

2021 年秋 福智文教基金會精采人生成長學坊課程表

區別：北區

學苑：台北學苑（42 期）

班別名稱：樂活廚房

班長：楊蕙

講師：講師群

上課時間：每週二下午 2:00-4:00

地點：台北市南京東路四段 143 號二樓 2 之 1 教室

電話：(02)2545-3788 轉 532

- 課程目標：
1. 用一顆喜悅的心，以有機少添加物的食材，來為家人及自己製作健康美味有創意餐點。
 2. 經由家人的歡樂進而關愛地球、愛護生命，來創造安和樂利的社會。
 3. 義工及學員彼此之間相互和合的學習，並將福智及師父、上師的理念傳播世間。

課次	日期	主題	專業課程	理念課程
一	10/05	相見歡	酪梨番茄沙拉、酪梨果汁、橙香洗碗精	1.相見歡 2.回顧前期學習成果
二	10/12	米食料理(補)	飯糰、沙茶白菜滷、味噌湯	淨塑議題
三	10/19	菇菇料理(補)	三杯杏鮑菇、蕈菇佃煮、藜麥飯、綠豆糕	疫情後 蔬食救地球
四	10/26	花式饅頭料理(補)	杏仁豆漿、牛奶饅頭、紫薯玫瑰、香椿花捲	淨塑議題
五	11/02	古味料理(補)	封苦瓜、鑲青椒、麻油猴菇麵線	認識我們的師長
六	11/09	蓮藕料理	蜜蓮藕、涼拌蓮藕、蓮藕湯品	關心健康系列～ 綠活才是王道
七	11/16	豆腐料理	老皮豆腐、醋溜土豆絲、西餐前菜	關心健康系列～ 巴西人為何紛紛吃素？ 素食可防新冠重症
八	11/23	油豆腐料理	覺海金波(油豆腐大白菜)、和合玉版(油豆腐冬菇松茸金針)	念恩報恩系列～ 亞發白咖啡
九	11/30	中式麵食	餡餅、豆腐餅	念恩報恩系列～ 菩薩派來的天使-曾凱婕
十	12/07	咖哩料理	日式野菇炊飯、南洋咖哩時蔬、桂花茶凍	傳播愛系列～ 世界充滿愛
十一	12/14	米食料理	原味蘿蔔糕、港式蘿蔔糕	關愛自然系列～ 生生不息給生命活下的滋味
十二	12/21	西式麵包	蘋果麵包、肉桂蘋果醬、白玉濃湯	打造共好產業台灣在地油/學員交流
十三	12/28	年菜	五福臨門、雪菜年糕、紅燒湯	深陷泥沼
十四	2022/1/8(六)	成果發表會	成果發表會	成果發表會