、清麵包、烘焙日、研究筋性、作麵包的過程、麩粉、高筋(2)、低筋(2)、麩包(3)、搓揉麵糰、手揉麵包、天然酵母的作用及揉捏、瑪芬麵包、發酵、甜點(3)、整型、烘烤、趣味、出爐(5)、麵糰材料、烤麵包、烘焙的熱誠、全習、麵糰、咀嚼香勁、自己養酵母、綠咖哩、斑蘭葉、香料及香草、香腸、魚肉香腸、雞肉芒果、下酒菜、聖誕節大餐、烘烤麵包、皇家泰式料理、精緻法蔬、無添加甜點、麵包、膨脹濕度、溫度與時間、麵包的學習、學習烘焙、揉麵糰(2)、加糖的時機與多寡、攪拌的手法與程度、揉捏及整形、擬人化的酵母、物理化學變化、開啟學習烹飪的大門、酵母發酵(4)、和麵揉麵，麵糰整形、烘烤、專研、涼拌青木瓜、酥炸椒麻雞、蝦餅、摩摩喳喳。麥核桃麵包、</p>	70	烘焙
---	--	---	----	----

			揉麵糰、越紮實、麵糰材料、比例、樣式的設計、抽時間做麵包、麵包的口感、白白淨淨的麵包孩子、麵糰、咀嚼香勁、無添加甜點、和麵揉麵，麵糰整型、烘烤、		
			專研自養酵母(2)乾酵母、培養天然酵母(5)、天然酵母、發酵(3)、酵母發酵(3)、麵糰發酵(2)、酵母寶寶(7)酵母養育的過程。用愛心養的天然酵母、酵母、自己養酵母、擬人化的酵母、酵母發酵(4)	33	酵母
			味道樸實、美好香氣中透露出珍貴的天然美味、漂亮可口、學習、加糖的時機與多寡、攪拌的手法與程度、揉捏及整形、物理化學變化、開啟學習烹飪的大門。	18	經驗

表 4-8 內容(二)分析結果

敘述語	總頻率	類別	細項敘述語	頻率	細項屬性類別
<p>愛家、情感支持、揉入情感、拌入愛、療癒、享受人生、滋味與溫度、最單純、樂趣無窮、迴響、豐富生命、快樂的事、生活態度、料理的快樂、簡單快樂、放鬆心情、親子感情、參與感、生命故事、開心、親子樂趣、幸福的健康(2)、幸福的奇異之旅、滿滿幸福的愛、承諾、幸福感洋溢、期待與幸福、選擇實現、凝聚力、小農事業的支持、美好的事、熱情、難免倦怠、趣味、喜悅、成就感、快樂、家人的健康、親子互動樂趣、樂在其中、溫度與樂趣、期待與幸福、凝聚力、沸騰、愛家料理(2)、驚喜、滿滿的喜悅、內心很有成就感、收穫滿滿、用餐氣氛融洽、親子的互動、越來越健康、心靈愉悅外用愛當調味料、大大的擁抱、照顧與陪伴。露出和靄可親的笑容、驚嘆連連、滋味與溫度(2)</p>	68	生活情感	家人飲食、滋味與溫度、幸福的健康(2)、愛家料理(2)越來越健康	7	健康
			親子感情、參與感、生命故事、開心、親子樂趣、用餐氣氛融洽、親子的互動。	7	家庭互動
			愛家、情感支持、揉入情感、拌入愛、療癒、享受人生、幸福的奇異之旅、幸福感洋溢、期待與幸福、選擇實現、凝聚力、小農事業的支持、美好的事、熱情、難免倦怠、趣味、喜悅、成就感、快樂、家人的健康、親子互動樂趣、樂在其中、溫度與樂趣、期待與幸福、凝聚力、沸騰、愛家料理(2)、驚喜、滿滿的喜悅、內心很有成就感、收穫滿滿、用餐氣氛融洽、親子的互動、越來越健康、心靈愉悅外用愛當調味料、大大的擁抱、照顧與陪伴。露出和靄可親的笑容、驚嘆連連	37	感受
			最單純、樂趣無窮、迴響、豐富生命、快樂的事、生活態度、料理的快樂、簡單快樂、放鬆心情、親子感情、參與感、生命故事、開心、凝聚力、沸騰、滋味與溫度(2)	17	氣氛

表 4-9 內容(三)分析結果

敘述語	總頻率	類別	細項敘述語	頻率	細項屬性類別
原始香味、照顧健康(2)、安心又美味的食材(3)、輕鬆無負擔(2)、天然食物的美味、天然香料(2)、食物來源、理念傳承、天然健康食材(4)、料理調味、天然(4)、健康(4)、美味(4)、健康飲食、健康料理(3)、無添加(5)、養生觀念、理念傳達、身體健康、堅持與用心、原味(3)、材料新鮮、	93	健康理念	原始香味、天然食物、料理調味、美味(5)健康飲食、健康料(3)原味(3)食物本身就是最美好的調味、提味、最簡單原始的食材來做變化、食物的真原理、食物本身的味道、用新鮮安全的食材烹菜、天然的香料調味、原味呈現、健康的飲食、	25	原味調味
有品質、新鮮安全的食材、堅持的健康理念(2)、原始的食材、吃得健康、健康飲食的概念、健康理念(3)、理念的傳承、天然風味、天然無毒、美味香			安心又美味的食材(3)、食物來源、天然健康食材(4)材料新鮮、有品質、新鮮安全的食材、原始的食材、天然健康的食物、成分。	14	新鮮食材
料(2)、吃出健康、完全不添加的自然風味、最單純、自然的味道、天然的香料和原料、健康飲食的概念、天然健康的食物、食物本身就是最美好的調味、提味、均衡與健康、色香味、最簡單原始的食材來做變化、食物的真原理、食物本身的味道、用新鮮安全的食材烹菜、天然的香料調味、純天然甜點、養生概念(2)、健康是一生的志業、吃食物不吃食品、原味呈現、美味無負擔、			照顧健康(2)、輕鬆無負擔(2)、理念傳承、健康(4)、養生觀念、理念傳達、身體健康、堅持與用心、堅持的健康理念(2)吃得健康、健康飲食的概念、均衡與健康、色香味、健康是一生的志業、養生概念(2)健康理念(3)、美味無負擔、沒負擔很清爽、健康環境、健康的料理、健康的飲食、無毒健康、	43	健康態度
			天然(4)、無添加(5)、純天然甜點、吃食物不吃食品。	11	無人工添加

表 4-10 內容(四)分析結果

敘述語	總頻率	類別	細項敘述語	頻率	細項屬性類別
營養價值、食物內容、慎選、美食的堅持、純真原理、讓人安心、理念的影響、擁有健康、安心的食源、適切的烹調、正向的能量、純樸、淡泊、崇尚自然、借一點時間做麵包、操作檯面要隨時保持整潔、更進一步起而行、持之以恆、食材與烹調的堅持、純樸、淡泊、崇尚自然、簡單快樂、堅持與用心、支持小農事業、正視自己吃入口中的食物	26	飲食行為	營養價值、食物內容	2	營養
			慎選、美食的堅持、純真原理、理念的影響、正向的能量、純樸、淡泊、崇尚自然、注意細節、食材與烹調的堅持、堅持與用心、借一點時間做麵包、簡單快樂、正視自己吃入口中的食物、。	13	態度
			適切的烹調、操作檯面要隨時保持整潔、更進一步起而行、持之以恆、純樸、淡泊、崇尚自然、飲食習慣	8	習慣
			安心的食源、讓人安心、支持小農事業。	3	安心

表 4-11 內容(五)分析結果

敘述語	總 頻 率	類 別	細項敘述語	頻 率	細項屬 性類別
在家開伙、動機、健康等於不美味、養生等於不好吃(2)、傳統食物、腦人的三餐(2)、傳統烹調飲食的習慣(2)、外食風氣(2)、麵包機、高檔、重本的材料、煮熟、健康和美味印象中是沒有等號、料理三餐、努力推銷給家人、凌亂的杯盤、難免倦勤、困惑的眼光	22	傳 統 思 維	動機	1	動機
			在家開伙、健康等於不美味、養生等於不好吃(2)、傳統食物、傳統烹調飲食的習慣(2)、麵包機、高檔、重本的材料、煮熟、健康和美味印象中是沒有等號、努力推銷給家人、凌亂的杯盤、難免倦勤、困惑的眼光、	18	傳統
			腦人的三餐(2)、料理三餐	2	三餐
			外食風氣(2)	1	外食

表 4-12 內容(六)分析結果

敘述語	總 頻 率	類 別	細項敘述語	頻 率	細項 屬性 類別
食安風暴、食安問題、黑 心商品、有毒食物、垃圾 食物、化學食品、添加物 (2)、添加劑、化學製品、 廚餘桶的新歡、不天然、 脹氣的不舒服感、化學作 用、完整的消毒過程、保 存時間、食不下嚥、安全 飲食、不再感到負擔和害 怕、正視自己吃入口中的 食物	20	食 安 事 件	食安風暴、食安 問題、保存時間	3	風暴
			不天然、食不下 嚥	2	不天 然
			黑心商品、有毒 食物、垃圾食 物、化學食品、 添加物(2)、添加 劑、化學製品、 化學作用	9	化學 黑心
			安全飲食、廚餘 桶的新歡、脹氣 的不舒服感、完 整的消毒過程、 不再感到負擔和 害怕、正視自己 吃入口中的食物	6	安全

表 4-13 內容(七)分析結果

敘述語	總 頻 率	類 別	細項敘述語	頻 率	細項屬 性類別
<p>天然及簡單的食材、改變味 蕾、接觸自然的味道、感覺天 然的味道、吃到天然無添加、 營養、美味與健康並重、令人 驚艷、受益無窮、會跳舞的麵 包、樂趣、細細品味、更深的一 層感覺、更挑嘴了、像在吃 高級料理美食、嚐到原食物的 味道、精緻可口、垂涎三尺、 均衡的重要性、香料的味道、 味道更是誘人、提味、食物本 身就是最美好的調味、味道美 極了、大菜、配菜、鮮脆好吃、 味道太奇怪、味道樸實、香味 四溢(2)、懂得辨識調味料、調 味品、舌尖菁華、香氣撲鼻、 正確的味覺簡單又好吃的料 理、技能提昇、養生概念的提 升調方式、回味無窮屢屢造 訪、味道美極了、</p>	41	味 覺 提 昇	<p>改變味蕾、物本身就是 最美好的調味、味 道美極了、味道太奇 怪、味道樸實、香味 四溢、懂得辨識調味 料、正確的味覺</p>	9	味蕾
			<p>天然及簡單的食 材、會跳舞的麵包、 大菜、配菜、鮮脆好 吃、簡單又好吃的料 理</p>	6	美食
			<p>接觸自然的味道、感 覺自然的味道、吃到 天然無添加、樂趣、 細細品味、更深的一 層感覺、更挑嘴、嚐 到原食物的味道、精 緻可口、垂涎三尺 了、像在吃高級料理 美食、香料的味道、 味道更是誘人、提 味、舌尖菁華、香氣 撲鼻、技能提昇、養 生概念的提昇調方 式、味道美極了、回 味無窮屢屢造訪、</p>	21	提昇
			<p>營養、美味與健康並 重、令人驚艷、受益 無窮、均衡的重要 性、</p>	5	營養

表 4-14 內容(八)分析結果

眷屬回饋心得		
構面	關鍵語	總量
烹飪技術	風味、創意料理、擺盤、烹調方式、健康料理方式、烹飪靈感、天然酵母、異國餐點(2)、健康烹調、麵包課、咖哩香料、異國料理麵糰、麵包、健康料理方式	15
生活情感	尋找麵包的蹤影、猶如倒吃甘蔗、對家人的愛、安心又開心、回味無窮屢屢造訪、	5
健康理念	飲食觀點、飲食的態度、迫不及待要吃、美食是天賦人權、健康和美味	5
飲食行為	健康、安心又開心、健康飲食(2)、健康養生(2)、天然、有機食材、顧及健康、	8
傳統思維	在家開伙、學習動機、健康等於不美味、養生等於不好吃傳統食物、惱人的三餐、烹調飲食的習慣、外食風氣、使用麵包機、高檔食材、重本的材料、煮熟	11
食安事件	食安、吃得很安心	2
味覺提昇	味道及口感、麵粉的香氣、扎實的口感、倒吃甘蔗、清爽的感覺、享受到好吃美食(2)、吃得很安心、多樣化且獨特的味道。	9

第五章 結論與建議

第一節 研究結論

透過料理實驗室分享三味四道的理念與生活態度，從質性分析研究得到奇異學員及家屬們的學習心得回饋，顯示學員無論在烹飪技術、異國料理及烘焙學習、情感因素上都是想藉由天然健康無人工添加的料理學習上及擬人生活化的餵養酵母寶寶來改善生活品質，讓家人在飲食品質、味蕾都能高度提昇進而維持適當的體能健康。而學習成果或內容方式或烹調程序，奇異的觀念與哲學是有被肯定及有效應用在日常生活飲食中，整個大環境對天然、健康的需求量也正加速成長中。

