



食育，從家庭餐桌開始 綠色廚藝小尖兵學習營



夏日的高雄，豔陽總是特別熱情。今天我們來到料理界首屈一指的國立高雄餐旅大學，活潑的小朋友在爸媽陪伴下，開心參與高餐與龜甲萬醬油精心籌辦的「綠色廚藝小尖兵學習營」。為期兩天的活動中，進行了飲食教育、食材辨識、廚藝烹調等學習課程，正確的飲食觀念如同小小種子，必須深植於孩子心中持續匯聚能量，期待有朝一日，結出最豐美的果實。

合，所以決定開設夏令營課程，成為家長帶領孩子踏入飲食教育的媒介，讓有意義的學習機會成為暑期的美好回憶，透過家庭餐桌替生活教育扎根。

由辨別食材好壞邁入食育學習

帶領親子體驗課程的建達老師，對料理和教學非常有經驗，不僅是資歷深厚的大廚，更曾在龜甲萬國際料理比賽中奪得兩次金牌，實力雄厚。在建達老師和高餐的哥哥姐姐助帶下，親子們進入廚房上安全須知課，這些安全守則與節約能源平時生活也用得到，一點都馬虎不得！

接續進行「食材認識與品嚐」講座，助教們端出了醬油、豆漿、雞蛋、蜂蜜等食材，分別陳列「好壞」、「真假」對照組，小朋友充滿好奇的圍上前，先試喝學習以味覺分辨豆漿好壞，更有趣的醬油辨別則在Q醬姐姐的帶領下登場：「大家知道醬油的原料有哪些嗎？」小朋友熱情回答：「黃豆」、「鹽」、「小麥！」Q醬姐姐笑著點頭：「沒錯！可是還少了一項——麴菌，也就是龜甲萬醬油裡的龜甲萬菌！」手裡拿著尚未過濾的醬油原液（醬醪），Q醬姐姐開瓶請大家聞氣味，混合豆麥的醬醪原液發酵香氣十分濃醇，小朋友和家長發出「好香

「食育」一詞由來已久，二〇〇五年日本立法推行「食育運動(Sokujiku)」，期盼透過真實的生活飲食經驗，提升人們對環境、產地、倫理、食物、營養、健康的關切。近年來，食育觀念也逐漸傳入台灣，有意識的家長紛紛從自身做起，重新幫助孩子建立飲食和生活的緊密連結。

從家庭開始食育第一課

學習營期間正值暑假，少了些課業壓力，正是帶孩子參加活動開拓視野的好時機。活動一開始，國立高雄餐旅大學廚藝學院的楊昭景院長和大家分享新時代的食育意涵，楊院長說道，長久以來日本對農業理念、家庭飲食非常看重，隨著生活環境改變、飲食口味國際化，逐漸建立了一套食育邏輯，台灣雖然起步較晚，近年也能察覺社會大眾對此的重視，從初階的尊重生命、食材安全起步，持續朝向更深層的身心靈、環境倫理教育邁進。

十分重視食育的龜甲萬，推廣飲食教育向來不遺餘力，龜甲萬的代表小見山經理也表示，隨人們對健康、食品安全的關注與日俱增，龜甲萬長期深耕於食品領域，很樂意貢獻企業影響力與社會責任，這方面的想法與楊院長非常契

耶！」的讚嘆，Q醬姐姐端出顆粒飽滿的黃豆、小麥跟食鹽，細心解說醬油的製程——重視品質的龜甲萬，嚴選品質優良的大豆與小麥，先高溫蒸煮吸飽水份的大豆，另將小麥焙炒碾碎，再混合豆麥與麴菌後放入嚴密監控溫度、濕度的製麴室，約莫3天後便能產生「醬油麴」，再加入食鹽水並進入發酵槽貯存，經長時間發酵、熟成會轉化為濃稠醬醪，再經濾榨才能獲得色香味甘醇的龜甲萬醬油。

