

祖父母節~

祖孫作伙下廚趣 世代共煮傳家味



為倡導代間互動，藉由祖孫跨世代一起下廚，復刻屬於每個家庭的味道。從記憶開啟到技藝實踐，透過書寫與拍照，重溫該道料理／點心的家庭故事與飲食記憶，促進代間更多互動，凝聚家庭世代關係。

一、作業目的：

以「跨世代共煮傳家味」為主題，在透過共廚的過程，促進家庭內部的世代連結與交流，讓祖孫兩代在溫馨的廚房氛圍中，不僅傳承飲食文化，更能創造珍貴的回憶。

（一）活動過程照片

1. 照片主題可為採買食材、烹飪過程、家人開心品嚐等。照片中人物須含祖父母或父母，若為團體照，須於圖說文字標註。
2. 照片數量至多 5 張，請以 JPG、JPEG、PNG 電子檔方式提交，並將檔名命名為「圖說」，另為考量易讀性，檔案輸出解析度為 300dpi 以上。

（二）文字成果

1. 須以中文創作，並加標題。
2. 字數限 1,000 字內（含標題、標點符號）。
3. 請以 Word 文件、電子檔方式提交，另為考量規格一致性，**字型請用標楷體，字型大小請用 12，行距請為單行間距，版面大小請為 A4，文長限 1,000 字內（含標題、標點符號）。**

二、作業形式：

作業採線上方式進行，於本學習單上傳作業及資訊。

（網址：<https://forms.gle/cKW9ip2cYc5s2Hgm9>）



三、繳交期限：開學前線上完成表單上傳。

附件 1 「祖孫作伙下廚趣世代共煮傳家味」代間家傳料理文稿及照片範例

料理名稱：奶奶的不麻不辣麻婆豆腐

料理故事：

記得小時候，奶奶為了挑嘴的我，每天總是親自下廚變化出各式各樣營養又美味的菜餚。其中讓我印象最深刻的就是「麻婆豆腐」，奶奶為了年紀小不敢吃辣的我，特地改成我專屬的不辣不麻口味。

國中時因父親工作調動，我們舉家搬遷到北部，只有年節或假期返鄉才能嘗到奶奶做的料理。奶奶也因年事已高，體力和記憶都每況愈下，近年已不再掌廚。最近天氣開始熱了，這道下飯的料理特別令人發饞，我打給奶奶問她食譜，打算自己做做看。聽到我想自己試著做這道料理，奶奶在電話那頭開心地笑了起來，雖然她無法說明調味料的確實分量，但她溫柔地說道：「沒問題的！妳一定可以成功還原我的麻婆豆腐！」

雖然沒有確切的食譜，但有了奶奶這句話的加持，更加堅定我想要做出這道料理的決心，於是我請媽媽幫忙，一同挑戰重現這道料理。在製作的過程中，我自己試著修正調味料的比例，不斷地調整，仔細推敲出記憶中的滋味，加上媽媽在一旁示範步驟並陪著我試味道，這道料理的傳承，也就在我們身上展開。

當終於完成麻婆豆腐時，我和媽媽都顧不得燙口、迫不及待舀起一勺送入口中，軟嫩無比的豆腐、醬香濃郁的滋味，記憶中不麻不辣的味道終於出現在餐桌上！我們興奮地打電話告訴奶奶我們成功還原了她的料理，還跟她約定下次放假回家時，就換我做麻婆豆腐給她嚐嚐。這道專屬版的麻婆豆腐，不僅是一道料理，也是愛和滋味的延續，更是我們與奶奶之間深厚情感的象徵。

食譜作法：

材料：豆腐1盒、豬絞肉100g、肉醬罐頭半罐，乾香菇、蒜頭、薑、蔥、辣椒適量。

調味料：豆瓣醬、醬油、醬油膏、糖、米酒。

1. 乾香菇泡軟切絲，蒜頭、薑切末，蔥白蔥綠分別切成蔥花，辣椒去籽切段，豆腐切小丁。
2. 熱油炒香蒜末、薑末、香菇絲、蔥白和辣椒，加入豬絞肉炒熟後，放入肉醬罐頭，再酌量加入調味料、少許水拌勻。
3. 滾後加豆腐轉小火煮5分鐘，起鍋後撒上蔥綠即完成。



圖說(即電子檔名)：
製作麻婆豆腐的食材



圖說(即電子檔名)：
媽媽在旁邊指導我備菜



圖說(即電子檔名)：
不斷調整調味，希望
重現記憶中的味道



圖說(即電子檔名)：
跟媽媽一起重現奶奶
的不麻不辣麻婆豆腐

(本範例故事及照片僅供參考示意，非經同意請勿轉載使用。)