天然酵母的價值就在它們需要長時間的餵養及等待發酵最好的時機，所以風味較為醇厚濃郁、組織氣孔也較大，口感較Q彈，加上少油少糖無香精較健康，在消化上一般人的反應是較不會腹脹、宿便。市面上的烘焙店在商業成本、時間、經濟考量是無法如此滿足社會大眾的需求的。因此，如果能讓天然酵母整合垂直行銷，或許對台灣整個烘焙業是一大改變，讓天然酵母烘焙麵包能更進一步。

E世代，人們常因科技的便利性，經常忘記食物的本質，速食包似

乎取代了正常食物。飢餓，常常只是先飢而食，而忽略了營養均衡與品嚐美味關聯。過多的調味品、調味飲料，不僅破壞了食物原味本質也造成腎臟負擔。過量調味飲食、工作忙碌、運動量減少，造成心血管負荷量增加。惡性腫瘤(癌症)、心血管疾病、洗腎、變成台灣健康危及居高指數，而全球尿毒症排行，洗腎盛行率及洗腎發生率都佔世界第一位。

奇異推展愛家料理想要傳達的是如果我們經常要擔心黑心食物到處流竄，請「多多自己下廚」，食材自己選擇，減少攝入不當食物，導致病從口入的機會；台灣社會健康料理發展也因為食安事件不斷爆發而見成效，下一個階段該怎麼延續下去，正面臨考驗。

第二節 未來研究

之所以稱為「愛家料理」，並不是家庭主婦專屬，而是想從「家庭最小單位去影響大社會」。由家庭最重要的健康掌舵者、學校基礎家政教育、烹飪教育引導原食料理的學習，再透過學習者的傳播，是本研究所期待的最終目的地與結果。

下一個階段的研究及發展建議：

1. 烹飪專職教育應該從小學做起，從小開始培養天然味覺的敏銳度、教導學生更長遠的正確觀念與生存本能。
2. 技職教育更應該是要努力栽培及提升人才長遠、正確的中心理念與素

質，而不再只是教學生應付國家證照考試。

3. 獨特風味的天然酵母發展應尋找更堅定的存在地位，從團體、醫院及學校去合作推廣，更透過更多學習者、年輕學子及兒童烹飪班讓天然健康教育永續經營。
4. 將健康餐飲導入生活化而非目的化。

第三節 未來展望

1. 奇異鍋：台灣人喜歡吃火鍋，火鍋最大健康風險是高鹹、高脂、高糖、高普林..，對許多糖尿病、高血壓、痛風病人是一種極大風險，奇異鍋將是一種較健康的改變吃法的鍋物。
2. Kiwi Bread: 高效率使用自養酵母的烘焙麵包。
3. 與學校及醫院合作: 健康風味深入學校、醫院讓更多人吃得到健康的產品。
4. 南向政策：跨國經營。

參考文獻：

《中文》

徐慈羸(2012)。健康餐飲態度、健康飲食行為、飲食涉入。高餐碩士論文。

Paulo Coelho,(1997). *牧羊少年奇幻之旅*。時報出版。

Michael Pollan (2014)。 *Cooked* 。遠足文化。

蔡誠志譯。Hardold McGEE(2009)。 *Food & Cooking*。陳聖明審。
大家出版。

陳昭如(2010)。 *被遺忘的一九七九：臺灣油症事件三十年*。

同喜文化出版社。

杜斯妥也夫柯基(2015)。 *人類與動物情感表達*。南方家園。

江振誠 (2013)。 *初心*。平安文化。

遠離三高從三低做起。(2016)。健康遠見雜誌。

鄭煥昇、黃作炎、洪慈敏譯。Robert L.Wolke (2015)。 *料理科學*。
采食文化。

馮亦達譯。RachelLaudan (2013)。 *帝國與料理*。遠足文化。

郭寶蓮譯。Dan Barber (2016)。 *第三餐盤*。商周出版 / 高建文化。

鄭百雅譯。Laura Rowe (2016)。 *看得見的滋味*。漫遊者文化。

黃同圳(2012)。人力資源管理的 12 堂課。李誠主編。天下文化。

李欣樺(2015)。我的行動餐車築夢之旅 - 女性創業歷程探討。

師大碩士論文。

林秀芝、鄭永熏(2016)。論文 *Journal of Hospitality and Tourism*

第十三卷第一期，pp. 1~20。47-61。

經理人：<https://www.managertoday.com.tw>

MBAlib (2014)。內容分析法。http://wiki.mbalib.com/wiki/

Slide Share: <https://www.slideshare.net/newziwee/ss-35217792>

Wikipedia (2014)。內容分析法。http://zh.wikipedia.org/wiki/

百度百科 (2014) baike.baidu.com/view/407623.htm?fr=aladdin

參考文獻：

《英文》

- Attfield, P. V. (1997). Stress tolerance: *the key to effective strains of industrial baker's yeast*. *Nature Biotechnology*, 15(13), 1351-1357
- AboutBread, https://www.ted.com/talks/peter_reinhart_on_bread/transcript
- Brillat-Savarin, J. A. (2009). *The Physiology of taste*.
- Babbie, E. (2005). *The Basics of Research*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Celia Hay (2014) *New Zealand Wine Guide* / Auckland New Zealand Human, New York :Basic Book
- Hsiao, E., & Moore, D. R. (2009). *Web-based data collection*, *TechTrends*, 3(6),56-60.
- Levi-Strauss, C. (1978) *The Origins of Table Manners*. New York. Harper & Row.
- Kolbe, R. H., & Burnett, M. S. (1991). Content-analysis research: an examination of applications with directives for improving research reliability and objectivity.
- New YorkPenguin Group. New York. Every one Libarary. *Journal of Consumer Research*, 243-250.
- Pollan, M. (2013) *Cooked* A Natural History of Transformation.
- Purchasing travel products on the World Wide Web. *Journal of Travel Research*, 37,291-298.

P. Clark(2010) *The AWW Cooking School* / Sydney Australia

Prue Leith and Caroline,(2003) *Leith's Bible* / London Bloomsbury

Weber, K. & Roehl, W. S. (1999), Profiling people searching for and

Wrangham,R. W. (2009) *Catching Fire : How Cooking Made Us*

Wrangham,Richard W.et al. (2009) . *The Raw and Stolen : Cooking and the Ecology of Human Origin*, Current Anthropology40; S 67- 94

What's wrong with what we eat

https://www.ted.com/talks/mark_bittman_on_what_s_wrong_with_what_we_eat/transcript

Y.Mardewi ,(2009). *Wild Sourdough* The Natural Way to Bake / Sydney Australia

Y. Mardewi (2011) *Sourdough* From Pastries to Gluten- Free Wholegrain Breads / Sydney Australia

附錄：

附錄一：學員學習心得

A1:大學教授、博士、台中市

Angel 是我在奇異料理實驗室學習烹飪的教師，也是開啟我走入自家廚房親自動手料理的啟蒙者。從第一門料理課迄今，歷時五年多，我已在 Angel 的指導下上過 32 次的烹飪課程(泰國菜、西班牙料理、法國料理、義大利料理、麵包、甜點)，過程中不但認識多國的料理特性與技巧，而且也滿足了完全無添加任何人工甘味、純天然的口腹之慾。

2011 年，在我大學時代學生社團的懷舊聚會中，有緣來到奇異餐廳。我吃到了這個店家老闆對食材與烹調的堅持，在後續某次前往用餐的機會，恰巧發現餐廳角落的烹飪教學宣傳單，在家庭需求及個人好奇的多元因素促使下，我毫不猶豫地開始了在奇異教室的一系列料理課程。Angel 的廚房教室很有趣，桌上的鹽、核桃、乾酵母、米等常見物料，非得從紐西蘭、澳洲、瑞士、義大利進貨不可，連巧克力也只用瑞士蓮 (Lindt)；而進入麵包課程，麵粉無論是高粉、低粉、全麥粉、法國粉、裸麥粉或是 T65 專用麵粉，每種麵粉都逃不過她的嚴格把關。因此，舉凡自擀手工義大利麵條、自灌義式香腸、無添加泡打粉安定劑的

蛋糕，甚至是教導學員自行培養數種天然酵母加入麵包，這些課程全是 Angel 自己三十多年的舌尖菁華，而透過每次課程的學習，我得以窺視「天然、健康、美味」的義式、法式、西班牙、泰國等異國美食，而這些成品也豐富變化了我家餐桌上的料理。

除了課程的教學，Angel 的課外作業更是鼓勵學員落實課程學習的機制。Angel 的授課相當強調「愛家」的理念，所有的作品都必須為家人、為自己的健康把關。因此，當天課後的作品只是開始，學員間課後的練習則是透過 line 群組即時分享，互相鼓勵與討論，彼此的技巧傳授與情感支持，成了大家學習料理的另一股動力來源。Angel 的心力不只在「教導」學員學一道菜而已，而是分享並支持學員「堅持地」愛家人、為家人把關健康食材的理念。同時為能讓學員更有自信與鞭策自己動手做，她每年以自己從各國帶回的特色禮物（例如泰國沙拉盆、Le Creuset 烤盤、瑪德蓮烤模等）作為獎勵品，來肯定學員自學的努力；在國外旅遊時也經常不忘幫學員捎回各地的廚房用品。任何芝麻小事如天然酵母沒反應、烤箱溫度出問題、在家練習的步驟不順利等，哪怕是 Angel 遠在澳洲、紐西蘭，一樣半夜透過網路回覆訊息、隔空教導讓大家安心，別緻的「售後服務」甚至比課程本身更令我回味再三。

身兼職業婦女及家庭主婦的多重角色，讓走入烹飪課程的自己重拾學

生身份，也是自己新的療癒與休閒寄託。身為課程的學員，為落實愛家的心意，我也試著學習堅持嚴選對的食材，落實完全不添加的自然風味，常經常在假日帶著孩子一起在切、揉、抓、擀間享受親子互動樂趣，從中體會的不只是一道道的美食，更是揉入情感、拌入愛；如果平日時間允許前一天備的食材就又會是今日晚餐的特色菜，甚至是遇上小孩戶外教學、聖誕節、過年時節、家人生日時，心思就更要在幾天前動腦思考如何備料與前製。如又遇上親友來訪時，孩子不但樂於協助，且他們就是當天餐點製作的小老師，不論是手工麵條捍製、pizza 示範、餅乾烘烤都難不倒他們。甚至有一次偷懶的我在甜點店說服孩子買個現成蛋糕為外公慶生，孩子的反應卻是「我們應該等等回家動手作比較健康」。課程的附加價值是孩子對手做與不添加食物基本概念的養成，全家一起實踐。

感謝 Angel 引導了天然、異國風的飲食的路，我們一家樂在其中。

關鍵字 Keywords

嚴格把關、愛家、技巧傳授、情感支持、堅持地、健康食材、售後服務、療癒與休閒寄託、揉入情感、拌入愛、樂於協助、泰國菜、西班牙料理、法國料理、義大利料理、麵包、甜點、食材與烹調的堅持、舌尖菁華、天然、健康、美味、完全不添加的自然風味、親子互動樂趣、樂在其中。

A2 服務業、大學、台中市

從媽媽告訴我「奇異料理實驗室」的那一天，便開始了我對健康、無添加食物的認識。剛接觸老師時，給我的印象就是很會享受人生的氣質美女。看老師在擺設餐桌，準備餐點的認真，也讓我了解老師對於家人飲食的重視，這也讓我好奇老師是如何用心的將健康、無添加的飲食落實在每一天的生活中？

從小的生活，我已經自認為自己的飲食習慣已經比一般年輕人好很多了，因為從小幾乎都是在家裡吃飯，爸媽也是教育我少吃外食，從來也不知道其實家庭的料理也是需要注意很多細節，例如：從食材的挑選開始，有機、非基改、原味…等，接下來是添加的調味料，是否有防腐劑、化學物質…等，各式各樣我們每天在吃的食物內容都是需要慎選，但近年來，食安風暴的問題逐漸浮上檯面，大家也都開始重視健康飲食這一區塊，人生的安排就是那麼的奇妙，在這樣充斥黑心商品的大環境下，讓我認識了 Angel 老師，才開始讓我知道要如何帶給家人、朋友、甚至是未來的生活，如何挑選跟製作健康料理給大家。

跟 Angel 老師學習從麵包、甜點到無國界私房料理，也跟著老師學習從面對生活的態度、家庭教育學起，學習麵包從麵粉、酵母的挑選到如何運用自養酵母，從揉麵團到觀察麵包發酵狀況到成品，製作天然健

康的甜點是如何不加泡打粉，Angel 老師設計菜單由基本到深入，注重每個人在學習上的手法及過程，讓每個學生透過老師設計的課程把所有的觀念一併都教給學生，這完全跟目前市面上充斥各種教學課程完全不同，Angel 老師帶給學生的不單單只是成品的製作，而是將所有的觀念、細節植入學生的心中，這是我認為最珍貴的。

