

## 304 發酵食品好健康

**授課教師：**王正興 老師

**學經歷：**中國文化大學建築及都市設計系

**現任：**新店崇光社大、文山、北投、信義、內湖社大、臺北客家書院講師

**課程時間：**週二上午 9：00～11：50

**課程理念：**人體內隨時都在產生發酵作用，並賴此存活。本課程首先要解除眾人因無法分辨發酵或醃漬食品而誤以為這些都是不健康的食物，進而介紹發酵的原理應用，製作發酵保健食品，以助您正確理解並享受發酵食品的樂趣與健康。

**課程效益：**藉由學員實際操作日常生活中的釀製健康醋、酵素、優酪乳、酒、酒粕製作，發酵蔬果、芽菜培養去印證發酵學的理論變化，不但能提升食品的營養與保健效果，也能促進全家人身心的均衡與統整。

**課程進行：**理論講授，現場實作

**成績評量：**學員出席率-30% 學習態度-20% 參與公共事務-10% 實作作品-40%

**選課要求：**本課無須任何基礎，只要喜歡實際操作釀製食品的人，都歡迎

**學分費：**(三學分)、水電費 100 元

**其他費用：**材料費需自付：每人繳付 2000 元，開學後由班代統一收取，多退少補（材料費的用途：班級共同採購之食材、老師代購之食材、課堂示範教學用食材、老師提供品嚐試吃飲之成品及食材）。可旁聽，若有成品品嚐試吃及取用食材需繳 200 元費用。

**課程大綱：**

週次	主題 / 內容
第一週	發酵理論與酵素應用 1.課程總覽 2.班級互動說明 3.綜合酵素飲品嘗
第二週	代謝飲的應用 1.《黑木耳露》製作品嘗 2.發酵三主軸 3.發酵與健康四原則
第三週	人體內的發酵現象 1.腸道發酵與健康 2.消化系統厭氧酵素與微生物作用
第四週	梅園戶外教學 1.果園教學實習 2.實地採梅 3.梅子分類篩選 4.梅汁紅茶酵素飲品嘗
第五週	梅子全釀造 1～前置作業 1.《梅汁》釀造品嘗 2.梅子清洗、去氫、去鹹、晾曬、浸泡三循環
第六週	梅子全釀造 2～教學參訪 1.梅釀造系列《脆梅.Q梅.梅汁.梅乾.梅粉》示範製作品嘗 2.梅製品種類功效
第七週	梅子全釀造 3～實務操作 1.《養生梅產品》的製作 2.梅子酒醋的變化應用
第八週	釀造的原則 1.《米醋》製作 2.釀造八大要領 3.醋酸菌的應用
第九週	【公民素養週】發酵與健康 1.人體健康要素 2.發酵物能促進健康的機制
第十週	期中整理～1.發酵變化討論 2.學員梅產品評鑑 3.發酵品品嘗
第十一週	發酵學與釀造 1.《甜酒釀》製作品嘗 2.酵母菌的應用 3.影響發酵的因素
第十二週	有益菌與酵素的作用 1.起司的應用 2.檸檬酸循環作用 2.酵素分類與能量位階
第十三週	發酵的新趨勢 1.酵素的應用與變化 2.發酵的面向 3.發酵物中粕、糟、晶的新生命
第十四週	種子與芽菜 1.《麥芽糖》製作品嘗 2.芽菜回春水應用 3.小麥草培養
第十五週	家庭釀造醋 1.《蔬果醋》釀造品嘗 2.蔬果醋的發酵過程與變異
第十六週	釀造酒應用 1.《泡製酒》釀造品嘗 2.純釀酒與蒸餾酒的應用
第十七週	釀造醋應用 1.《黑豆泡製醋》釀造品嘗 2.純釀醋的昇華作用與過程
第十八週	期末總整理、期末成果展 1.課程回顧與展示 2.心得討論 3.成品品嚐