



料理小將， 暖心料理

現代社會，家長工作忙碌，加上孩子缺乏廚房經驗，三餐外食機會頻繁。父母下班或孩子放學後，若要在短時間內準備三菜一湯，從事前食材準備，到事後器具清洗，經常一想到就望「廚」生畏，心有餘而力不足，因而選擇外食來換取片刻休息。然而，食安風暴卻層出不窮，眼看多數正值黃金成長階段的孩子，幾乎仰賴外食果腹，不免讓人憂心健康問題。有感於此，家政科韓京倫老師特別設計烹飪課程，抱持著守護孩子成長的簡單心願：「希望學生能以隨手可得的食材，簡單用一個鍋子、一支鏟子，為自己準備一餐飽足、衛生、營養的安心主食。」就這樣，一個容易上手的健康烹飪初想，在老師和孩子的嘗試體驗中醞釀、發酵。

基於廚房安全顧慮及生活作息緊湊等因素，平日鮮少踏進廚房，甚至手不動三寶的孩子，在家政課程中，光是進廚房動鍋碗瓢盆就足以讓他們興奮整天，更重要的是，孩子發現自己對於烹飪，其實只是「不知道怎麼做」，而不是「懶得做」。隨著老師悉心帶領孩子「做中學」，認識食物營養、食材清洗、廚具使用、刀工刀法、擺盤藝術，到最後的廚房清潔工作，每個孩子都興奮無比、樂在其中。孩子很喜歡「動手做」，只要在過程中詳加指導步驟，提醒廚房安全，留心廚房裡看不見的危險，孩子已練就在一堂課的時限內，煮出麻婆豆腐、三菜便當、韓式部隊鍋等家常佳餚。當一盤盤熱騰騰的主食上桌時，我們在孩子眼睛中，看到自信、成就感和快樂。相信每一趟的料理體驗，不僅是料理食物，更是料理人心，孩子在料理過程中，突破心防、悉心嘗試，在驚艷「我做到了」的同時，拾回簡單而快樂的心滿意足。



▲ 學生色香味俱全、營養滿分的家常料理作品

有鑑於家庭生活教育的落實，驗收學生的生活技能學習成果，學校也特別於103及104學年度校慶期間，舉辦「烹飪達人」競賽。雖然參賽對象為國中八年級學生，但烹飪課程卻廣泛實施於高國中部各年級當中。「烹飪達人」比賽，由家政科韓老師統籌與規劃，期望增進學生家常料理製作與實務運用之能力，藉由基本烹飪技巧，激發學生團隊合作之潛能。參賽隊伍競爭激烈，在103學年度的「溫馨耶誕套餐」及104學年度的「創意炒飯套餐」烹飪達人競賽中，學生在擺盤創作、料理美味、均衡飲食上都竭盡巧思，創意十足。歷程中，不難發現男同學的專注與細膩，讓烹飪和縫紉不再是女生或成年人的專利。週末假日，不妨讓家中的小小主廚為家人烹調一頓溫馨美味的佳餚吧！



▲烹飪達人競賽花絮，男同學、女同學，各個都是有模有樣的料理小將唷！▼