跟著 Angel 老師也不只是學習這些餐點的製作，還學習到老師面對生活的態度，樂觀、認真的面對每一天的生活，不管遇到多少的挫折都轉化成越是想成功的動力，儘管自己的實力堅強也還是一直想辦法精進自己，去攻讀研究所的學程，另外老師對於學生的栽培也是非常重視，也常常鼓勵學生有時間就要多精進自己，不要被生活阻礙任何學習的機會，在這方面我們也是得到很多，很感謝能夠跟老師學習健康食物的製作，也可以帶給家人健康觀念和健康的食物，未來的環境也是需要越來越多人來改善，從現在開始就跟著 Angel 老師一起健康生活吧！

關鍵字 Keywords

健康、無添加、享受人生、家人飲食、食物內容、慎選、食安風暴、黑心商品、健康料理、基本到深入、觀念、細節、健康生活

A3 家管、大學、台中市

在奇異料理實驗室學習轉眼也三年有餘，經過多次老師的指正，多次的練習失敗，在多少麵團、酵母的犧牲下，終於對"手作點心"有些感覺了，同時也有不少心得，也終於能平心面對不足的地方，好好記錄。

在台北工作八年多，除了吃好、穿好、喝好真的甚麼都不好，身體也漸漸變差了；最糟糕的是，食安問題出來後，發現原來自己吃得也不是那麼好。在台北總覺得似乎少了些什麼東西，總想自己動手做些什麼，四周看看，從一開始想開間簡單的飲料店(有朋友技術免費支援)，但糖漿色素、人工化合的東西實在太多了，似乎不是我想要的！

開間咖啡店，這點子似乎不錯，但路上的咖啡店如臉上的痘痘.....阿!不，是雨後春筍般冒出來。只開一般咖啡店似乎又單薄了些，總要有些有別於人的東西吧!於是去考了烘焙的丙級證照，以及學習其他感興趣的東西。

在考試課程的過程中，對製作麵包的過程感到相當的無奈與震驚--這麼不健康的東西竟然充斥在我們生活的周遭!!考試都這樣了，一般街坊、路邊攤的還能吃嗎?!(唉~還是吃了不少)充斥在我們生活的周遭!!考試都這樣了，一般街坊、路邊攤的還能吃嗎?!(唉~還是吃了不少)

感謝上天的安排，一個人在有所體認之下，眼前的道路總會出現(簡單說就是天無絕人之路^^)；也是緣份吧，來到了奇異料理實驗室!帶著忐忑不安的心情來上麵包 A 班，第一堂課的白麵包，雖然造型平淡無奇，但畢竟是自己手揉的麵包，格外感到開心。因為是白麵包，所以最單純；剛開始，吃起來味道當然比不上市面

上的麵包(畢竟嘴巴被毒慣了)。但第一口、第二口之後，漸漸感受到一種毫不做作、樸實中帶著自然的味道。而正當用自養酵母做出手做麵包的時間點，正好是胖達人和一連串的食安問題的開端；兩者相較，更加深了自己的信念，奇異料理實驗室正是我在尋找、想要、且需要的。

記憶中，以往多次的練習，沒有一次是完美的，心中也曾感到無奈跟沮喪，像鬼打牆一般。但每次經由老師的建議以及看到同學們的作品，心中就會燃起想再做好的慾望。如今，我也將奇異的麵包課程學習到一個段落，拿到結業證書，然而畢業不代表結束，而是鞭策自己繼續往前走的開端。我發現，奇異教室的麵包最令人感動珍惜的，是每一次做的風味多元；並不是指品管不好或是成品沒有所謂一致性；而是每樣成品都有他的個性，有如一位演奏家，同樣都是去追求完美的表現，然而每次的演奏的感覺都不盡相同。(如果要相同就去聽 CD 就好了!)

儘管不能達到一致性，對要求 SOP 的企業是一種缺陷，也會遭人質疑；然而這些美好的缺陷卻能產生--特有的「溫度」。麥當 X 之所以是麥當 X，它提供簡單方便的食物，但不會讓人感到食物的溫度；之所以會喜歡上手做麵包，我想就是因為我感受到了麵包的溫度。在台北時常去的豪華名廚飯店、高檔的懷石料理，無可否認都是美食饗宴；但有很多都缺少了一種可以打動人心的「溫度」，也是被現代人所遺忘的感動。

在懷孕後期及生完小孩後，因忙於照顧 Baby，一年多沒有親手自己做麵包，都是老公買外面的麵包回來吃，或許已經習慣食物的簡單與原味，我已吃不慣台式麵包及加了各種非天然的香料和原料的食物，只能請老公儘量找類歐式或較天然的麵包。期待小孩再長大些，就可以親自教她一起做屬於我們最天然也最有溫度的麵包了。

在奇異料理實驗室裡，食物有了本身該有的滋味與溫度，一方面也破除了養生等於不好吃的迷思；在這裏還能認識許多朋友，大家一起學習，不管我自己做出來的麵包是如何的「特別」、還是酵母特別的「搞怪」教室還是充滿了溫度及不同的樂趣！我喜歡這種溫度與樂趣！！

關鍵字 Keywords

手作點心、最單純、自然的味道、風味多元、溫度、喜歡上手做麵包、天然的香料和原料、滋味與溫度、養生等於不好吃、溫度與樂趣!

A4 保險業、五專、台中市

民國 100 年 8 月 1 日, 社團辦了 100 人上雪山的壯舉, 沒有鍛練體力的我就這樣不知死活傻傻的跟著團體上山。沿路上呼吸不順、體力透支, 飢寒交迫快昏倒之際, 學長發給大家兩顆手做麵包, 咬了一口驚為天人, 感覺整個人都強壯了起來, 麵包實在太美味了, 又香又有嚼勁, 爬山過程最幸福的時刻就是吃到這個奇異麵包。這是第一次跟 Angel 老師的親密接觸, (老師知道我們要上山, 特別贊助我們 200 多個愛心麵包)。

之後, 經常跟其他學姊到 Angel 老師的餐廳用餐, 平常吃多了外面的垃圾食物和有毒食物, 突然吃到她的天然食材, 感覺自己的身體終於找到得到救贖, 她真是老天爺派來的吧?哈哈, 至今想到她的菜, 還是會流口水。EX: 美味的蟹蟹大餐。酥脆派皮獨特口感的 APPLE PIE, 嫩煎牛排搭配獨門醬料……。

漸漸的跟老師比較熟悉後，知道她有烹飪課程，報名了麵包、甜點、泰式料理，義大利料理……琳瑯滿目的課程，都是自己愛吃的好味道。也因為愛吃。現在已組團叫腹愁者聯盟，為了吸收更多的團員，作品有時候也會請同事享用，同事們也都對我刮目相看，居然連我都可以做出這麼厲害的作品，EX:千層蛋糕、爆漿蛋糕、桂圓麵包、瑪德蓮蛋糕、手做餅乾、馬卡龍……，現在也晉級成為辦公室的甜點女王，也刺激了其他同事發憤圖強自己動手做甜點，這都要拜 Angel 老師之賜。

閒暇的晚上或假日會和國小的姪子們一起動手做這些天然麵包和蛋糕，小幫手們在旁邊跟著準備食材，也對食物有了初步的健康概念，甚至對於烹飪也產生了興趣，時不時會問我何時還可以做蛋糕?!記得有個周末晚上，我們一起做巧克力蛋糕，進入烤箱已經是 23 點，兩位小朋友在烤箱旁邊等到流口水，等到睡著，隔天興奮地問我可以吃了嗎?看到他們的舉動真是覺得太可愛了!!

特殊節日自己也會親自做蛋糕或餅乾送給客戶，這也是很棒的經驗，可以幫客戶客製化喜歡的口味，客戶對於這樣的天然口感，都感到很驚艷，有些還問是否可以團購……也因此拉近彼此的距離，因本身業務工作繁忙，無法常常複習，很多內容都還給老師了，但是在學習的過程中，我看到老師對美食的堅持，對天然食材的信仰，為現代充斥著毒物的社

會，開啟了微弱而堅定的光明之門，這扇門將會因為有更多人的堅持而發揚光大，也期許 Angel 老師的心願，能早日實現。

關鍵字 Keywords

奇異麵包、垃圾食物、有毒食物、天然食材、蟹蟹大餐、獨門醬料、好味道、健康概念、客製化、美食的堅持、天然食材的信仰

A5 金融業、大學、台中市

午後一個人揉著麵糰，伴著輕柔的音樂聲，麵糰慢慢慢慢的長大，直至如嬰兒肌膚般柔嫩。終於金黃色的豆漿麵包從那小小的烤箱出爐了，生命中的第一次，用了自養酵母烤出了麵包，悸動！

曾經有位烘焙老師說：自養酵母太難了，非專業的用乾酵母就好了。小烤箱無法做麵包，只能做蛋糕甜點。沒想到在上了 Angle 老師一期的烘焙課之後，在老師用心的指導下，遵照老師上課的講解並配合講義按部就班操作，竟然把這些問題都克服了。在在證明了事在人為，有心就有力，哈哈，不要小看自己囉。

職場二十餘年一直在數字中打滾，錢與權總看不到盡頭。有幸受教於 Angel 老師，有緣與同學一同學習，如同為生命開了一扇窗，人生的路忽然寬廣了起來。期望未來可以繼續追隨老師學習，不僅能為自己為

家人的健康把關，有機會更希望能把健康飲食的概念傳達給周遭的人。

關鍵字 Keywords

自養酵母、乾酵母、健康把關、健康飲食

A6 家管、二專、台中市

每當我在廚房忙碌時，家人就會露出期待的眼神言詢問：「今天要煮那道菜？」

以往當我告知小孩這道菜很營養時，他們接收到的訊息就是代表這道菜不美味。自從接觸 Angel 老師的課程後，開始注重食品添加問題，並學習美味與健康並重，進而改變味蕾，自動遠離過量的添加物食品。

現在每當用餐時間一到，家人都能迅速就坐用餐，相互聊著今日發生的趣事，看著家人愉悅用餐並能以料理帶給家人健康，這就是家庭主婦最大的成就。

關鍵字 Keywords

營養、不美味、美味與健康並重、改變味蕾、添加物食品

A7 教師、大學、台中市

對於不懂烹飪的人，所有的一切都是從零開始。我的第一道菜是在 Angel 老師陪伴下，一步驟一步驟教導下完成的。面對我的問題，就算是基本常識，老師總是細心的說明讓我明白。學習中除了廚藝外，最大和最多的收穫應該是將觀念融入生活中。面對許多的決定，我知道了自己是有選擇能力和權利的。究竟是要便宜方便還是要安全又美味的食材？結論，通常只是需要多付出高一點點費用和多一些時間來親自料理。

學習了許多課程 - 泰式料理、蔬食料理、義大利料理、麵包烘焙及甜點烘焙，讓我感受了料理的快樂，除了享受學習時各種食材之間奧妙的搭配和變化，更重要的是家人對於餐點的期待，看到先生和兒女們品嚐不同料理的有趣對談，還有詢問食材的取得以及學習料理的過程，這些都是我學習的動力。

因為先生動過心導管手術，老師在料理課程進行時，總是會提醒我也會特別叮嚀我，可以更換哪些食材來替代，更鼓勵我和學員能持續為家人和自己準備餐點，練習許多次的貝果，現在已經成為我們常吃的早餐。

師者，傳道、授業、解惑也，Angel 老師不但在廚藝料理上給予我們許多相關知識，對待學員像是自己的家人，更重要的是她親力而為以

身示範的生活態度，讓我了解要好好對待自己、愛自己應該就要從每一餐開始。

關鍵字 Keywords

烹飪、廚藝、料理的快樂、奧妙的搭配和變化、學習的動力、生活態度

A8 資訊、碩士、台中市

從小對烘焙就充滿著浪漫的想像，加上日益增多的食安問題，心想早餐的麵包如果也能自己做，多少能為家人的健康把關，於是陸陸續續也上了一些烘焙課，已覺得滿意！

在一次聚會中吃到朋友手作麵包，好奇的追問朋友加了些什麼，麵包怎麼那麼好吃，看似不簡單的麵包，原來好吃的原因就是要「簡單」。

這不就是我一直在追求的嗎？於是，我央求朋友，Angle 老師要是開課，我一定要報名。很幸運的，我現在是 Angel 老師的學生了。學習當中，ANGEL 老師一再的叮嚀及教授我們，如何用天然及簡單的食材做出最好吃的麵包及料理給我們所愛的家人。

一直以來，健康和美味印象中是沒有等號的，因為好友無私的分享了其所學的美食，讓我了解到原來健康和美味是能畫上等號的。也因這樣的因緣際會，讓我想要追隨努力推動這樣美學的 Angel 老師，學習健

康又美味的奇異料理！

關鍵字 Keywords

烘焙、食安問題、健康把關、簡單、天然及簡單的食材、奇異料理、健康和美味印象中是沒有等號的

A9 醫師、大學、台中市

烹飪，只是把東西能煮熟，不要太難吃就好，這是我在加入奇異教室之前的想法。在一次偶然的機會，我加入了奇異料理實驗室的課程，從基礎麵包班開始，但是學習的成果，並沒有得到家人很大的迴響，因為天然無添加的麵包，味道沒有市售的豐富，但我還是堅持上完進階課程，享受著與麵糰的互動，之後，更盡可能參加其他料理課程。

