Subject 中山醫學大學食育急先鋒-過貓水餃 DIY 食農教育偏鄉行

餐飲系 賴坤明 老師 / 國際處



中山醫學大學食育急先鋒團隊(教育部USR Hub計畫)，於近日(7月30日)帶領該校餐飲系、營養系學生前進南投縣水里鄉民和國小進行食農教育體驗營。當日志工們帶領一到五年級22位小學生以在地食材製作特色水餃，讓小朋友們自己動手DIY，各個玩得不亦樂乎，在玩樂中學習相關知識。

「食農教育體驗營」藉由南投水里的在地食材—過貓與火龍果，製作多種色彩的水餃皮，讓學員利用實作連結對食物的記憶。課程中不只是製作水餃，志工們也傳達了醜食、麵筋形成、麵糰四階段等等的知識。更祭出有獎徵答，讓小朋友們專心聽課。

上午志工們示範如何包水餃，並在餡料中加入過貓，不但運用在地食材，也使學生攝取更多的深綠色蔬菜，同時讓學生自己混合餡料、包水餃，更有成就感。下午，志工現場實際操作壓麵機、攪拌機和果汁機，將過貓梗和火龍果榨成汁後分別加入中筋麵粉，形成麵糰。讓學生們利用雪克杯壓成水餃皮，了解一連串的水餃製作過程。課後，也開開心心地帶著自己製作的過貓水餃回家與家人分享。