

屏榮辦桌 在地饗宴-餐飲科第 16 屆畢業成果展

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

屏榮辦桌 在地饗宴-餐飲科第 16 屆畢業成果展

作者：

許雨璇。屏榮高級中學。餐飲科三年 5 班

指導老師：

高少芸 老師

壹、前言

一、動機

身為餐飲科的學生，學校每年的成果展可說是重頭戲，藉由成果展的呈現，展現出同學們三年的努力與學習的成果，例如今年（107 年 1 月）餐飲科第 16 屆畢業成果展就是以「屏榮辦桌-在地饗宴」為主題，成果展菜餚所呈現的方式有很多，而「辦桌-在地饗宴」就是學生們學習技巧的展現。在餐食設計上，除了需具有健康與衛生的品質觀念之外，並且透過學生們的雙手製作，結合不同的在地食材，加上學生們的學習技巧，搭配出一道用心製作出的美味菜餚，讓人吃得安心、菜餚展現的成品也令人開心。本專題就是基於上面敘述的動機，以中餐、西餐、烘焙、飲調等「課程知識」作為基礎，深入探討同學與老師對於「屏榮辦桌-在地饗宴」的學習成效。

二、目的

藉由參與餐飲科第 16 屆畢業成果展「屏榮辦桌-在的饗宴」的活動，達到本專題研究的下列三個目的：

- (一) 探討老師和學生如何一起規畫並完成畢業成果展。
- (二) 了解同學們在畢業成果展當中是如何分配工作，例如：中餐、西餐、烘焙、飲料調製各道菜餚的練習和成品的樣貌。
- (三) 藉由我親自的參與、訪問及觀察，了解老師與同學們對「屏榮辦桌-在地饗宴」活動的成果展現。

三、研究方法

為了達到上面所敘述的三個研究目的，作為餐飲科第 16 屆畢業成果展「屏榮辦桌-在地饗宴」，我在專題研究和執行的過程中，我想探討的方向是偏向個人學習專業知識的成長歷程，所以並無採取選填問卷的方式，而是採用一對一的訪談模式去記錄並拍照老師與學生間的討論過程。主要的研究方法有下面這五個步驟：

- (一) 規劃成果展：利用知識樹狀圖了解需要具備哪些相關於餐飲的知識與技術。
- (二) 分配工作：分組並討論各組所需要製作的菜餚。
- (三) 菜餚練習：針對各組所自行設計的菜餚，進行實作練習。
- (四) 成品展現：畢業成果展當天實際的成品展示情況。
- (五) 調查成果：透過一對一訪談方式，探討同學們學習的過程與老師的評論。

四、研究流程

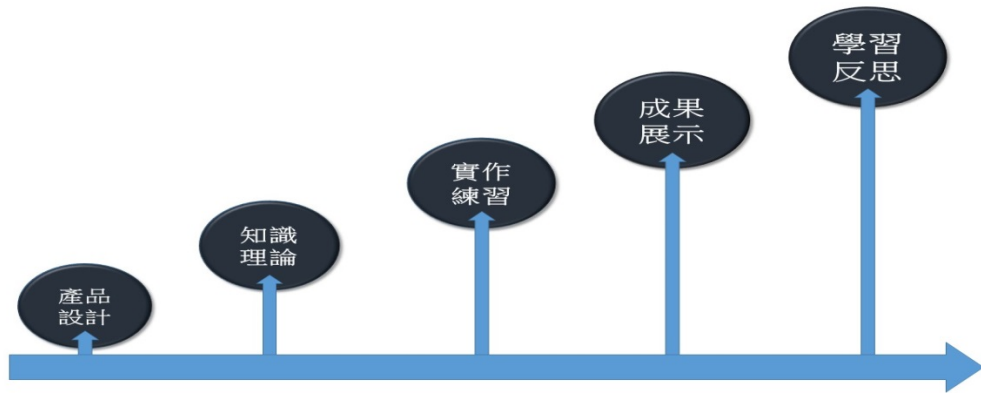


圖 1 研究流程圖

貳、正文

一、產品設計

我們這組以「水果盅」與「油飯」作為這次的主角，是因為台灣有「水果之王」的美稱，結合多種水果的組合，就感覺一個家中每個人都扮演著不可或缺的角色；而「油飯」可說是辦桌菜中的經典菜餚，我們結合了東港的櫻花蝦組合成一道標準的在地料理，讓賓客享受到最道地的美味原味。我們這一組的產品開發樹狀圖，如下圖。