先生的口味很傳統，對於上課的成品不常給與支持或指教。再加上身為職業婦女以及家庭成員簡單，我並不是非常熱衷在家開伙。直到有一天，先生突然說他買外面早餐買膩了，想吃自製麵包，我才又開始常常與麵糰為伍。最讓我開心的是，當先生吃了吳寶春的桂圓麵包，說了一句：「跟妳做的差不多，沒什麼特別的」，雖然只是一句很平淡的話，確是讓我欣喜不已，我的努力終於被肯定了！！

我不算是一個很認真的學生，之前一直認為奇異對我最大的影響只

有對生活及食物的態度。但隨著家庭成員的成長，烹飪的機會變多了，發現無形中已經在運用奇異料理實驗室所學的技巧，看著小朋友一口接著一口，我相信他們已經知道什麼是最天然的味道，而家中口味最堅持的老爺，如今也已經看到我的成果了。

關鍵字 Keywords

能煮熟、迴響、天然無添加、味道、豐富、麵糰、傳統、開伙、生活及食物的態度、烹飪、天然的味道

A10 家管、大學、台中

在奇異教室我分別上了甜點烘培和各式異國料理烹飪課。一開始以為上的是烘焙及烹飪，後來才發現原來還是物理化學變化，Angel 老師似乎有魔法。老師總是用最簡單原始的食材來做變化。例如，烘焙就是麵粉、糖、油脂三種基本原料，不會加入太多奇奇怪怪的添加物，讓食物呈現最原始單純的風貌。透過火候溫度的變化，食物也會產生不同的特性，於是我們更加了解食物的純真原理。

學習之後，也才更加明白食物的原始味道是什麼？這讓我更加確定少點外食，多多在家料理是對的。沒錯～老師的奇異愛家料理會在我的家庭裡一直延續下去！當妳是決定家庭的成員吃了什麼食物入胃裡，這是無

比尊貴的工作！身為家庭主婦的我，一定得堅持！這幾年上課的日子能和一群同學跟著 Angel 老師互相學習，真的是很快樂的事。

關鍵字 Keywords

甜點烘培、異國料理、魔法、烘焙、添加物、單純的風貌、火候溫度的變化、

純真原理、原始味道、奇異愛家料理、尊貴的工作、堅持、快樂的事

A11 家管、二專、台中市

若干年前有幸開始跟著老師學習義大利料理，從喜歡吃、進而學習著怎麼吃。外面餐廳五花八門，什麼料理都有，但是我們似乎沒有了解過，我們真的吃進嘴裏的是什麼？基於這樣的動機，開始了與 Angel 老師的學習。

課程中老師除了教導料理，也讓我們實際了解食材本身的各種應用，更清楚知道我們該怎麼替自己身體把關，讓吃進嘴裏的東西是有營養價值的，而不是負擔。我從婚前開始跟著老師學習，學習後就回家做給媽媽吃，替自己家人做安心的料理，家人開心、自己也安心。一直到結婚生女後，更體悟到懂得如何料理是多麼重要！尤其是在餵養寶寶的餐點上的應用。從寶寶開始吃副食品起，總是很努力想讓寶寶吃的好、吃的

健康。但難免會遇到寶寶吃膩的狀況，這時候就不是單只餵個一般的寶
寶粥就可以的了。翻翻老師的教材，我開始應用所學，改良一下調味方
式，製作寶寶番茄牛肉義大利麵、南瓜口味、鮭魚口味料理等等…。以最
原始的食材原味呈現，讓寶寶吃的健康又滿足！身為一個專職媽媽，有
什麼比餵養出一個健康寶寶還重要呢？老師常掛嘴邊的，愛家人就是要
家人吃的健康。深受這個理念的影響，自從我結婚後，就一直替自己家
人做飯，把關先生吃進身體裡的食物，一直到現在當了媽媽，仍然持續
著老師的精神。

我很開心能夠認識我的老師，與老師學習料理，更欣賞老師對好的
食物與健康的執著！老師給我的不止是教導料理而已，更是一種生活態
度！

關鍵字 Keywords

動機、應用、把關、營業價值、原始的食材原味呈現、健康、理念的影
響、生活態度

A12 教師、碩士、台中市

因緣際會，在娘家附近發現老師的餐廳，平實但精緻的餐點讓人留下深刻的印象。爾後從言談中得知老師也有上課，陸陸續續也跟著老師上了好幾年課，直到我嫁人，遷移北部。

老師用料很實在，食材來源一定精選，讓人安心。為了找肉，老師會到市場於熟識的店家挑乾淨又新鮮的肉品，並指導獨家處理方式：白酒「按摩」，這樣處理肉品方式，娘家的媽媽也覺得很受用。連我的兩個小孩，都特別喜歡吃如此被處理過的肉，因為可吃出肉的鮮甜味。而台灣的食安問題，在上課那幾年陸續爆發，記得那一次是在上甜點課，老師拿出他用的油，他說他對台灣的油不放心，所以慎選，甚至直接買紐西蘭的產品回台，並陸續分享他所挑的油品、調味料、香料…。而做甜點課，更讓我印象深刻，雖然打發時手很酸，但我才知道，原來市面上所受的麵包、蛋糕、餅乾是很嚇人的，為了量化生產，簡單加個泡打粉，就可做出很「令人驚艷」的產品，只有自己親手做過，口感和味道的扎實，是「化學食品」所不能比擬的。上過課後，我更重視飲食的來源和標示，不追隨流行買一窩蜂的食品，盡量採買當季、小農或有機的產品，也會要求先生，不要貪便宜，吃下去的食物對健康的影響很大；

且在上過課沒多久，我就不吃學校的營養午餐了，改為自己動手做便當，因為很難相信以最低標取得的食材，能讓人多放心？還是自己動手比較實在；而給自己和家人的投資：有愛的料理，安心的食源、適切的烹調方式，雖然花時間，但看到家人吃下肚的滿足，自己也很放心。

額外的收穫是看到老師的生命故事，對食物的堅持，有時一堂課已經超時了，老師依然陪著學員把食物完成，做壞了，就約時間重新再做，直到成功為止，這一定是個賠本的生意，但老師教的是有生命的課，就像種下一顆顆的種子，將這樣的觀念傳出去，像位食物的傳教士，讓大家都吃到美食、享受美食，擁有健康。

關鍵字 Keywords

讓人安心、食安問題、慎選、令人驚艷、化學食品、飲食的來源和標示、健康的影響、有愛的料理，安心的食源、適切的烹調、生命故事、種子、擁有健康

A13 教師、大學、台中市

曾經跟 Angel 老師一樣住在純淨美麗的紐西蘭幾年，對紐國人文、文化有份特殊的情感。他們人民生活純樸、淡泊、崇尚自然、簡單快樂，

蔽人有深刻的情感和喜愛。

Angel 老師對烹飪有份熱情外，對臺灣飲食文化習慣有很大的抱負理想，她想把健康飲食的概念帶進家庭，除了為家人烹煮美味好吃的餐點外，能藉此增進家人的感情，並指導辛苦的職業婦女能用最簡便快速的方式完成每天腦人的三餐。

愛吃麵包的我，因不放心外面商家的用料，常用懶人的麵包機做土司當早餐。剛好因緣際會能參加烘焙課程，希望能變化出更多樣的麵包。但天生拙於烹煮的我卻是一大挑戰，先生心知我烘焙麵包成功機率不高，但也鼓勵我嚐試。在老師耐心指導下，成品都很漂亮又可口，信心大增。早餐，先生對麵包讚不絕口！雖然自己在家做烤出來的麵包又是天差地遠，幾乎失敗，但我相信一次會比一次更好。

我終於能像紐西蘭人在家做自己愛吃的麵包，雖要花時間，但為家人的健康是值得。老師也期許每個家庭父母能帶自己子女養成自己烹調飲食的習慣，盡量不要外食，帶動國人自煮的風氣，我想疾病就可大量的減少，也不會快速的降低患病年齡層，這也是老師的理想和願力。

關鍵字 Keywords

純樸、淡泊、崇尚自然、簡單快樂、健康飲食的概念、腦人的三餐、烹調飲食的習慣、外食、自煮的風氣。

A14 西廚、大學、台中市

課程:(麵包烘培)

第一次接觸麵包時，是在高職的時候，配合學校的丙級證照考試，和多方面的學習，才開始學習做麵包，起初以為麵包就是將算好的比例放到攪拌機裡，打到有筋性後再發酵，再整形、烘烤的模式，到了大學也是如此，頂多就是多了幾種不同的整型方式。不過，到了奇異 Angel 老師這裡上課後發現，麵包能呈現的方式竟然有很多種，就是使用「天然酵母」，能吃到不同酵母種的味道，老師也堅持不添加非天然的添加物，更能吃出麵包的原始香味，讓自己和家人吃的健康。

課程:(甜點烘培)

甜點在西餐裡占著舉足輕重的地位，能讓客人在用完餐點後，畫上完美的 Ending 所以留下美好的回憶。Angel 老師的甜點也是堅持不用添加物和用最好的食材，雖然沒有添加物的輔助，賣相往往會比外面的烘焙店的差一些，但我們都會跟客人保證絕對吃得安心。上完甜點課後，我認為比較難的點還是在裝飾上面，蛋糕裝飾需要長時間的經驗累積，看來我還要繼續努力。

課程:(義大利料理)

義大利料理對於學西餐的我應該不是太陌生。但是，老師帶給我的味

道比較是來自國外的原味，相對於現在外面美式餐廳改良的「台味」有一定的不同。光用的香料就差很多，口味上家人都可以接受，到後面幾堂的烤雞、烤豬腳，都很好吃，也自己醃製培根和火腿，真的是受益無窮。

課程:(泰國菜)

學泰國菜對我來說算是比較新鮮的課，在學校也上的不多，所以充滿著好奇心，但對於吃「辣」來說，我們家算是苦手。不過，老師的食譜好在都可以調整辣度，月亮蝦餅、泰式的甜點在家裡比較受歡迎，辣味肋排也很好吃，也讓我有許多新的想法可以結合在往後的餐點上，這次能夠上到泰國菜真是太幸運了。

關鍵字 Keywords

丙級證照、有筋性後發酵、整形、烘烤、天然酵母、原始香味、添加物、食材、安心、蛋糕裝飾、原味、培根、火腿、受益無窮

A15 家管、五專、台中市

在FB同學PO的一張會跳舞的麵包相片，是一群護專同學參加奇異烘培教室的學習照，大夥兒開心的玩麵糰，將麵糰拋向天際，停格的是一張張的笑臉，原來上課也可以這麼好玩。

我好奇的加入團隊，從最基礎的清麵包，處處有驚喜，到了自養酵母，發現擬人化的酵母、愛美食、愛郊遊還愛被讚美，把自養酵母運用在食材，豐富了健康的餐點！

接著又跟隨老師學習了甜點、義大利料理、皇室泰式料理，從點心又跨及超級大菜，滿足了家人的胃，更學習到養眼的餐桌擺飾，客人驚豔的讚美，真是感謝 Angel 老師無私的傳授！

健康的料理是照顧健康的基礎，我也常跟好友分享學習心得，願大家都能享受好吃、好健康、好開心的生活

關鍵字 Keywords

會跳舞的麵包、玩麵糰、清麵包、自養酵母、擬人化的酵母、自養酵母、餐桌擺飾、照顧健康

A16 家管、專科、台中市

一個機緣下，接觸了烘焙，因為有位為理念堅持不懈的同學～Angel Yang 開啓我對做天然酵母麩包的興趣。

感謝她對食材的執著、堅持，為食安的重視把關，深深影響周遭的朋友及家人。

在搓揉麩糰的過程中，增進家人的互動及情誼也增添不少話題。

周休二日已是全家期待的烘焙日，各自大顯身手，我養酵母，做麩包，兒子做比薩，每周都有不同的口味變化，嚐試著來自不同國家產地的麩粉、研究筋性、發酵時間、朔形變化．．，女兒做餅干用模具烙印不同有趣的形狀及杯子蛋糕。爸爸在旁用嘴巴指揮。

因為有了烘焙課，讓全家的周休日更加充實，熱鬧。真的很感恩奇異 Angel 老師，增加了我們家庭樂趣的氣份！

關鍵字 Keywords

天然酵母麩包、食安、搓揉麩糰、烘焙日、麩粉、研究筋性、發酵時間、朔形變化、烘焙課

A17 建築、五專、台中市

跟 Angel 老師學習西班牙菜及點心製作後才知烹調最主要的目的不僅是要將食物煮熟，更是要吃得健康且將食物中的甘、醇、香、甜充分表達出來。在參加料理課的期間，我跟家人都很期待每個星期一次的烹飪課到來，最開心的是上完課之後，把食物帶回家給家人當晚餐吃，每次的菜色都像上高級西餐廳的美食，看到他們吃得很開心我也學得很開心。在 Angel 老師的指導下，讓我認識一些基本的料理及器具，也很開心透過實際操作，自己有辦法親自製作出一道道的料理出來。另外，很感謝