看著大家點頭如搗蒜，這些可貴的飲食體驗，相信都將轉化成生活養分，幫助爸媽帶領孩子導正以往的錯誤飲食觀念，回歸天然的本味與初衷。

純釀造龜甲萬醬油，香氣醇厚滋味溫和

第一天的晚餐由建達老師帶領中餐廚藝系的選手們一起烹煮，席間學員們聊到今天最印象深刻的課程，多位家長不約而同提及，自己平時注重健康，在家也會盡量親自下廚，所用的生鮮食材、蔬果肉類都特別挑選，也很重視食用油跟醬油的選擇，尤其是醬油，首先會嚴選有口碑、重信譽的廠牌，其次會注意成分、產地等標示，再者只挑純釀造、香氣天然的产品，而高品質的龜甲萬醬油常是首選，為家人把關健康的第一步。

從家庭開始食育第一課

聊到純釀造與非純釀造醬油之差異，小見山經理分析，天然純釀造製成的醬油，因為有了麴菌和長時間的醱釀，其天然的色、香、味平衡較佳，風味也較醇厚。一般而言，好的醬油在色、香、味上會有以下特性：

「色」

好的醬油會呈現紅潤、清澈、透明之琥珀色，如為黑褐色者則不是好醬油。

「香」

好的醬油具有溫和、清爽、不刺激而能持久的香味，若有腐敗味、藥水味等刺鼻氣味則不是好醬油。

「味」

好的醬油呈味平衡感好，韻味持久、後味佳，且無異味。

長久以來，龜甲萬醬油堅持製造純釀造，除了原料天然，好的菌種與願意花時間醱釀都是美味的關鍵，用時間讓醬油的旨味和香氣自然醇厚。小見山經理也建議，實際品嚐辨別好壞是絕對必要的。消費者如果無法親嚐又想了解醬油的品質，可以多留意產品上標示，一般於瓶標上都會強調「純釀造」字樣。像我們公司所生產的醬油，皆為以此方式製成的純釀造醬油。

帶孩子進廚房，養成正確生活態度

學習營第二天的重頭戲——「勇氣哥哥陪你玩廚藝」即將登場，用完早餐後，建達老師帶領學員們到中餐廚藝系的專業教室上課。今天示範「白米飯」、「瓜仔肉餅」、「炒青菜」、「古早味燉蛋」、「蛤蠣雞湯」五道料理，真正料理前，學會處理食材也非常重要，建達老師從清洗白米跟青菜開始逐一講解，家長和小朋友們專注聽講，頻頻筆記，看到學員們認真的模樣，楊院長欣慰的說：「生活中，我最在意『吃得少、吃得好、吃得對』這三件事，家中的調味料也盡量簡單，只有鹽、糖、醬油、食用油，越單純越能吃到原味。」

有些靦腆的佳恩妹妹說：「自己做芋圓、地瓜圓很好玩，雖然不像外面賣的那麼Q，可是有芋頭跟地瓜的香味。」媽媽也補充，平時佳恩很喜歡跟她去逛市場認識食材，經過兩天的學習，以後會更放心讓孩子挑選，給她更多進廚房的機會。

食育教育，期盼大家共同努力

精彩的學習營在歡笑中接近尾聲，全程參與的小見山經理替活動做了總結：「期盼透過這次的學習營，幫助大家更注重飲食、創造好的家庭餐桌氛圍。我們將和這樣的活動視為一個重要開端，未來也希望能夠持續下去，不斷潛移默化，拓展人們對食育觀念認知的深度與廣度。」

這兩天從旁觀看親子學員的互動，小見山經理和楊院長也深深感覺，辦辦學習營是非常正確的選擇，從親子關係、食材認知、廚房安全到學習烹飪技術，都是極為寶貴的生活經驗，希望大家從中察覺，食育不是一般的風潮，無法迅速流行擴張，唯有點滴的累積與滲透，就是深耕良性的循環，這顆種子會從學員擴及周遭親友，讓正確的觀念在更多人心中萌芽。

