



台東創意廚藝教室

一、計畫緣起

2018 年公益平台首度開辦暑期「台東創意廚藝教室」，邀請夏威夷 Swift Hospitality Consulting 的主廚 Daniel 和 Alice Swift 博士夫婦擔任指導老師。此計畫為培育花東觀光餐飲人才，讓餐飲、民宿業者，以及對餐飲業有興趣並具高度學習意願之餐飲教學老師及學生，有機會與國際主廚進行廚藝交流，分享料理技巧，並引領即將踏入餐飲界的學生建立正向的態度與價值觀。去年無論是專業授課、鼓勵學員自我突破與挑戰、結合台東在地食材創造出無國界料理，或透過美食串起文化交流，Swift 夫婦讓學員獲益良多。因此今年繼續進行第二屆，並於去年的經驗上進行課程優化。

二、計畫目標

- (一) 以融合技術、學術、藝術、溝通與合作的創新教學模式啟發學員突破學習框架，建立專業態度。
- (二) 以夏威夷、南加州傳統與創新料理飲品為主軸，認識夏威夷與南加州飲食文化。
- (三) 透過夏威夷與台東的交流，讓學員了解如何運用在地食材製作具在地文化特色的創意料理。

三、主協辦單位

主辦：公益平台文化基金會
協辦：國立台東專科學校、均一國際教育實驗學校

四、計畫期程

專業課程：8 月 10 日至 8 月 12 日(3 天)、國立台東專科學校
基礎課程：8 月 13 日至 8 月 16 日(4 天)、均一實驗高級中學

五、參與對象

專業課程：具餐飲知識背景台東在地業者/餐飲教師/餐飲學生 (上限 30 位)
基礎課程：對餐飲有熱情之均一老師與學生 (上限 24 位)

六、師資

主廚：Daniel Swift Ed.D, CMB, CEC
夏威夷檀香山太平洋烹飪學院(Culinary Institute of the Pacific)餐飲系教授

Daniel 曾工作的知名飯店包含卡帕魯亞麗思卡爾頓酒店(Ritz-Carlton Kapalua)、卡哈拉文華東方酒店(Kahala Mandarin Oriental)、西雅圖威斯汀酒店(The Westin Seattle)以及希爾頓夏威夷村酒店(Hilton Hawaiian Village)。2017 年取得加州拉文大學(University of La Verne)組織領導的博士學位。身為

專業行政總廚、烘焙師、糕點師和美食行政長等，Daniel 擁有 RBA(Retail Bakers of America)以及美國烹飪聯盟(American Culinary Federation)多項證照。

講師：Alice Wu Swift

夏威夷檀香山 Kamehameha 私立學校教學設計資深講師。

超過 15 年的飯店、餐飲業經驗。

七、課程規劃

(一)專業課程

1. 烹飪及烘焙技巧
2. 西餐烹飪技巧
3. 夏威夷料理烹飪
4. 夏威夷特色飲品、菜單設計
5. 中西融合料理技巧

(二)基礎課程

1. 認識飲食文化、食材特性
2. 基礎器材設備操作與實作
3. 基礎烹飪及烘焙技巧
4. 食材運用與設計
5. 夏威夷美食結合台東在地食材的運用
6. 融合校園宿舍生活的餐飲製作 註：課程將視講師安排做調整

活動	時間
講師示範教學 Demonstration through <i>Mo'olelo</i> (Story)	09:00-10:00
餐飲實作課程 Hands-on Lab	10:00-13:00
學員分享交流 Lunch and Building <i>Pilina</i> (Relationships)	13:00-15:00
廚房環境恢復、課程回顧分享 Cleanup and <i>Ho'omana'o</i> (Reflection)	15:00-16:00

*線上教學網站 www.alicewuswift.com

八、執行概況

(一)學員：共 48 位參加

(二)課程

1. 專業課程：經主協辦或工作單位推薦，簡述報名動機及餐飲背景，共 28 位 (餐飲相關科系教職員 12 位、具餐飲背景學生 6 位、在地民宿業者及南部飯店主廚、經理 10 位)
2. 基礎課程：20 位 (均一教職員 9 位，均一高中生 11 位)

(三)食材採購

依據主廚事先列出的食材和器材清單進行採購。部分食材商請均一廚房合作的廠商報價。為了避開活動期間所有的休市，提早安排食材訂購與保存。有些食材在台東較少(如，節瓜、萊姆)，採購較不容易，仍需向外縣市訂購。

(四)場地

專業課程再次邀請台東專科學校協辦，借助其專業及設備數量充裕的西餐教室與烘焙教室，並動員系上師生義務協助講師及學員熟悉場地及器材設備。

基礎課程於均一新啟用的烘焙教室與西餐教室進行。設備完善，但空間不若台東專科大，而限制學員參與人數。

(五)課程教學

1. 靈活教學：

主廚授課生動，課程內容皆可運用在生活餐飲；鼓勵學員大膽嘗試不同食材的組合，透過不斷嘗試味道進行調整，才能呈現完美料理；示範運用現有或剩餘的食材，經過不同的搭配，運用於其他料理，增添不同風味。讓學員學習隨機應變及食材不浪費的重要性。

