

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 活動成果集錦

活動名稱	客家產業文化體驗教學活動-客家實用健康產業實作體驗
活動時間	108年05月08日
執行單位	苗栗學研究中心

### 活動內容

#### 客家實用健康產業講授大綱

一、 客家實用健康產業的定義範疇：非工廠方式生產

二、 客家實用健康產業的內涵

1. 食用：青梅：梅精、梅醋、梅子酵素

蘿蔔：一日漬蘿蔔、菜脯、老菜脯

芥菜：酸菜、福菜、梅乾菜

2. 茶飲：紫蘇薑黃

紅寶石

養肝茶

降血糖

3. 芳療

三、客家健康產業食品製作說明：

如脆梅製作：採用六分熟的青梅，一顆顆挑選，手工去除絨毛清洗日曬，洗淨後手工拍破釀製，甜中微酸的香脆口感，很適合直接食用或加入炒飯、甜湯等食物的料理中，梅汁可直接以綠茶稀釋成梅子綠茶。這樣的傳統老味道，藉由製作者的情感以及用心，傳承至美味顧客的心中。製作者堅持一個原則，那就是絕對不添加防腐劑、人工甘味劑與色素等添加物。

紫蘇薑黃：現代人得癌症的機率感覺比重樂透還要高了，身體還健康時，請務必累積健康的本，盡量吃好油、好食材，薑黃素有抗癌功效

薑黃粉就是咖哩裡面其中的一味，薑黃粉作為食材之一，可以自然而然當成每日餐點

中的一份子。煮飯前加入一小匙薑黃粉，煮熟的米粒就變成這麼誘人的黃色，薑黃粉若是沒有跟咖哩中另一項的香辛料一起使用，直接被人體的吸收有限，建議搭配胡椒粉一起食用，吸收率可以增加 20 倍。

#### 四、結論

讓學生了解傳統客家醃漬品的製作歷程與文化傳承，再加上新導入的健康概念及創新製作方式，讓客家醃製品的製作更進一步，也讓食用的人更健康。

## 活動海報及照片



108 年高等教育深耕計畫子計畫四  
4-2 實踐社會關懷

客家產業文化體驗教學活動-

### 客家實用健康產業實作體驗

活動日期：108 年 10 月 04 日  
活動時間：09:00-12:00  
活動地點：客家研究學院 D2-101  
講師：張宏忠/南投縣水里鄉休閒農業區發展協會理事長  
蔡淑珠/南投縣水里鄉休閒產業第五班班長

指導單位：教育部  
主辦單位：國立聯合大學創新育成中心、苗栗學中心  
計畫名稱：108 年高等教育深耕計畫



講師介紹現場帶來的客家產品



講師介紹客家健康產業的定義



助教解說製作過程



團體大合照