Angel 老師上課時的有問必答，不吝於教導學員和烹飪相關的專業知識，讓我在採購食材時知道如何挑選安心又美味的食材，也開始喜歡進入廚房料理及使用五花八門的配料及烹調的器具，也很感謝有緣聚在一起的學員們，因為上課的氣氛很融洽，也增加了我對烹飪的興趣。

關鍵字 Keywords

烹調、吃得健康、烹飪課、美食、料理及器具、實際操作、採購食材、安心又美味的食材、配料及烹調的器具、烹飪的興趣

A18 醫師、大學、台中市

自從看了「帥哥主廚到你家」電視節目之後，心想我跟主角的差別只是在於會不會燒菜而已。相信只要下功夫，我也可以是個燒得一手好菜的帥哥。剛好聽到學妹說 Angel 老師有在開廚藝課，我想這就是我變身的好時機了。上課後，才發現廚房真的不容易，常常會有手忙腳亂不知所措的時刻，例如要切個肉，到底要怎麼切吃才好，這可就講究了，又要知道肉的紋理厚薄等等，真是隔行如隔山。不過，上了幾堂課下來，慢慢知道料理究竟是怎麼一回事，雖然是粗手粗腳的，但再看到帥哥主廚的影片時，也更能體會為什麼要怎麼做「最好」。甚至在外面吃餐廳的時候，也更能夠細細品味食物的美味，以及猜想他是怎麼做出來。這讓我

在飲食方面有更多的樂趣，現在吃飯不單單只是吃飯，還有許多想像空間與細細品味的心情。

關鍵字 Keywords

燒菜、廚藝課、肉的紋理厚薄、樂趣、細細品味

A19 醫師、大學、台中市

從小就看著媽媽在廚房裡頭忙進忙出，然後就餐餐都可以吃到美味的料理，當時就覺得媽媽好神。慢慢長大後，媽媽也會要求我們要學點廚藝，比方說是簡單的炒飯啦，炒菜啊，燒個肉啊，煮個魚啊，煲個湯什麼的。再加上自己也喜歡吃美食，慢慢地對食物有更深的一層感覺。在親友當中，我也算是個會做菜的人，只是比較懶的煮而已。但其實心中總覺得對做菜還是有點不太踏實的感覺，畢竟沒有很認真的去研究過。有機會去上 Angel 老師的課，才發現桌上還有很多的細節要注意，往往這就是一道菜成敗的關鍵。原來以前做菜有時會失敗的原因就在於細節，這對於時常粗心大意的我，真可謂是一語點醒夢中人，讓我的廚藝又增加了一甲子的功力，哈哈哈！好像太狂妄了一些。不過，也有另外一個壞處，我變得更挑嘴了。

關鍵字 Keywords

美味的料理、更深的一層感覺、細節、更挑嘴了

A20 服務業、大學’ 台中市

因為自己非常愛吃泰式與甜點料理，來到了奇異料理實驗教室上課，覺得從課程中學習到如何運用「飲食」重建新的生活態度，因為以往的生活飲食都是在外面的速食或是便利店食物，都以快速簡便為主。在 Angel 老師的指導之後，透過簡單樸實的烹調方式，用食物讓家人及自己更健康，這是我一直希望可以做到的。在教室，不論是泰式、西班牙、義式或是甜點都是用食物的原味來做烹調，不需要讓身體來負擔過多的添加劑或是化學製品，身體真的會自然的輕鬆無負擔，就連吃食物都覺得是舒服的，吃下去是沒有負擔的。我也改變天然的食物存放時間都是很短的，原來透過容器完整的消毒過程也可以延長食物的保存時間，讓自己能夠更方便做更多的愛家料理。

關鍵字 Keywords

健康、添加劑、化學製品、輕鬆無負擔、完整的消毒過程、保存時間、愛家料理

A21 獸醫、碩士、台中市

很久很久以前和老公一起工作忙碌之餘唯一的共同嗜好就是吃美食。總認為只要花錢了就可以吃到好吃的高級料理。但沒想到在台灣一連串的食安問題，黑心商人在原物料上動手腳…甚至加了不該加的添加物，這才讓我了解到吃得健康的重要性！

一次家庭聚餐，到奇異餐廳吃了美食，我們點的是奇異豬排和雞排，看似簡單的餐點卻能吃出天然食物的美味。因此就開啟了我想去奇異上烹飪課和烘焙課的旅程，加上老公的支持，幾乎我有時間就會去上課。

Angel 老師人真的是很細心又很好，對每個學員都好，我不會煮菜，且容易緊張她都不厭其煩的諄諄教導我，而且每次去上課都會遇到很多同好的學員，又可以煮美味餐點帶回家給家人品嚐又可以跟學員聊天渡過一個快樂的下午。

我最喜歡上老師的料理課，可以學習各國美食，且老師都用最天然的香料去襯托出食物本身的美味，真是非常厲害。去上課好像天天出國旅遊一樣，讓我大開眼界和品嚐到異國美食，真是幸福！

另外烘焙課有甜點和麵包課程，其實等待過程很累，但是做出成品沒有任何添加物，吃得很健康，再辛苦也是值得的！

現在在家，我有空一定自己煮，但是還是手拙…，尤其我小兒子總是說

我都自創黑暗料理…。雖然他嘴巴很壞，但是他都會很好奇的嚐嚐我做了什麼？當然只要他不愛的蔬菜，自然就說不出好話，不過也增加另類的親子樂趣。

平常我喜歡做甜點，因為可以讓我放鬆心情!!加上小孩愛吃甜食，他們偶爾會陪我做甜點，可以增進親子感情。尤其是重要節日可以做點不一樣的甜點蛋糕來慶祝，讓他們有參與感真是非常開心的一件事~

Angel 老師就像我啟蒙老師，讓我了解到安全飲食是人生很重要的一大課題，謝謝美麗又善良的您~

關鍵字 Keywords

吃美食、高級料理、食安問題、健康、天然食物的美味、烹飪課、烘焙課、美味餐點、料理課、天然的香料、異國美食、添加物、健康、自創黑暗料理、親子樂趣、甜點、放鬆心情、親子感情、參與感、開心、安全飲食

A22 資訊、碩士、台中市

同事間似乎得了傳染病大家都瘋麵包機，幾乎每個辦公室都有人買，大家的原因都是自己作更健康，大家都在經驗分享，去哪裡買材料，哪裡比較便宜，要加什麼讓麵包更好吃，沒有麵包機就會和大家斷了交流

線。

烘焙課的第一堂課「白麵包」，光看名稱就不想吃，但發現我這萬能的雙手可以作出麵包，真是驕傲又興奮，下課馬上帶去和家人分享。這個興奮延續到上班，同事聽到我去上麵包課的第一個反應是，你都有麵包機了，為什麼還要去上麵包課？這一桶冷水，澆熄了我心中的喜悅和鎖住我腦內啡的分泌。說的也對，學費可以買好多好多的麵包，為什麼要上麵包烘焙課？星期一到星期五上班，星期六要值班，好不容易輪到能放鬆休息的星期六，還要犧牲睡到自然醒的權益去上烘焙課，星期天還要安排活動陪孩子真的很累人。

自己在家練習，少了老師和助教的協助，失敗是常有的事，麵糰沒長大、麵包烤出來下面沒發上面太發、整糰趴在烤盤、明明作麵包出爐變發糕，成功的孝敬父母，慰勞先生、鼓勵孩子，失敗的就成了廚餘桶的新歡。

秉持不要半途而廢的精神，我依然每星期上課，隨著上課次數的增加，家人已經來不及消化我上課和在家練習的麵包，我依然瘋狂的打麵糰、發酵、烤麵包，冷凍庫已經被麵包佔領了，我帶去和同事分享，得到當初冷水灌頂的同事的讚美和誇獎，激發我對烘焙的熱誠，麵包出爐就送到家人和朋友手裡，一個個傳來對我手藝的讚美是我最開心的精神

支持，天然無添加是我們追求的宗旨，課程中我的收穫是甚麼呢？我開始會注意食物來源，內容物的成分，添加物的替代方案，我很享受作麵包的過程，我很開心把健康分享給我愛的人。

關鍵字 Keywords

麵包機、烘焙課、白麵包、廚餘桶的新歡、打麵糰、發酵、烤麵包、烘焙的熱誠

烘焙的熱誠、手藝、天然無添加、食物來源、成分、添加物、作麵包的過程、健康

A23 家管、高職、台中市

在好友介紹下，認識了 Angel 老師～開始了烘焙課程的體驗。

第一次自己親手製作過程中充滿緊張、驚喜，看著剛出爐麵包雖然不怎麼漂亮，但知道那成份是天然、健康、無人工添加劑，就覺得很棒！

自己上烘焙的課程中，也為家人增添了新的話題，回家跟老公和孩子們分享了上課的心得，孩子還會期待媽媽，下次上課會帶回什麼驚喜回家，與家人分享呢？！

在第三次上課中，老師要我們自己用愛去餵養自己的酵母寶寶，我覺得

很有挑戰性，在這自己餵養酵母寶寶的過程中，自己學習到好吃的麵包，酵母寶寶是扮演極重要的角色。

在第四堂課中，開始用自己餵養的酵母寶寶做出來的麵包，非常好吃，內心真的很感動喔!!!

其實，當初會想來上課，一部份是認同老師的理念：天然、健康、美味，更要家人遠離食安風暴，希望家人能吃到天然和健康食材！

在這烘焙學習的過程中，也讓我認識更多的同學、好友及學姐們，謝謝你們大家的互相幫忙、分享，更要感謝 Angel 老師把這麼好的理念傳承給下一代！

關鍵字 Keywords

出爐麵包、天然、健康、無人工添加劑、用愛去餵養、酵母寶寶、天然、健康、美味、天然和健康食材、理念傳承

A24 業務、碩士、台中市

會與 Angel 老師的相識，就是從食材開始的奇異之旅。

自幼家中就對吃非常重視，吃得健康、吃得營養、吃得清淡和吃得養生，因此很認同 Angle 老師的理念。

學習麵包課程後，發現原來麵包只要選對好的材料，再加上透過不

同的材料組合和技法練習，就能變化出不同風味和造型的麵包。原來，自己做麵包是一件多麼輕鬆快樂的事，不需要任何執照，只要願意用心製作，麵包都是清香美味的。

每回課程結束完成的麵包，第一時間就是找最佳實驗品男朋友品嚐，過去重口味的他，很少吃的清淡無調味，與我認識交往後，才慢慢開始嘗試健康的飲食。沒想到他吃到麵包後，給的回饋是很開心滿足的笑臉，覺得麵包很香、讓他想一口接一口的吃，不覺得無味，之後只想吃我做的麵包，讓我覺得自己能帶給另一半幸福的健康。

而最注重健康養生的家人，過去多是吃馬可麵包，帶回去與父母分享時，他們沒想到我能做出這麼天然好吃的麵包，而且有不同的風味變化，特別是全麥核桃麵包非常合他們的口味，讓我覺得能為珍貴的父母提供最好的飲食，是現在忙碌的我能盡的責任。

學習自製酵母是第一次的體驗，過去從他人身上聽到養酵母不是一件簡單的事，透過老師詳細的教學方式，了解到養育的過程，看到酵母長大，每天呼吸，好有成就感，雖然還沒用自己的酵母製作個人風味的麵包，但我相信絕對會是最棒的口感麵包。

謝謝 Angel 老師一步一步帶領進入烘培麵包的領域，讓我知道自己動手做麵包不是一件困難的事，而是最甜蜜的事，我想之後會有更多的

機會做麵包給家人好友，並將老師的健康理念分享出去。

關鍵字 Keywords

食材、奇異之旅、理念、清香美味、健康的飲食、幸福的健康、風味變化、全麥核桃麵包、自製酵母、養酵母、養育的過程、烘培麵包的領域、健康理念

A25 家管、高職、台中市

跟奇異老師學習烘麵包的課程，是我的一位朋友跟著老師學習三年了，除了麵包還有義大利/西班牙/泰菜的料理，她常淘淘不絕的說著奇異老師的健康理念，我很是心動，我也喜歡原食物的烹調，尤其配上香料，哇～只能說太棒了，但麵包要做出健康就讓我想一探究竟，其實一般麵包的添加物真的是太多了，也因為了解這一點，即便家人很愛吃我也很少買，因為裹腹容易，但要吃出健康真的是一門大學問。所以我在 2017 年 10 月進到奇異料理實驗室學習，剛上完 4 堂，發現只要是再製品老師幾乎不用，如奶油~她用自製香料油代替，還自養酵母來替代市面上不天然的平價酵母粉，減少了脹氣的不舒服感，我的家人也因為我的學習，能吃到健康的麵包，我的女兒很期待能去自家山上窯烤麵包跟披薩，謝謝奇異老師健康理念的傳承。

關鍵字 Keywords

健康理念、原食物的烹調、一探究竟、自製香料油、養酵母、不天然、脹氣的不舒服感、理念的傳承

A26 服務業、專科、台中市

這輩子從沒有動手做麵食過，每每看到成熟的烘焙食品總覺著這成品的主人一定是十八般武藝樣樣精通。果然，驗證了我這樣的想法。在我踏進了奇異料理實驗室，見識到了 Angel 老師，一位溫柔婉約，笑容甜美和藹可親的老師，她的巧手把每道食物變的精緻可口，讓人垂涎三尺。看看老師，再想想自己，我的老天鵝啊！從沒和過麵粉，該怎麼搞出一個成品？

