

國立臺灣藝術大學推教中心

餐芳 富興 浮島 VS 吃花 吃米 吃日常

餐芳譜：炎夏吃花與花露製作

2021 年 8 月 17 日週二

上午 純露與居家應用：將綻放在我們生活周遭的花花草草，運用來製作花草純露，為生活增添芳香、養生保健與生活情趣。

下午 古人花食情趣與夏季花食製作：以「夏季花食情趣」為主題，邀請參與者體驗夏花的色香味和花食製作，擴延五感與意識，沉浸於夏花的無邊風情。過程中，坊主將深入淺出的介紹與分享古人的花食情趣，以及「餐芳」（吃花）的由來。期待透過當令花食的烹調，並搭配典故的解說，帶出餐芳的理念，呈現花卉飲食精髓所延伸出的生活逸趣與文化景深。

1. 試吃+實作內容

- A. 梔子粉粿佐花花糖漿
- B. 月桃花甜糯米糕、月桃花氣泡飲
- C. 蓮香冰梨盅
- D. 各種純露體驗與飲用

2. 活動流程

- 60mins 純露理論、純露功效與純露應用
- 60mins 純露蒸餾示範：茶樹與月桃
- 30mins 各種純露體驗與飲用
-
- 60mins 古人的夏花花食情趣
- 80mins 實作花料理
- 10mins Q&A

國立臺灣藝術大學推教中心

餐芳 富興 浮島 VS 吃花 吃米 吃日常

餐芳譜：炎夏吃花與花露製作

2021 年 8 月 17 日週二

餐芳譜坊主 施靜宜

中國文學博士，深入研究中國傳統餐芳文化 10 餘年，傳統花食與現代花食的研發實踐者。著有：《餐芳譜—拈花作料理，古人與花的千古韻事》、《南宋文人飲食文化之研究》。經營粉絲專頁「餐芳譜」。



國立臺灣藝術大學推教中心

餐芳 富興 浮島 VS 吃花 吃米 吃日常

2021 年 8 月 18 日週三上午

富興米店：從選米到煮飯

每天吃米飯，洗米是不是洗三次？需要浸泡多久？石傑方老師是富興米店老闆。「米店最常遇到客人詢問的 3 個問題，就是：哪種米比較好吃、怎麼煮才好吃、為什麼你煮的比較好吃？」，課堂分享米的品種？如何選米？多一個步驟！煮出香 Q 白米飯的秘訣

2. 試吃內容

- A. 台中秈 10 號糙米 (宜蘭深溝產)
- B. 米王邱垂昌高雄 139 號米 (台東池上產) + 醬菜飯友

3. 活動流程

- 10 mins 示範洗米&煮飯流程 (使用台中秈 10 號糙米)
- 20 mins 講解米種類、命名原則
- 10 mins 試吃台中秈 10 號糙米
- 20 mins 講解如何選米、保存方式
- 20 mins 實作親手捏飯糰 (使用高雄 139 號米)
- 10 mins Q&A

富興米店主理人 石傑方

曾於知名食品選物店服務逾 15 年，喜歡做菜、懂食物品味，擅長挖掘各種好吃獨特的食材。2018 年離職回到家中，與父親一同在傳統市場內經營小米店，以米為第二人生的課題。



國立臺灣藝術大學推教中心

餐芳 富興 浮島 VS 吃花 吃米 吃日常

2021 年 8 月 18 日週三下午

浮島日常：跟著節氣手作檸檬漬

醃漬是祖先惜物愛物，延長食物期限最天然的方式，食材在浸泡一段時間後，也會有全然不同的風味，循 24 節氣生活順應大自然，浮島日常帶著大家依節氣手作，夏天是檸檬的盛產季，體驗糖漬、鹽漬檸檬並分享漬物應用，料理和飲品製作。

活動流程

20 mins 講解糖漬、鹽漬與食材介紹

10 mins 解說醃漬食譜與步驟

60 mins 實作醃漬

15 mins 食譜應用分享與 Q&A

浮島日常主理人 洪琬淳

曾任雜誌編輯，知名地方創生品牌企劃，現為浮島日常主理人。

浮島日常

於臺灣藝術大學旁，複合式餐飲空間，分享家庭料理、手作甜點、咖啡飲品，及提供各類藝術展演，為體現日常生活感之空間。