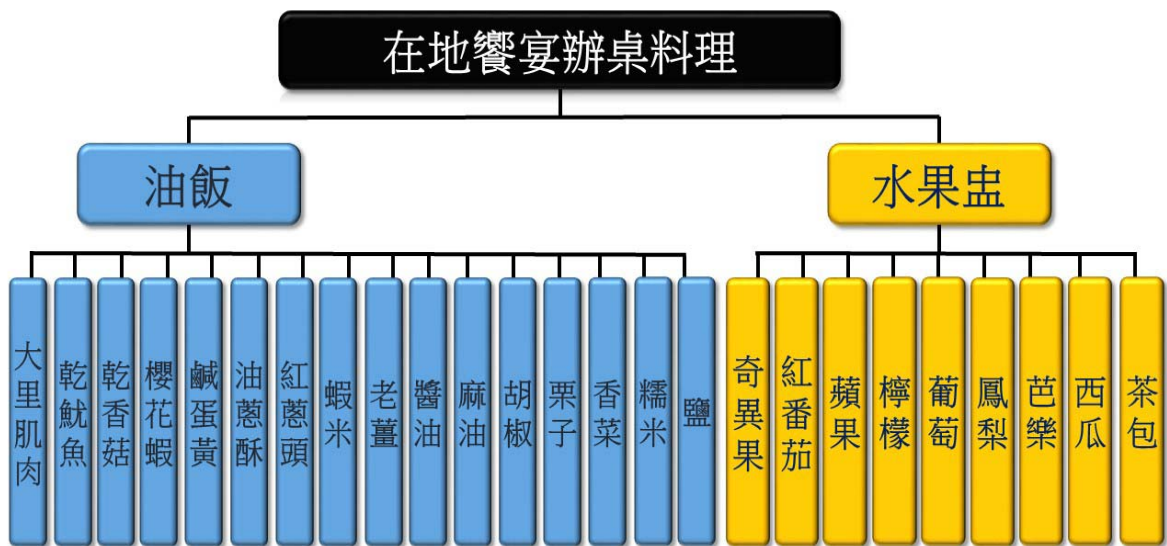


圖 2 產品開發樹狀圖

二、知識理論

本屆成果展是以「在地饗宴-辦桌料理」為主題，而我們班代表的則是喬遷之喜，結合中式和西式的手法，做出一桌在地的辦桌菜餚。我們這一組以「油飯」與「水

果盅」作為產品開發設計的基本概念，相關的知識理論來自老師上課的內容，並請老師指導後了解如下。

(一) 跟著總鋪師學辦桌

現在的人都過於忙碌，能真正好好地跟熟悉的人坐在同一桌吃飯的機會實在是少之又少，**胡維勤、康書賢（2015）**在「**跟著總鋪師學辦桌**」這本書中指出辦桌結合了千道的美味料理，分別分類成：燉煮、蒸、醃滷、煎炸、粥、湯、麵。每道辦桌菜背後所代表的意義有所不同，依照辦桌的主題，製作不同的菜餚，用料理拉近人與人彼此的距離，用美味溫暖家人及好友的心。

(二) 中餐「油飯」

從「新中餐烹調實習」這本書中，**丁秀娥、陳正忠、洪維澤、劉文得（2011）**強調「**中餐**」的做法，例如我們的油飯，從一開始對食材的篩選及洗滌順序，都有一定的講究與流程，要做出一道美味的料理，火候的控制是非常重要的，刀工的技巧也攸關烹煮過程的長短和成品的美觀，最重要的當然是時間的掌控，要使用少時間製作出來的成品才是最對味的，這些學習技巧都是需要花時間去做投資的。

(三) 食物學

「食物學」這門課程是上高中之後才接觸的課程，透過「食物學 I」這本課本，**周敦懿（2013）**提到許多食材的營養價值，像吃肉類能獲得蛋白質、牛奶含有維生素 D，可以預防骨質疏鬆症，以及在烹調過程中應該避免哪些事才能避免中毒事件產生，例如：金黃色葡萄球菌，是因為手部有膿瘡污染食品才發生的，透過這門課所學習到的內容都是你我生活中不可忽視的問題。