謝謝老師不厭其煩的一步步帶領著我，讓我在滿滿的好奇中摸索，整形塑型，出了烤箱，看到金黃色麵包，真不敢相信，它熟了！像不像還真有三分樣，太神奇了，原來，我也可以。

哈哈！口感當然還待加強，但我已興奮不已了。分送給兄弟們品嚐，自己也有著小小的成就感呢！

很感謝 Angel 老師，給了我學習機會，讓門外漢也驚嘆，我竟然可以做出麵包？

長長學習路，感恩有 Angel 老師，何其幸運能成為老師的學生。

關鍵字 Keywords

精緻可口、垂涎三尺、整形塑型、金黃色麵包

A27 科技業、碩士、桃園市

從西班牙家常菜中認識健康!(奇異廚房)

第一次學做菜，就報名了「奇異料理實驗室」，全程醬料及香料選用進口天然或有機的道地食材，運用天然、健康、美味的食材來烹調異國料理。認識西班牙菜，從開胃菜、前菜、主菜、甜點，一道道經典美食，從備菜中就可以知道對美食健康的均衡重要性。其中，前菜的湯品有別於中式，都是主菜前先品嚐潤胃，這點在美食養驗中學到不一樣的特點。

懂得吃西班牙菜的人都知道! 海鮮飯才是主角，豐富的食材：西班牙臘腸、8 隻鮮蝦、8 隻孔雀蛤、中卷、雞翅、紅番茄、檸檬、碗豆、胡蘿蔔；調味料有：雞高湯、白酒、紅番花、黃薑粉。食材光用聽的就讓人感覺高檔，快要飽了!! 若不是做給家人吃的話，很難下得了這麼重本的材料。

而甜點是茴香脆餅。是最簡單卻也是最不簡單的菜色，從麵粉開始揉搓，一度覺得只不過是一個餅乾，卻使勁費力這麼久，當大功告成時，

熱烈的回應，家人秒殺瞬間 over 整盤餅乾，那種家人臉上展現"因為好吃所以秒殺"的幸福，是唯一的成就。別小看這甜點，今天菜色中最簡單也是最辛苦最費力的就這一道菜，食材麵粉用了 375g，接下來就是用橄欖油+啤酒+小茴香酒，慢慢揉捏而成。

說實在的，煮菜真的是件辛苦的事，站在料理桌一個下午，即使外場洗鍋擦桌有人協助，但火候翻炒還是要自己來，等了一個下午，終於有美味的菜上桌。

Angel 老師說「擺盤也是佔很大的分數」，這是相當正確的！誰都希望在環境美氣氛佳的地方用餐，備感溫馨。自己家裡雖然少了點餐廳的氛圍及布置，但是讓家人體驗「西班牙菜」怎麼吃，健康的吃，衛生的吃，都是滿滿幸福的愛。廚藝是學無止境的，如同音樂一樣，不同的食材不同的調味料、不同料理方式，譜出來的樂章也就不一樣。

關鍵字 Keywords

天然、健康、美味、異國料理、均衡重要性、海鮮飯、食材、高檔、重本的材料、

茴香脆餅、火候翻炒、滿滿幸福的愛、廚藝、調味料、

A28 服務業、大學、台中市

還記得跟著媽媽來到奇異料理教室的第一天，老師與我們分享了很多輕鬆料理輕鬆吃的心得，尤其分享到麵包這部份時，老師跟我們說，養酵母就像在養自己的小孩一樣，臉上那股的光彩讓我難忘。從之前到現在只知道做麵包很費時費功夫，但自己親身做過後才真的了解做麵包就像看著自己的小孩一樣，希望他長大，每個人殷殷期盼的樣子就跟期待自己孩子成材的心情是一模一樣的。還記得第一次看親手做的麵包膨脹的那種喜悅，想必能這樣提早感受孩子成長的體驗平常沒在做麵包的人是不會有的。

記得第一次帶酵母寶寶回家的時候，我跟媽媽都是既期待又怕受傷害，很怕自己養不活，寶寶未出師而身先死，那可就不好了，按照老師給我們的步驟，一次一次的比對跟確認，跨出第一步，後來，好險我們的酵母寶寶有成功長大，是個活潑的孩子。接下來就是在家自己做麵包，雖然我們家裡沒有專業的器材跟空間，但是兩個人在小小的桌邊，並肩做著麵包，雖然隔天我並沒有親手送他進烤箱，卻透過媽媽的相片看到雖然不甚完美但卻也是長的白白淨淨的麵包孩子，感動的心情也是澎湃的！

很謝謝有這個機緣參加了奇異料理教室所開的課程。讓我跟媽媽的

關係變得更加親密，也多了話題，我們都會將完工的麵包送給親戚們，分享成果也分享健康。再次感謝在奇異料理教室裡的每個人，大家都會越來越好的，加油！

關鍵字 Keywords

麵包、養酵母、光彩、麵包膨脹、酵母寶寶、白白淨淨的麵包孩子、成果、健康

A29 家管、大學、台中市

會來跟奇異老師學習泰菜是因我認識的朋友常跟我們分享這位老師對天然無毒又健康的料理的一份堅持讓我很感動。

因緣際會下，老師開課，我又愛吃泰式料理於是來跟老師學習。

家裡成員只有老公跟一個兒子他們並不愛泰國菜，但我常跟他們分享老師的理念跟實際行動於料理上，漸漸的他們慢慢接受了。

老公說吃了妳老師教的料理跟外面不一樣，感覺吃起來沒負擔很清爽，重點是就算是鹹的也不會口渴。

兒子呢？則說媽咪的老師用的都是天然的食材，好像很少看見加工食品。

對！沒錯，老師用的食材天然，就算今要的調理醬料也會盡量自己調配不用過多的加工品。這就是老師對吃的健康的堅持……

其實我來學習也是想改變家中對飲食的觀念，漸而影響週遭的親朋好友，建立一個天然無毒的健康環境。

關鍵字 Keywords

天然無毒、健康的料理、理念、實際行動、沒負擔很清爽、天然的食材、健康的堅持、無毒的健康環境

A30 廚助、高中、台中市

過往餐廳上班的經驗，比較少接觸到一些天然的食材，很多的餐廳還是會添加一些對身體不好有負擔的調味料。自從到了 Angel 老師的奇異料理實驗室上課之後，讓我了解到食材本身也可以調製成調味品，不要添加化學添加物也能把食物做的很美味!!帶回去的料理，家人都瞬間秒殺吃光光，自己也會覺得有成就感。吃得健健康康，路才能走得更長遠，現在的人要慢慢去改變飲食習慣，身體才不會負擔過重，破壞了體質。在台灣，無添加的餐飲路還有很多事需要去改變、還有很長的路等著我們去實現。總結就是學了那麼多，我們就要好好運用這些觀念，慢慢把這些觀念推廣出去，別人才會看到我們的好!!!

關鍵字 Keywords

天然的食材、調味料、調味品、美味、飲食習慣、無添加

A31 家管、大學、台中市

一生友好同學的養生觀念好佩服，然心卑自己竟對家事都沒好遺傳，
回家沒練習複習怎可能會有進步?養成的酵母仍冰著，也許哪天會再用。
然人善變的無常，老孟的學生夢想究竟有多少時間?珍惜當下擁有過，
感恩學習帶動我!!

關鍵字 Keywords

養生觀念、酵母、學習

A32 服務業、大學、台中市

很開心能有機會跟著 Angel 老師一起學習料理，在老師身上獲得了很多，
也看到了老師的堅持。因為老師的堅持，我們得以學習到如何用健康的
料理照顧家人和自己;也因為老師的堅持，我們得到了許多寶貴的知識。
在這個充斥著化學/黑心食品的環境，人們的健康不斷亮起紅燈，如何吃
出健康是現在最重要的解決之道。

謝謝老師無私的分享，教會我們許多健康又美味的烹調方式，我們也將

老師帶給我們的觀念傳承下去，希望能影響更多人重視自己的飲食，改變社會風氣。

關鍵字 Keywords

堅持、健康的料理、寶貴的知識、吃出健康、烹調方式

A33 家管、專科、台中市

我最喜歡的是麵包烘焙課程，當手指頭碰到了麵粉與酵母結合時起了化學作用，那麵包便在我心裡萌芽了，這讓我深深愛上了做麵包。了解奇異老師要給家人吃無毒健康的食物，有什麼比這個更重要的呢？跟著孩子一起玩麵糰，增進了親子間的互動，連我家小狗都愛上了那有咀嚼香勁的麵包呢！

關鍵字 Keywords

化學作用、無毒健康、麵糰、咀嚼香勁

A34 教師、大學、台中市

給家人最真誠的愛 ----- 從天然無添加的麵包開始
一連串的食安風暴，讓我思考，該給家人什麼健康天然的餐點，並且讓孩子感受什麼是食物的原味？這是一輩子的課題，也是交給孩子最大的

資產，畢竟健康無價！在遇到 Angel 老師之後，因對食材的堅持，身體無負擔是因對製作的用心，正能量補給。因對理念的傳達使身心靈平衡，孩子的腦海中深深烙印媽媽的味道，先生最期待的是老婆手製揉出的麵糰，無法取代的感情和愛！

關鍵字 Keywords

食安風暴、健康、理念傳達、麵糰

A35 家管、大學、台中市

2011 年 源自於朋友的介紹，讓我來到了奇異料理實驗室學習西班牙創意料理。自此就和奇異這個地方結下了多年的學習。這麼多年來，也完成了麵包和甜點的完整課程。

其中對於麵包的學習對於我而言受益頗大。原來麵包之製作可以用自己培養的酵母來發酵，而酵母的種類卻又是那樣多風味。每個人養出的風味不同，烤出來的麵包風味也不同，卻也是麵包最天然的風味。不需要加任何的添加劑，想吃什麼樣的口味由自己選擇，也讓我了解外面市售的麵包製作過程中，可能加了大量的天然的風味而影響身體健康。再來另一個附加的價值就是讓我認識了一群一起學習的好朋友，大家都是為自己和家人的健康來學習的。每次一起上課，總是歡樂無窮。謝謝

奇異老師的理念，讓我能吃到食物的原味是如此幸福。

關鍵字 Keywords

麵包的學習、天然的風味、身體健康、家人的健康、理念、原味、幸福

A36 家管、五專、台中市

從完全陌生跟著 Angel 老師學習揉麵糰做麵包，讓家人吃到自己親手做的麵包，一路向老師學習西班牙料理、義大利料理、到現在的皇室泰國料理，真的很感謝 Angel 老師不藏私的教導我們健康又好吃的料理，跟著老師學習，讓我家餐桌上的料理變得「澎湃」，也在奇異這個大家庭裡結識很多志同道合的好朋友，有 Angel 老師真好！有奇異教室真好！

關鍵字 Keywords

麵包的學習、天然的風味、身體健康、家人的健康、理念、原味、幸福、揉麵糰、麵包

A37 服務業、五專、台中市

1). 西班牙料理

這是在奇異上的第一次烹飪課，在這裡上的烹飪課，是真的在烹飪，不是光聽光看座著喝茶記筆記。從切到煮要親自動手的，並從前菜

沙拉、主菜一路做到甜點。因為愛吃也對料理有興趣，上課讓我受益良多。

老師會講解料理背景及手法之外，也會帶到許多材料的變化及應用，我也喜歡上課間可以嚐試到不同香料的味道。

因為老師自身的經歷，對於提出的各種疑問也能得到經驗值認證過的答案，此次上課做出可多方應用的油漬烤甜椒，烤甜椒方式和香料及油醋的調味，好吃又受用；茴香脆餅用啤酒及茴香酒也是少見的味道，非常「涮嘴」；還有第一次做西班牙海鮮飯，本來有點擔心自己做出的成品不知味道如何？回家後，家人都很喜歡，也再次證明奇異老師準備的材料新鮮、有品質，已讓料理成功了一半。很開心能夠學習當地真正的味道的料理，而不是經過改變去適應台灣口味的燉飯。

2). 法式料理

這次上課印象最深的就是刀工及擺盤的部分了，感覺到了法式料理要求的精緻，馬鈴薯千層派要切薄片再疊起來；沙拉中蝦子的處理：蝦頭的擺放及蝦身切成蝴蝶蝦；緞帶小黃瓜跟小番茄不同的切法；然後主菜旁的根莖類配菜，削成橄欖球的形狀...等等，真是訓練人的耐心與細心啊！而不只是料理視覺上的呈現不同，不同的切法也讓口感有所變化。

3). 甜點烘焙

甜點真的是我覺得比較難的課程，因為奇異講究天然的材料，沒有使用泡打粉，所以蛋糕的麵糊打法就更顯重要。包括打泡、加糖的時機與多寡，攪拌的手法與程度... 有幾次打不發真的洩氣。除了手痠之外更擔心蛋糕會失敗，還好老師會幫忙判斷及指導。不然比較沒有烘焙經驗的人真的會搞不太清楚，這也是光買甜點書來學習所不能得到的經驗。等到進烤箱後是大家最期待的時刻，看到升高的蛋糕真的莫名的療癒，糕點餅乾飄出的味道更是誘人，甜點烘焙真的是讓心情高低起伏，非常精彩。

