



校園飲食革命計畫



Zaoka studio

張宇忻

陳柏豪

蕭晴栩

江旻翰

廖宣雅

盧瑋

動機

▲ 離鄉背景就學，居住環境多沒有煮食空間 ▲

▲ 外食族面對食物安全議題的無可奈何 ▲

▲ 應該重視生活技能的教育、學習 ▲

關於 灶腳

▲ 熱愛土地與食物的一群人

▲ 喜歡吃更喜歡動手做

▲ 我們夢想在學習的校園當中可以有一個更健全的飲食環境



▶ 所以開始了一個飲食的革命計畫

▲ 內部累積問題意識 ▲



江湖在哪裡



雜食者的兩難



小農 旅行

▲ 美濃 ▲



▲ 金山 ▲



▲ 北港 ▲



▲ 崎頂 ▲



▲ 泰國 ▲



▲ 活動實驗理念推廣 ▲

季節廚房

格外品生產線

無人菜攤

季節 廚房



春



夏



秋



冬

無人菜攤



人人都是好種子

關於我們

蒜頭銀行
歡迎加入助農!

善我

蒜頭

▲ 實際空間改造設計 ▲

空間改造

空間 改造

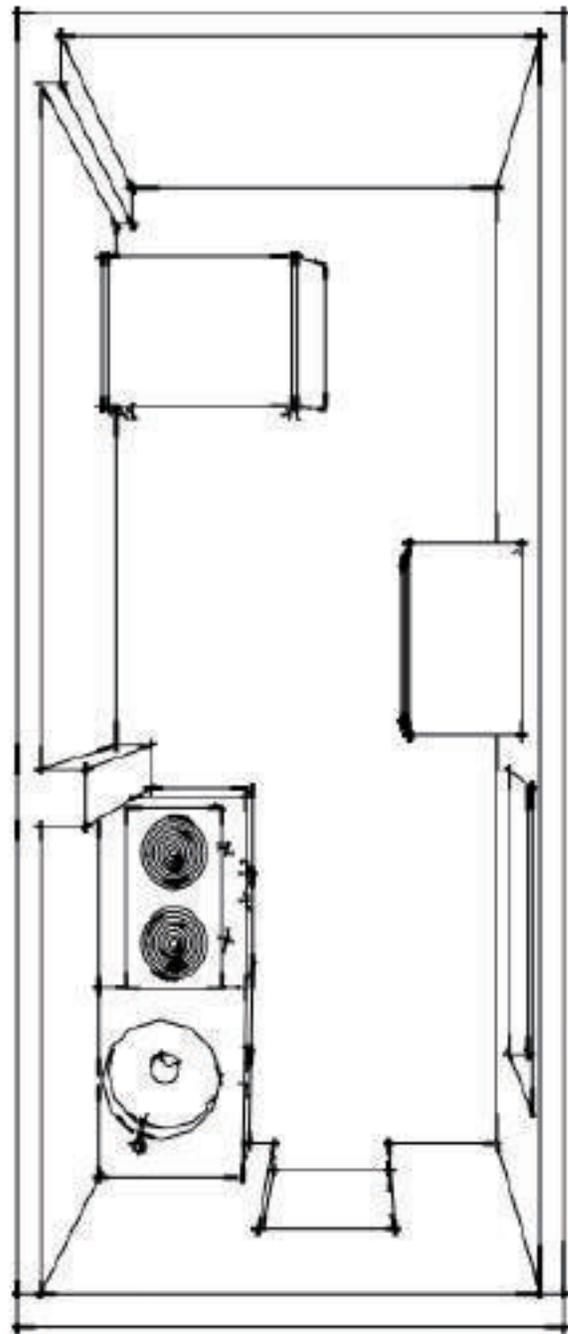
遇到困難

沒有設計經驗

缺少設計思維

經費短缺

缺乏實際施工技術



空間 改造

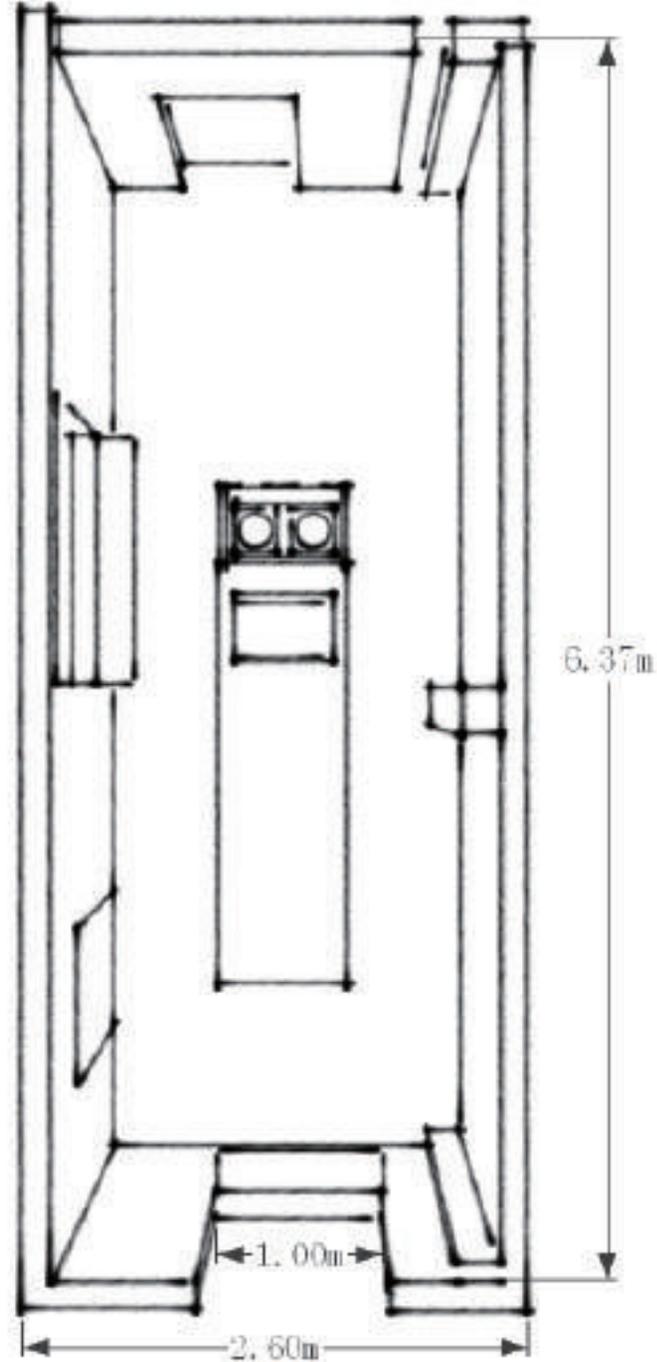
▲ 解決之道 ▲

設計思考諮詢：台灣義築協會

大學小革命、人文藝術學院
經費補助

手工圍裙、食譜販賣做為
經費補助

施工技術指導：張爸爸



經費
募集



手工圍裙

經費
募集



灶腳共食食譜手工書

空間整理



施工 過程



廚房 完工



空間 租借