2. 因材施教：

依據每日的規劃，約3個小時內需完成4-5道食譜的教學示範與廚房實作。因專業課程學員皆有一定的基礎能力，執行上非常流暢且快速完成每道料理。基礎課程則因應均一學生未有廚房專業技能，簡化前置準備以及增加執行的時間，讓學員操作起來更簡單順暢。

3. 混合分組：

第一梯次學生、餐飲老師和飯店業者混合編組，彼此透過合作了解第一線職場人員的工作方式與態度。第二梯次除了混合編組外，主廚更針對宿舍生活設計課程，讓學生與老師共同運用現有的設備與食材，思考另一種可能，在基礎上做變化，做出不一樣的餐點。

4. 口譯：

Daniel 全程英語教學。均一的三位學生胡珉萱、王毓萱、林曉雯擔任即時英翻中及廚房助手等工作，遇不清楚的內容或專業名詞，Alice 於一旁以中文補充。(今年是均一首度實施實習生制度，高二升高三的學生暑假到學校推薦的單位或計畫，進行實習)

5. 工作態度：

主廚在專業教學外，也隨時分享餐飲界一路走來的人生經驗。他鼓勵專業課程學員多方嘗試，不停止學習新知、改變教學方式，以及創新搭配，例如食譜的原有成份與比例，皆可因飲食習慣及不同食材運用，而有不同的調配方式。對於就學中的基礎學員，廚師提醒廚房服裝儀容、學習態度、做事積極度、不浪費食材與互助的重要，不只關心自己的組員情況，還要觀察別組是否需要支援。

Swift 夫婦：「我們的目的不是要讓大家當廚師，而是希望大家學多一點東西，把廚藝很困難的地方簡化，把所學到的跟台東做一個連結。如果有任何人來詢問你，而且是新的事情，請不要說『這個不

行』，請用『可以，我們來試試看』的態度面對。當你試了你最高的能力去做的時候，你晚上就可以睡得很好了。」

(六)執行反饋

1.人員編制：

今年新增一位課程助理，於前置作業及課程中進行協助，讓課程順暢許多，也減輕不少 Alice 的工作量，未來仍需規劃課程助理人力

2.食材採購：

- 因食材一次叫貨，即使冷藏，第二梯次使用時，已有不少青菜不太新鮮。建議分次進貨，確保食材品質與新鮮度。
- 由於廚師到台東後還有採購當季食材做為課程使用，因此最後剩餘不少未使用的食材。建議未來先採購必要食材，保留一部分彈性由廚師現場採購。
- 新鮮蔬菜等不易久放的食材，原規劃分批進貨，但因課程時間接近最後仍採一次進貨、冷藏保存，但部分蔬菜最後仍有所損壞，建議未來新鮮食材採購仍分兩梯次進貨。

3.課程未吃完食物的處理：

每天的料理成品，可能無法於現場完全享用，除了事前規劃食物可以分享的對象外，也須每日提醒學員自備環保盒，將食物打包回去與親友分享。

九、學員回饋

自己比較困難的，應該是擺盤，須有藝術及創意。這次有別以往的做法，加了當地的食材，容易取得又便宜，受益良多。—楊碧娥(台東專科學校中餐老師)

每一天都有不同困難。每一天都是一個挑戰，老師帶給我很多觀念和樂趣。讓我會想去各地學習。—錢偉暘(台東在地廚師)

這三天從前置到課程結束都學到了很多，包括做人處事跟技術，也謝謝老師願意教導我們跟我們分享他的經驗。—楊蕙樺(台東專科學校學生)

經過四天的學習，在在感受到學校的用心，為了住宿生的生活所安排的活動。相信接下來的住宿生活會充滿了食物的香味。—黃銘樟(均一宿舍生活老師)

短短四天的營隊裡學到很多，因為我真的不會煮菜，在家裡也都不會幫媽媽。媽媽不在家的時候就不知道要煮什麼，只能選擇煮泡麵。參加這個營隊，我發現敢下廚了，因為同組的姊姊跟老師的支持和幫助，他們都很細心的教我，當我做錯或搞砸時他們也不會罵我，反而一直鼓勵我，也讓我做不好的轉化成另一種好的東西，謝謝他們的支持。現在的我更勇敢嘗試料理不一樣的菜，想要回家的時候幫忙媽媽、煮在營隊學到的菜色給家人吃，還有做自己創造的無菜單料理。很謝謝這個營隊讓我改變。—阮以柔(均一高中 11 年級生)

十、活動照片

台東創意廚藝教室



1	2
3	4
5	6

1. 主廚 Daniel 為專業課程學員示範麵包製作方式。
2. 主廚 Dainel 為大家講解食材。
3. 透過混合分組，讓餐飲科的師生有機會接觸到業界的工作方式。
- 4.-5. 講師 Alice 及主廚 Daniel 為基礎課程學員教學廚房服裝示範與正確用刀方式。
6. 講師 Alice 及主廚 Daniel 為基礎課程學員進行麵包教學示範及說明。