(四) 健康與護理

健康與各位的生活息息相關，雖然吃飯重要，但均衡的飲食更加重要，藉由「健康與護理」這本書，**陳微婷（2013）**提到像是多吃糙米少吃白米、多吃蔬果少吃甜食，都是重要的觀念，有了均衡的飲食也要搭配規律的運動，飯後可以走一走幫助消化，如果兩者都能互相搭配，不但有個苗條和健康的外表和身心，生活品質一定也會跟著提升。

(五) 專題製作

透過「專題製作-餐旅群」這本課本，胡欣慧、黃經典、鄭雅馨 (2012)，幫助我知道如何畫出樹狀圖，並藉由樹狀圖，分析出料理所需用到的食材，方便我做分類、看起來也清晰明瞭，在蒐集資料上也使我便利許多。

三、實作練習

(一) 油飯

1. 練習地點：家裡跟中餐教室。
2. 使用器具：電鍋、菜刀、砧板、湯匙、炒鏟、炒鍋、保溫鍋、量杯。
3. 製作步驟：
 - (1) 「米」的步驟：鋼盆裝米，洗到水不混濁即可。之後放入電鍋蒸至熟。
 - (2) 「料」的步驟：所有的食材分別炒香，之後加入調味料調味，最後與米一起攪拌至均勻。
 - (3) 除了調味料之外把所有材料洗乾淨，並去除不可食用的部分。
 - (4) 乾魷魚、乾香菇、大里肌肉切絲。櫻花蝦、鹹蛋黃、油蔥酥、蝦米、老薑、栗子、香菜切末。把以上材料個別分開炒香，之後混在一起加水、鹽、胡椒、醬油、麻油調味。
 - (5) 之後與蒸熟的米混合攪拌至均勻，最後放入保溫鍋即完成。

(二) 水果盅

1. 練習地點：家裡跟中餐教室。
2. 使用器具：菜刀、砧板、鋼盆、配菜盤、成品盛裝玻璃碗、湯匙、挖球器。
3. 製作步驟：
 - (6) 將所有食材洗乾淨，並且去除水果果皮及不可食用部分。將 5 顆奇異果對半並用挖球器挖出果球，再把 2 顆奇異果切成小丁。將每顆紅番茄切成 1/4 的形狀。將蘋果切成小丁。檸檬成薄片。葡萄對切。將芭樂切對半，挖出裡片的籽，再切成小丁。將鳳梨尾部切一大塊厚片，再將其他部分全部切成丁。把西瓜切成三角形的形狀。
 - (7) 用鋼盆倒入水，將水煮滾，再把綠茶茶包放入鋼盆中沖煮到變色，熄火後格冰塊降溫。
 - (8) 成品玻璃碗內最底層擺放切好的鳳梨厚片，鳳梨厚片旁圍一圈檸檬薄片。第二層中間擺放整顆小顆的紅番茄，再番茄左右兩側放入挖成球的奇異果球。第三層鋪滿西瓜。最上層中間鋪滿對切的葡萄和切成 1/4 的紅番茄，左邊鋪上奇異果小丁，右邊鋪上芭樂丁跟蘋果丁。最後用湯匙緩緩倒入茶湯至器皿八分滿即完成成品。

四、成果展示

圖片	說明
	<p>名稱：油飯 實作演練 學生：張倖慈、陳怡君 地點：中餐教室 日期：106年12月10日</p>
	<p>名稱：水果盅 實作演練 學生：邱蕎婷、許雨璇 地點：中餐教室 日期：106年12月25日</p>
	<p>名稱：成果展會場 學生：餐飲管理科三年五班 地點：3F 飲調教室 日期：107年01月06日 民眾：全校、國中老師與學生、家長</p>

