

A2-1 發展活化教學、有效教學方式-米其林主廚廚藝示範研習計畫表

研習主題	新台灣料理廚藝示範		研習日期:114-10/18(六)		研習時數:6 小時
研習地點/時間	1. 綠萌子有機農場-09:00~12:00。 2. 世紀綠能工商烘焙教室-13:00~16:00。				
講師	a Maze 總主廚 陽光宗			備註	1. 中午供餐。 2. 需自備圍裙、保鮮盒。 3. 當日活動受限於車位限制及綠萌子有機農場導覽人數限制，故僅限於報名本人參與。
研習對象	桃園學區國中友校師長	研習人數:計 32 人。			
研習目的	係藉由體驗課程與食農教育課程之融入，增進教師對於特色產業之了解，並透過微體驗的田間課程讓參與的教師能夠理解有機栽種對於飲食健康的重要性；並以傳統台菜料理的食材、烹調方式與文化思維，融入新的料理手法及強調在地有機食材，以不時不食和原型食物烹調的職人精神賦予新的飲食文化，藉以讓參與老師可以在研習後可回饋及活化至國中的相關課程（食農教育之精進及家政實作課程的應用），使本校教師與國中教師透過動態學習課程提升教學知能及活化教學方式，並增進教師對於「在地食材永續經營」之認識與運用及互動與交流，以創造後續提升教師自我認同與教學效能之提升及推動之成效。			研習內容	1. 綠萌子有機農場專人導覽與指導。 2. 新台灣料理廚藝示範製作。
研習大綱	1. 有機栽種之概況與展望。 2. 有機蔬食之應用與烹調。 3. 問題討論與回饋。				
研習活動設計內容概述	日期	場次	時間	課程名稱	授課地點
	10/18 (六)	P1	08:15-08:30	報到	扇形舞台
			08:30	出發前往綠萌子有機農場	
			09:00-11:30	職人經歷分享/專人指導有機蔬菜之栽種與採收	綠萌子有機農場
			11:30-12:00	回程	
			12:00-13:00	午餐	第三會議室
		P2	13:00-15:30	現場教學&指導 1. 時令鮮蔬菜販 2. 檸檬辣味雞球 3. 異國風釀燒香魚	綜合教室
			15:30-16:00	Q&A	綜合教室
			16:00-	賦歸	

授課老師簡歷

名 稱	楊光宗	
現任職務	aMaze 總主廚	
出生	民國 52 年 09 月 14 日	
學歷	中華技術學院專科畢業	
經歷	aMaze 總主廚 亞都飯店中餐部行政主廚 食物製備證照考試命題老師及監評 中華職訓中餐講師 美食展名廚表演組歷屆召集人與副召集人 美食展田園組副召集人 美食展國際賽歷屆召集人與副召集人 觀光局觀光年法國美食推擴 池上春耕秋收活動辦桌美食 花蓮及宜蘭地方風味美食比賽評審 2014 年台灣廚師節活動競賽組評審 2019 年成都亞洲美食節代表 2020 年新北宴菜單設計製作 金蘭杯，農糧署米食等料理競賽評審 新北市高職餐旅群學校中餐烹調選手培訓講師	
證照	中餐烹調丙乙級技能鑑定通過 HACCP AB 証照 中華人民共和國壹級烹調師技能鑑定通過	
獲獎	2025 年米其林一星 2018 年～2022 年米其林一星 美食展烹飪比賽佳作 美食展套餐組銀牌 美食展最佳解說獎 104 年交通部觀光產業模範從業人員 108 年台北市模範勞工。 108 年全國模範勞工	
專 長	餐飲管理、中餐烹飪、酒席規劃、菜單設計等相關烹飪作業。	
著 作	天香樓的故事，總裁上菜、名廚傳承等制作成員，	

A2-1 發展活化教學、有效教學方式-新台灣料理廚藝示範研習食譜

1. 時令鮮蔬菜飯

材料：採回來的各式蔬菜、洋蔥 80g，青蔥 40g，中薑 20g，紅蔥頭 70g，鴻喜菇 2 包，美白菇 2 包，乾香菇 6 朵，干貝 15g、香茅 3 支，雙葉檸檬 15g，開洋 50g，蛋 3 粒、五花肉 600g、白米 800g。

調味料：龜甲萬醬油，鹽，米酒，糖，胡椒粉，黃奶油、薑黃粉少許約 10g，椰漿 2 瓶。

2. 檸檬辣味雞球

材料：肉雞腿支，馬鈴薯 3 粒，青蔥 70g，中薑 10g，蒜頭 40g，辣椒 6 條、蒜味花生 150g，香菜 30g、檸檬 3 粒。

調味料：鹽，白醋，米酒，燒雞醬、是拉差醬，魚露、番茄醬，糖，胡椒粉，太白粉，香油。

3. 異國風釀燒香魚

材料：香魚 20 尾一盒每位 1 尾、乾辣椒（宮保）15g，青蔥 40g，中薑 35g，蒜頭 20g、八角 18g、桂皮 15g、香茅 2 支、檸檬 2 粒、陳皮 8g

調味料：醬油，白醋，巴薩米克醋、烏醋，魚露，米酒，糖，番茄醬，胡椒粉。