4). 麵包烘焙

這應該是最累人也是最令人有成就感的課了。大前提：你要自己養酵母!! 外面應該沒有烘焙課有在教人從切水果，加糖加麵粉再打酵母的吧!?!這也是我唯一上過全程自己手揉麵包的課。麵包的世界，又是另一番風景，從攪拌、揉麵糰，感受到麵糰的韌度及表面滑嫩；等發酵，看它膨脹又是另一種療癒及期待感，再經過揉捏及整形，到進烤箱後，其實雙手已經虛脫。出爐之後，迫不及待咬一口，剛出爐香噴噴的麵包，感覺麵粉麥香經過天然酵母的作用及揉捏，幸福感洋溢，做麵包感覺是在照顧養大孩子般，並沒

有很花俏的而是實實在在的，從麵粉到麵包，跟烹調料理不同的是，食物的原形跟成品是完全不同的，覺得是在奇異上過最奇異的課了！！加上麵包的種類非常豐富，從歐式麵包、辮子麵包、洋蔥麵包、奶酥麵包、到貝果、佛卡夏等等，是非常值得的經驗。

5). 聖誕料理

上過最長的一堂課，因為料理清單太豐富啦！烤全雞及豬里肌捲的綁法跟料理手法非常有趣，真的有在做大菜的感覺；聖蛋也是有背景又好應用的配菜；傳統聖誕蛋糕用料豐富，而且真的是台灣比較少見的西方傳統糕點；紅蘿蔔蛋糕的翻糖，也是比較少見的課程，多虧老師從國外帶回的材料及教學，這個經驗真的很可貴，做完翻糖外型後覺得這真需要膽大心細手巧加上有創意。還有奇異自行研發不藏私的咖啡鴨，為聖誕料理提供了不同的選擇。

6). 泰式料理

不只西方的料理，奇異也有涉獵亞洲的料理。青木瓜沙拉的削法讓人印象深刻，非常鮮脆好吃。我最愛的綠咖哩加上老師帶回的斑蘭葉，也是講究當地的味道而不是台式的泰國料理。能夠認識不同地區的香料及香草，是一大樂趣，以及當地特色的醬料，是奇異料理的靈魂之一。

7). 香腸灌製

這是非常特別的一個課程，我也很開心有上到這門課，香腸在世界各國都有不同的種類及風，雞肉芒果及魚肉香腸讓我印象特別深刻。從剁肉泥，搭配不同的香料及香草，到灌腸衣，整個經驗非常有趣也開拓了更多料理的可能性。而且是超級下酒菜 XD

關鍵字 Keywords

烹飪課、料理背景及手法、香料的味道、油漬烤甜椒、茴香脆餅、西班牙海鮮飯、材料新鮮、有品質、刀工及擺盤、精緻、馬鈴薯千層派、耐心與細心、天然的材料、加糖的時機與多寡、攪拌的手法與程度、療癒、味道更是誘人、自己養酵母、手揉麵包、揉捏及整形、天然酵母的作用及揉捏，幸福感洋溢、大菜、配菜、膽大心細手巧加上有創意、亞洲的料理、鮮脆好吃、綠咖哩、斑蘭葉、香料及香草、香腸、雞肉芒果及魚肉香腸、料理的可能性、下酒菜

A38 家管、碩士、台中市

能認識 Angel 老師覺得是非常幸運的事。約莫 4 年前，剛從職場轉為家庭主婦，希望可以學習烘焙，因緣際會到老師的奇異料理實驗室，

老師從最基礎的麵包開始教我們，要如何揉麵糰、養天然酵母…，就是希望我們吃到最天然健康的食物。老師上課時陪著我們一站就是一整天，這其間還因為膝關節的問題去開刀，開完刀休息兩個禮拜，又開始陪著我們上課，老師常常苦口婆心地叮嚀我們～愛～就是要自己做料理，為了家人的健康～從麵包、甜點和各國料理（西班牙、義大利、泰國），老師堅持用天然健康的食材，烹煮出當地的風味，每道料理色、香、味俱全，讓我的體重直線上升…謝謝 Angel 老師對料理的堅持與用心，讓我們得到最珍貴的禮物~~家人的健康~~，永遠愛您喔!!

關鍵字 Keywords

學習烘焙、揉麵糰、養天然酵母、天然健康的食物、天然健康的食材、風味、堅持與用心

A39 業務、大學、台中市

對於一位不會做菜的人而言，食譜上的文字和國文上的文言文是一樣的令人難以理解和消化。總是小心翼翼謹遵食譜上的每個步驟，但做出來的作品還是差那麼一點點，不如食譜上的照片可口、文字描述中的美味。最後，得到的結論是：「我不會做菜」而放棄做菜。

後來去奇異料理實驗室上課，在 Angel 老師的課程中，不是教步驟，

而是玩材料、玩轉化。同樣的食材，換了不同的香料，成就了不一樣的境界～而食物本身就是最美好的調味，油、鹽、醋、糖就只是提味！任督二脈通了，食譜不再是艱澀的天文學。現在，身為一位太太、三寶媽，備料弄餐時，想的是均衡與健康；做菜時，會兼顧到色香味，追求賣相佳、口感良、口味棒。上菜後，期待的是家人滿足和滿意的神情。以前做菜是壓力，現在做菜是期待與幸福。 Angel 老師，謝謝您。

關鍵字 Keywords

步驟、美味、香料、食物本身就是最美好的調味、提味、均衡與健康、色香味、期待與幸福

A40 服務業、專科、南投縣

2003 年母親的意外離世，促成自青年時就離家的我，回鄉就近照顧父親的計劃；得與失之間，我選擇實現默許母親的承諾。

女兒交換學生的 home 妹，來台灣旅行一個月，Christinen 問；為什麼 Home 媽都不在家裡煮菜做飯呢？於是這兩個原由，開啟了我學習烘焙、甜點、料理之路。

第一堂課；

什麼是高筋？低筋？為什麼要分這麼多種？為什麼？為什麼....

接著；一次深夜裏烤的巧克力杏仁塔，真是美極了！這是我做的嗎？

自我質疑的越澈底，手做的功夫就越紮實。

現在；這款瑪芬麵包，我希望進烤箱用烤的來解決時間跟數量的問題，所以麵糰材料的比例、樣式的設計，是這樣這樣.....

別人看我；是從手術刁換成烘焙刁，從縫人皮到縫填餡的雞鴨，從網球肘的疼痛到腕關節囊液腫，燙傷、刁傷，結痂又劃破，傷口爛了變乾，乾了再做！

我看自己；是對美好事物的偏執，及創新能力的湧現好像找到了戰場，可以一次又一次的分解自我，讓作品訴說去我執的淨與重生。

在每一次出爐的驚嘆聲中，家庭的凝聚力因它而沸騰；在尋找食材的過程中，食當地當季的認知，支持小農事業，除了維護自己跟家人的健康，並是敬天恩典的迴向。這一路走來，Angel 老師竭盡心力的教導，身心都得到正向的能量，謝謝她的辛勞，讓這一切的學習正確而且堅定。

關鍵字 Keywords

烘焙、甜點、料理、高筋、低筋、巧克力杏仁塔、美極了

越紮實、瑪芬麵包、麵糰材料、比例、樣式的設計、出爐、凝聚力、

沸騰、小農事業、健康、竭盡心力的教導、正向的能量、正確而且堅定

A41 家管、高中、台中市

一個聖誕節大餐開啟了我學習烹飪的大門。

酵母發酵、等待麵糰發酵、整型、烘烤、這一段彷彿是昨天專研卻已經三年。

回想剛開始做麵包，小孩覺得不夠香，不夠鬆軟…，到現在小孩覺得外面的麵包味道太奇怪而食不下嚥，這個改變，讓我驚喜！原來食物本身的味道，是最樸實的美好，我們的身體自己會選擇最好的，只要你願意給它時間跟機會！

關鍵字 Keywords

聖誕節大餐、學習烹飪、酵母發酵、麵糰發酵、整型、烘烤、麵包、味道太奇怪、味道樸實、美好、選擇最好的機會

A42 家管、大學、台中市

在奇異教室我分別上了甜點烘培課和異國料理烹飪課。一開始以為是烘焙烹飪，才發現原來是物理化學變化，Angle 老師似乎有魔法。

老師總是最簡單原始的食材來做變化，例如烘焙就是麵粉、糖、油脂三種基本原料，不會加入太多奇奇怪怪的添加物，讓食物呈現最原

始單純的風貌，透過火候、溫度的變化，食物也會產生不同的特性，於是我們更加了解食物的真原理。

後來，你才更加明白食物的原始味道是什麼，讓你更加確定少點外食，多多在家料理是對的，沒錯～老師的愛家料理會在我的家庭裡一直延續！妳決定家庭的成員吃了什麼東西進去！是無比尊貴的工作！身為家庭主婦的我得堅持！這幾年上課的日子能和一群同學跟著老師互相學習是快樂的。

關鍵字 Keywords

甜點烘培課和異國料理烹飪課、物理化學變化、魔法、最簡單原始的食材來做變化、添加物、火候、溫度的變化、添加物、食物的真原理、愛家料理、是無比尊貴的工作、學習是快樂的

A43 家管、高職、台中市

一個聖誕節大餐開啟了我學習烹飪的大門。

酵母發酵、和麵揉麵，等待麵糰整型、烘烤這一段彷彿是昨天，卻已經專研三年。

回想剛開始做麵包，小孩覺得不夠香，不夠鬆軟…，到現在小孩覺得外面

的麵包味道太奇怪而食不下嚥，這個改變，讓我驚喜！原來食物本身的味道，是最樸實的美好，我們的身體自己會選擇最好的，只要你願意給它時間跟機會！

關鍵字 Keywords

聖誕節大餐、學習烹飪的大門、酵母發酵、和麵揉麵，麵糰整型、烘烤、專研、食不下嚥，讓我驚喜、食物本身的味道。

A44 家管、專科、台中市

好朋友們聽說我去上烹飪課，莫不瞪大眼睛質疑我的熱情，主婦們每日在菜市場和廚房來回穿梭，忙碌料理三餐，上桌了的菜飯還要努力推銷給家人，吃完餐飯後，繼續收拾著凌亂的杯盤，久了難免倦勤，。很多朋友都讓自家廚房退休了，如果能假手外面的餐廳，就絕不自己動手！所以紛紛對我投以困惑的眼光！

因緣際會認識 Angel 老師，她提倡用新鮮安全的食材烹菜，使用天然的香料調味，讓身體輕鬆無負擔，努力的把健康飲食的理念教給學生的眼神熱切，充滿行動力！沒有一絲疲憊！受感動的我，陸陸續續上了法國菜、西班牙菜、泰國菜、義大利菜……等等，無役不與，在刀起刀落之間慢慢學了很多健康料理，甚至連耶誕大餐也沒缺席，當我把香味四溢的香料烤雞上桌，家人莫不驚嘆連

連。孩子們甚至稱讚媽媽很像飯店的大廚呢！

老師除了教廚藝，也示範如何美麗的擺盤，於是我在陽光普照的四樓種了三色堇、百里香、迷迭香，有些時候就用來佈置餐點，餐桌因此多了許多的趣味。

後來 Angel 老師秉持一向堅持的健康理念，開了我愛的麵包課，不厭其煩教導學生培養天然酵母，過程雖然很繁冗複雜，但是充滿挑戰性，不可思議的酵母寶寶罐就住在我家的冰箱裡，芭樂酵母、蘋果酵母、葡萄酵母…等等，生氣蓬勃地冒著泡泡，每每打開冰箱都好像聽見它們在唱歌。用各種酵母寶寶來做麵包，分別有不同的氣味，淡淡的香氣中透露出珍貴的天然美味，現在，即使生活中要忙碌的事多如牛毛，我還是會借一點時間做麵包，尤其是佈滿蔥花的淡黃色澤麵包，從我家廚房烤箱出爐，香氣撲鼻，總是令人有著滿滿的喜悅，內心很有感。

烹飪是很孤獨的工作，但是去上課後，和許多志同道合的同學一起做健康料理，覺得特別快樂，或許 Angel 老師真的有魔法喔！

關鍵字 Keywords

上烹飪課，料理三餐、努力推銷給家人、凌亂的杯盤、難免倦勤、困惑的眼光、用新鮮安全的食材烹菜、天然的香料調味、眼神熱切，充滿行動力、法國菜、西班牙菜、泰國菜、義大利菜、刀起刀落、健康料理、

耶誕大餐、香味四溢的香料烤雞上桌、驚嘆連連、美麗的擺盤、趣味、麵包課、培養天然酵母、很繁冗複雜，但是充滿挑戰性、酵母寶寶、生氣蓬勃地冒著泡泡、不同的氣味，淡淡的香氣中透露出珍貴的天然美味、借一點時間做麵包、烤箱出爐、香氣撲鼻、滿滿的喜悅、內心很有成就感。建康料理。