五、學習反思

(一) 訪談內容

編號	訪談對象	訪談重點描述
1	合作同學 ：油飯	在製作油飯的過程真的四處碰壁，我們又剛好被選到 宴會菜 是要供應當天所有的來賓，做的份量是 幾百人 的份，又必須在規定的時間出菜，所以 老師特別注重這一道菜 ， 試做 的時候材料的選擇就換了好幾次， 米的軟硬度 也來回 試做 了很多遍，為了達到 老師的標準 ，假日有時間就必須 在家試做 ，看到成果展順利出菜的當下真的 滿滿的成就感 ，覺得我們把不可能化成可能，過程中當然有 抱怨跟想放棄 ，但我們還是熬過來了，這麼 難得的經驗 是用錢也換不到的，這段回憶已深刻烙印在大家的心中。
2	合作同學 ：水果盅	從第一次 試作 到上展檯，我們的作品來回 被退 了好幾次，每次被說 試做得不怎麼樣 的時候，其實心裡真的覺得很不開心，但是指導老師的 要求 也蠻高的，我們為了達到 老師的標準 ，成品內的水果換了很多次，到接近展示 驗收 的時候才做出符合 老師期望 的成品。那天被老師稱讚成品好看的時候我們都很 開心 ，雖然這個成果展我們花費很多的時間跟金錢，但是這麼 寶貴的經驗 是很難得能去經歷的。
3	老師： 成果展指 導老師	這個班級是 我第一次 接手，還未摸透學生們 做菜技巧 的成熟度，就必須擔起畢業成果展 指導老師 的職責，身上真的有 壓力 的存在。從剛開始的菜餚討論到成果展當天，在這過程中班上的 進度 一直讓我覺得 很緩慢 ，我對他們的 要求 也有比較高一些，希望端上展檯上的作品都能 有點水準 ，幸好同學們的 配合度 很高，展檯上的每一道菜都是 經過數次的重新討論 、 重新製作 才能有 完美的呈現 ，對於成果展當天他們的表現我很滿意，也都讓我跟同學們之間留下了美好的回憶。
4	老師： 班級導師	雖然身為班級的導師，但是並不是 餐飲科 的老師，對於餐食製作的技巧並非那麼 專業 ，在討論與練習的過程看到他們 進度 如此緩慢我 真的比他們還擔心 ，但我能做到的僅能提供我的資訊跟對 成品 的 建議 ，在他們的成品上 刀工技巧 或是 烹調技術 ，我無法幫助到他們太多，幸虧他們願意配合 成果展的指導老師 ，到成果展當天把最好的成品展現出來，對於同學

們**的表現我很滿意**，帶這個班級三年，看到他們的成長我真的很替他們開心，也藉由這個**成果展**把美好的回憶都停留在彼此的心中。

5 老師：
專題課程

因為**專題課程並非技術課程**老師（不是中餐、西餐、烘焙、飲料調製的老師），使得**成果展與專題課程沒有緊密的結合**。但是，**專題課程**是訓練學生**解決問題的能力與方法**，所以才有機會教導學生如何學習將實作的過程以**小論文**的方式呈現，因為餐飲管理科的學生三年來只有兩次上**電腦課**的機會，使得學生**電腦文書處理的技巧**並沒有像國貿科同學來的好。但是，透過小論文的撰寫，可以讓學生**了解到理論與實作課程結合的重要性**，並且可以訓練學生的**邏輯能力**。

(二) 訪談分析

表 1. 關鍵字出現頻率統計

關鍵字	合作同學			老師	
	油飯	水果盅	成果展指導	班級導師	專題課程
試做 (共 4 次)	3 次	1 次			
經驗 (共 2 次)	1 次	1 次			
老師標準/要求 (共 4 次)	1 次	3 次	1 次	1 次	
進度(共 2 次)			1 次	1 次	
回憶(共 2 次)			1 次	1 次	
技術(共 2 次)				1 次	1 次
課程(共 3 次)					3 次
能力(共 2 次)					2 次

