

食物“真”鮮味～ 你不知道的食材處理手法！

內容簡介：

講員將透過自己所學到的煮食知識和心得與會眾分享及交流，講解通過對不同食材進行適當的處理及烹調，令食材可以保留本身的‘真’鮮味和營養成份，令食物更易為人體所吸收和使用。

講員：潘國榮弟兄（剛修畢為期 170 小時的茶餐廳廚吧助理基礎證書課程）

日期：2018 年 1 月 14 日（星期日）

時間：下午 2:30-5:00

地點：彩福堂基一禮堂（彩雲邨長波樓地下）

對象：喜歡入廚及重視飲食健康的彩福堂肢體及好友

目的：透過這分享會提高出席人士對中華廚藝的認識和興趣，從而提升大家入廚的樂趣和技巧。當大家回家後經過多番嘗試及實踐便可以煮出美味又健康的餸菜和摯愛們一起分享，畢生受用！

詳細內容包括：

1. 簡介市面上一般茶餐廳的飲食文化及運作、各式受歡迎的食物和飲品、食材的選購、處理、烹調方式及技巧。
2. 營養方面，新鮮及冰鮮食材的選購、醃製食物及真空包裝乾貨食材的處理和烹調技巧、食物儲存和保鮮方法等.....相關知識及竅門。
3. 答問和交流時段。