A45 家管、高職、台中市

在偶然的機緣下進入“奇異”，西式菜、烘焙、麵包課一路下來已經5年整。除了健康理念及製作的手法增進不少外，也認識不少志同道合的朋友，真是收穫滿滿。兒：「媽，今天的麵包是外面買的，對嗎？」多麼令人欣慰的一句話，兒子已經被訓練出正確的味覺。一起討論、品味食物已成餐桌上的習慣，用餐氣氛融洽外，更增進親子的互動，真是一舉數得。

在資訊爆炸的時代，接收知識的方式千萬種。大多數人都停留在這階段，沒有更進一步起而行，導致錯失正確飲食而損壞了健康。若能為了家庭付出並持之以恆，一定能越來越好、越來越健康。

「健康」是一生的志業，為了家人的健康，改變從「心」開始。保持心靈愉悅外，飲食同樣重要，吃食物不吃食品，用愛當調味料，照顧家人你我都能做到，共勉之。

關鍵字 Keywords

健康理念、製作的手法增進不少、收穫滿滿、正確的味覺、用餐氣氛融洽、親子的互動、一舉數得、更進一步起而行、持之以恆、越來越健康、健康」是一生的志業、從「心」開始、心靈愉悅外、，吃食物不吃食品、用愛當調味料、

A46 學生、大學、台中市

在我最無助徬徨時，遇到了老師，那時的我剛升上高中，對自己人生方向還很模糊，就跟著媽媽去上烹飪課。我還記得第一次上課是上西班牙料理，老師握著我的手教我如何正確的拿刀，認識各種香料。我也記得，老師時常提醒我，操作檯面要隨時保持整潔，桌子乾淨了，再進行下一步，這樣的做事態度，深深的影響著我。謝謝老師這幾年來的照顧，也謝謝您時常關心我吃飯了沒或是要不要一起吃飯？還有謝謝您每次見到我都給我一個大大的擁抱，讓我每次都覺得很感動，感謝這一路上有您的照顧與陪伴。

關鍵字 Keywords

烹飪課、握著我的手教我如何正確的拿刀、認識各種香料、操作檯面要隨時保持整潔、做事態度，深深的影響著我、大大的擁抱、照顧與陪伴。

A47 家管、高職、台中市

在 kiwi 上的泰式料理菜單有：

1:涼拌青木瓜、2:酥炸椒麻雞、3:蝦餅、4:摩摩喳喳

其中蝦餅是令我最難忘的一道又簡單又好吃的料理，可以說是老少咸宜好一道，我自己也超愛的！

但最麻煩的是要處理蝦子背上的腸泥，生蝦背上會有一條黑黑的腸泥，由於裡面都是髒東西挑完腸泥之後就是開始用刀背用壓推方式，壓到泥狀才可以，在用兩張春捲皮上下包壓一壓，就完成了好吃的蝦餅。

PS：炸的時候油溫不能太高，餅皮很容易一下就焦黑。

關鍵字 Keywords

涼拌青木瓜、2:酥炸椒麻雞、3:蝦餅、4:摩摩喳喳、簡單又好吃的料理、處理蝦子背上的腸泥、用刀背用壓推方式

A48 教師、碩士、台中市

會參加奇異教室的課程是因為被”天然”這個字眼所吸引。我從小就喜歡吃糖和麵粉類的食物，也很勇於嘗試各種不管天不天然的料理。但是隨著年紀的增長，加上自己的健康出現了些症狀，我開始正視自己吃入口中的食物。

參加課程時才發現，天啊!原來我喜歡的甜點若不加一些人工添加物就不會像市面上那樣漂亮可口!還有麵粉為了要讓做出來的成品美觀好看例如白胖胖看起來可口，竟然要漂白過，或添加穩定劑等。這些我們消費者都被廠商懵騙了!但參加課程後，我用自己愛心養的天然酵母和用心做出來的麵包，讓愛吃麵包的我不再感到負擔和害怕。因為不僅可以知道自己使用的原料是真食物而不是香精或人工添加物，對我家人的健康也能好好把關!從課程中也學習到老師要傳遞天然食物也可以變得美味理念的用心和堅持，而認同這理念的我們也從中享受到美味無負擔的料理和健康的飲食!

關鍵字 Keywords

天然、健康出現了些症狀、正視自己吃入口中的食物、漂亮可口、愛心養的天然酵母、正視自己吃入口中的食物、漂亮可口、愛心養的天然酵母、用心做出來的麵包、不再感到負擔和害怕、美味理念的用心和堅持、

美味無負擔的料理和健康的飲食!

A49 服務、大學、台中市

因為舅舅的關係，認識了奇異小舖，以前都只是到處亂報名甜點課程，沒有一個完整的學習，來到奇異跟老師從頭學習，原來連打奶油都很多學問，每個小細節都是甜點美味與否的關鍵。

還記得第一次到教室還以為跟其他外面的課程一樣，套裝的製作材料，都是化學合成添加物，應該也是 A+B+C 這樣，結果是從原料開始教起，什麼是純天然原料一直到各國甜點的起源，才真正的認識什麼叫純天然甜點慢慢的從如何放糖打蛋白到最後能做出一道道經典甜點

完整課程上完，讓我對烘焙食品的養生概念更加深，家人也透過我每次課程結束的分享，慢慢的對於烘焙食品的養生概念轉變，現在都不會隨意的買添加物過多的製品食用，所以課程除了技能提升也讓養生概念的

提升。

關鍵字 Keywords

小細節、美味與否的關鍵、純天然甜點、養生概念、養生概念、
、打蛋白、經典甜點、技能提升、養生概念的

A50 學生、高中、台中市

酵母寶寶要乖乖快快的長大喔’，這是我媽媽對這一桶酵母，露出和藹可親的笑容，慈祥的說著……，我心想我媽病了！

有一天她問我要不要上烘焙課，我是有興趣的，但是更讓我好奇的是媽媽的行為，我決定一探究竟。

第一個成品出爐了，我和一起上課的哥哥的麵包，口感不太一樣，鬆軟度也不同這個結果讓我糾結了一陣子。

隨著上課次數的增加我發現：酵母發酵、和揉麵的力道與時間、整型、二次發酵、烘烤的溫度與時間、空氣中的濕度…，每一個環節都影響著麵包的口感。

這個結論讓我明白做人做學問也是一樣的，下了多少基本功，在過程中是否盡力，或是虛應做事，完全反映在最後的結果～

其實我媽媽是聰明的，讓我學了麵包也體悟這個受用無窮的道理

陳睿承、高中、台中市、學生

關鍵字 Keywords

酵母寶寶、露出和藹可親的笑容、一探究竟、糾結了一陣子、酵母發酵、揉麵的力道與時間、每一個環節都影響著麵包的口感、濕度、溫度與時間、做人做學問體悟、受用無窮的道理。

附錄二：家屬反饋心得

B4 服務業、大學、台中市

小時候住家樓下就有一間麵包店，每每放學回家，剛好就是麵包出爐的時間。香噴噴的味道總是吸引放學的學生及家長買來當點心；隔天早上餐桌上也常常出現麵包的蹤影。其中菠蘿麵包，除了特有的香氣之外，酥脆的外皮加上軟軟的麵包體，真的很好吃。至於某些硬硬的麵包，則在我的名單外。

一直到老婆大人去上課，考上烘焙的丙級證照，加上食安的問題，整個顛覆了我對麵包世界的觀點；也改變了對飲食的態度。在因緣際會下，老婆跟著 Angel 老師學做麵包，從自己養酵母開始，也算是新的起點。

剛開始，麵糰總是發不好，做出來的麵包味道及口感總不盡人意，不是太酸，就是烤出來麵包的可以拿來砸人當兇器的。經過幾次的失敗，總算能入口；但每次吃的時候還是會想念外面的波蘿。在過了初階(白麵包時期)尾聲，開始懂得欣賞原本屬於麵粉的香氣以及麵團扎實的口感，也逐漸可以比較出外面用速發酵母跟自養酵母味道的不同。

到了進階課程後，猶如倒吃甘蔗，失敗比例逐漸下降，加上變化增加；為餐桌增色了不少。儘管有時還會懷念外面的台式麵包，但味覺已經告訴我，什麼是好的，什麼是不好的。

到現在，因為受限於要照顧一歲多的小嬰兒，老婆已有一段時間未做麵包了；只好在外面尋找好吃又健康的歐包。然而即使花了較多的錢買到的麵包，也不見得較好。許多貴貴又標榜健康的麵包，只要放隔夜，會看到上面浮現一層油亮亮的光澤，吃起來少了一種清爽的感覺。只能說，習慣了好的味道，一切都回不去了！

關鍵字 Keywords

香噴噴的味道、麵包的蹤影、食安、觀點、麵糰、飲食的態度、麵包、味道及口感、麵粉的香氣、扎實的口感、猶如倒吃甘蔗、清爽的感覺

B8 壽險業、二專、台中市

妹妹從小就對美食很有興趣，有時會待在家一整天搞她的創意料理，每每她完成的作品，我們全家就是最大的受益者，這次她說，要學麵包烘焙，我跟她說，麵包用買的就好了，不要那麼辛苦，什麼都自己做。在吃過妹妹親手做的麵包後，現在每週都期待著妹妹麵包了，因為真的和外面買的不一樣，吃得到麵粉的香味，連酵母都是自養的，為麵包增添了不同的風味，謝謝妹妹對家人的愛，也很開心她的烘焙能更加精進。

關鍵字 Keywords

創意料理、麵包烘焙、酵母、自養的、風味、對家人的愛

C8 家管、中學、台中市

家裡現在就只有小女兒陪我們倆老，她總像老媽子一樣的叨唸我們，這不能吃，那不要用，我們知道她是為我們健康著想，現在還為了我們，去學麵包和泰國菜。

我和老公每週都很期待女兒下課回家，迫不及待想看看今天做了什麼菜色？女兒總是很堅持要先擺盤，老公之前很不以為然，但擺盤後，吃起來感覺像在餐廳吃飯，氣氛也不一樣了。幾次之後，我和老公也拿起相機拍起每次的晚餐，秀給我們的朋友看，哈哈…我們還真像老小孩，但是，真的比外面高級餐廳的更好吃，我們也吃的很安心又開心。

關鍵字 Keywords

健康、擺盤、迫不及待、安心又開心

B38 醫師、大學、台中市

太太自從4年前和ANGEL老師學習烘焙麵包，家裡就時常聞到濃濃的麵包香，全家人最愛媽媽做的蔥花德式香腸麵包，孩子們（東縉、東

霖) 也因為喜歡媽媽做的麵包，在 104 年暑假時報名老師的「酷酷少年烘培班」，早餐也堅持要吃自己做的麵包～也因為吃過「真正手工無添加物」的麵包，現在都很少到麵包店買了。

麵包之後開始有品嚐到各種甜點、西班牙菜、義大利菜、泰國菜，每次都很期待玉玲帶回家的「作品」，當晚就是豐盛的大餐。因為工作關係，常在外應酬，只要有機會便會在家用餐，覺得很幸福。老婆做的料理真的很健康、美味。

真的很謝謝 ANGEL 老師對天然、健康料理的堅持與付出，讓我們能吃得很健康、幸福！

關鍵字 Keywords

學習烘培麵包、酷酷少年烘培班、真正手工無添加物、豐盛大餐、健康美味、然、健康料理的堅持與付出、健康、幸福。

B45 醫師、大學、台中市

我自己有了小孩後，覺得身負重任對於健康飲食格外的注重。Angel 堅持製做健康養生的異國餐點，無過重負擔的烹調方式，各式獨特的異國美食，芥末籽燉飯、紐西蘭麻蘆卡燻雞、微辣彈牙的鯷魚麵、鷹嘴豆燉悶牛肉……等等，讓我們回味無窮屢屢造訪。

得知 Angel 也有開課，教導各式健康烹調的異國料理，太太開始認真地去上課，並將課堂中所做的料理帶回家一起享用。之後也去上麵包課，開始自己養天然酵母寶寶，然後用這些天然酵母寶寶製成各式各樣麵包，太太最常作愛吃的咖哩蔥花麵包，上面灑了滿滿的蔥花，加上咖哩香料，我都沒料到居然會如此漂亮又美味。Angel 到處旅行找尋新的烹飪靈感和天然、有機食材。多樣化獨特的異國料理，豐富了我們家的餐桌。我常常很期待太太烹飪課帶回的大餐，無論是西班牙菜、法國菜、或是泰國菜……都很好吃，也吃得很安心。

享受美食同時也顧及健康，是 Angel 讓我們體會到的最大收穫。以前濃油厚醬重口味的烹調，在享受美食之餘總有許多的罪惡感，身體也增加不少負擔。認識 Angel 讓我們了解享受美食是天賦人權，只要懂得健康料理方式，就能同時兼顧健康和美味了。

關鍵字 Keywords

健康飲食、健康養生、異國餐點、烹調方式、異國料理、回味無窮屢屢造訪、健康烹調、麵包課、養天然酵母、咖哩香料、烹飪靈感、天然、有機食材、多樣化獨特的、好吃、吃得很安心、享受美食、顧及健康、烹調、享受美食、