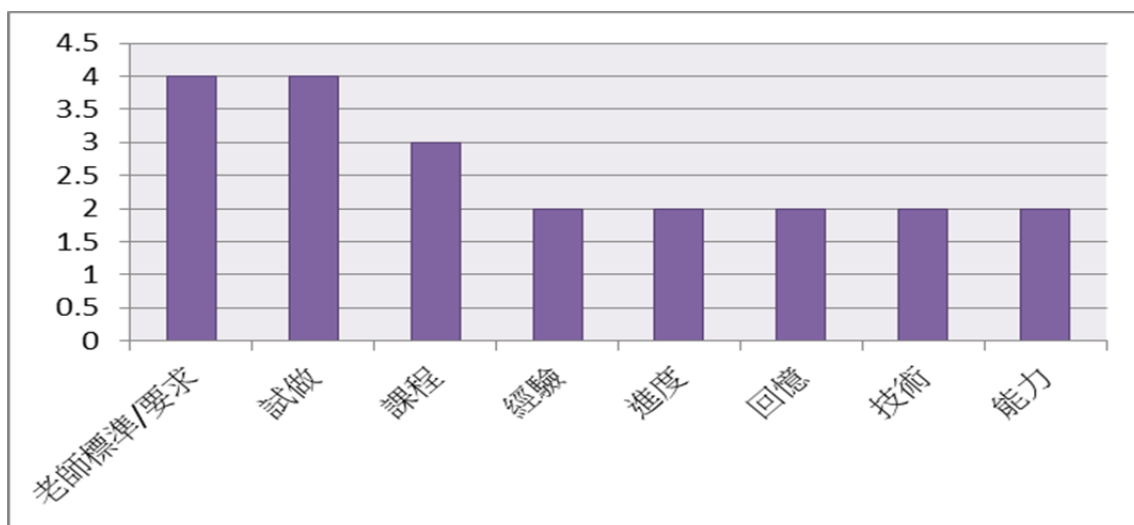


圖 3 關鍵字出現頻率統計 (依照次數高低)

(三) 我的反思

跟據老師與同學訪談的內容，以及關鍵字出現頻率統計結果，我發現老師與同學在成果展的看法是不一樣的。同學在意的事情是試做（共 4 次）、練習的經驗（共 2 次）、以及是否符合老師的標準與要求（共 4 次）。而老師們的看法則是進度（共 2 次）、回憶（共 2 次）、技術（共 2 次）、課程（共 3 次）、以及能力（共 2 次）。而在關鍵字的總次數統計下，我發現老師的標準要求與試做最高，都是出現 4 次，其他關鍵字則都出現 2 次。

我的反思是從畢業成果展中學習到很多事情，從剛開始菜餚的挑選、食材的選購、實際練習到最後的成果展示，都花了全班同學及老師很多的心思跟時間，在討論的過程中當然有跟夥伴或負責同學意見不合的時候，這都是需要透過溝通及協調才能達到之間的平衡。我覺得成果展真的是一個很難得的機會，讓我再高中生涯留下一個非常特別的回憶，看到所有菜餚都順利呈現的那一刻內心真的滿滿的感動，在這過程中讓我發現沒有誰是獨當的個體、也沒有誰特別厲害，所有參與的師生地位都是一樣的，彼此都是不可缺少的夥伴。感謝老師及各位同學互相的配合，才能把最好的作品端至展檯上，把最美好的回憶留在彼此的心中。

參、結論與建議

從參與、觀察、以及訪問老師與同學的實作練習，餐飲科第 16 屆畢業成果展「屏榮辦桌-在的饗宴」活動的專題研究，有了下面的研究的結論與建議：

一、研究結論

- (一) 畢業成果展是老師與學生一起規畫，並且「分工合作」完成的活動。
- (二) 畢業成果展是將學堂中所學知識與技能實際運用在成果展當中。
- (三) 「屏榮辦桌-在地饗宴」增加同學們試做與練習的經驗（訪談分析結果）。
- (四) 「屏榮辦桌-在地饗宴」主題讓我們感受到在地文化與食材的連結重要性。

二、研究建議

- (一) 對日後舉辦畢業成果展的建議：建議學校能給各班級更多製作菜餚的金費，降低學生跟家長的負擔，也可以利用這筆金費提升菜餚整體的觀感。
- (二) 對餐飲科課程內容的建議：可以結合觀光或餐服，若結合觀光場地布置可以以其他國家作為背景，菜餚的製作就以該國飲食為主題，讓成果展更有些國際化的感覺，讓來賓有置身該國和融入當地文化的心境。
- (三) 其他的建議：提供多一點場地和烹調器具，學生可以少帶一些器具，減輕學生上、放學身上所背負的重量。

肆、引註資料

丁秀娥、陳正忠、洪維澤、劉文得（2011）。新中餐烹調實習。台北市：五南圖書。

周敦懿（2013）。食物學 I。台北市：五南圖書出版股份有限公司。

胡欣慧、黃經典、鄭雅馨（2012）。專題製作-餐旅群。新北市：啟英文化。

胡維勤、康賢書（2015）。跟著總鋪師學辦桌。新北市：和平國際文化有限公司。

陳微婷（2013）。健康與護理。新北市：泰宇股份有限公司。