

課程分類	生活藝能課程-家庭類
課程名稱	素食月子餐
課程綱要	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四物桂圓猴頭菇湯 桂花紅豆湯</li> <li>2. 番茄菠菜湯 麻油豆皮 茶油鮑菇麵線</li> <li>3. 百合芝麻糊 麻油炒洋菇 菠菜炒核桃枸杞子</li> <li>4. 酒釀豆腐 麻油紅莧菜麵線湯 薑汁素排</li> <li>5. 杜仲月子高湯 栗子鮮菇飯 寄生熬地瓜湯</li> <li>6. 薑汁紅麴油豆腐 蔘耆滷皮絲 山藥花生粥</li> <li>7. 茯神安心湯 橄藍炒麻油木須 杜仲素腰麵線</li> <li>8. 藥燉素羊肉 麻油薑炒川七 土豆當歸滷</li> <li>9. 公民素養週</li> <li>10. 四物增乳茶 開脾健胃四神湯 茯苓香菇飯</li> <li>11. 山藥高麗菜 桂圓黑棗燉素排 桂圓紅豆粥</li> <li>12. 顧腎金針湯 麻油米糕 枸杞炒青椒薏仁</li> <li>13. 蔘鬚素鰻湯 金針素炒什錦菜 紅米高粱花生粥</li> <li>14. 時菇藥膳湯 羅漢素豆腐 紫米桂圓蓮子湯</li> <li>15. 麻油腰果紫米糕 當歸薏仁鮑菇湯 紅糖小米粥</li> <li>16. 黑豆素腰湯 香椿燒蔬菜百頁 山藥紅豆牛奶湯</li> <li>17. 薑汁紅麴素羊肉 紅燒四烹豆腐酒釀湯圓</li> <li>18. 期末聯合成果展</li> </ol>
課程簡介	<p>規劃理念:女眾、一生有三次很重要的時機 1 初潮 2 生子做月子 3 更年期、每一個女人都應該好好把握調理的機會、幫助自己身體健康 快樂的度過三次轉變。</p> <p>預計目標: 希望借由素食藥膳的烹飪課程分享、讓婆婆準媽媽、準爸爸較有更多的認識做好月子的重要性、不要錯失良機、好好把握!</p> <p>創意發想: 多鼓勵年青的爸爸參於 課程 在家也可以做好月子餐!</p>
上課地點	校本部
上課時間	星期四 18:30~21:30
授課教師	吳鈴引
學分數	3 學分
是否免費	收費課程