點亮城市的100個糧倉



食農六式

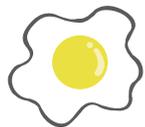
食農六式

自煮能力者養成班

【課程01】市場走跳法則

講師 | 主婦聯盟基金會 張玉鈴

時間 | 10/24 14:00 ■ 16:30



【課程03】好生活·「蛋」定

講師 | 珍寶雞 盧蔚璋

農食餵了你 蘇立中

時間 | 11/07 14:00 ■ 16:30



【課程05】Steak Lesson !

講師 | 主婦聯盟基金會

賴曉芬·張玉鈴

時間 | 11/21 14:00 ■ 16:30

(須另繳100元牛排費用)



【課程02】格外好料

講師 | 格外有意思 工作團隊

時間 | 10/31 14:00 ■ 16:30



【課程04】包餃同樂會

講師 | 好人會館 / 紹興社區

時間 | 11/14 10:00 ■ 15:30



【課程06】自己帶便當！

講師 | 深夜女子公寓
的料理實作 A子

時間 | 11/28 14:00 ■ 16:30



課程費用

200元 / 堂

報名六堂 · 優惠價1000元

報名網址

更多資訊請搜尋灶腳工作室粉絲專頁！

f 灶腳工作室 ZaoKa Studio

農食 六式



家常燒餅

【材料】

中筋麵粉 六百公克
沙拉油 一小碗
鹽 少許
青蔥 一把

【做法】

／蔥洗淨，放置一旁備用。

／先取約 $\frac{1}{3}$ 的麵粉放入熱鍋中慢慢拌炒，直到顏色轉黃，麵香味散出，即可放置一旁備用。

／剩下的麵粉中倒入少許鹽巴、熱水，麵粉與水的比例約 $\frac{3}{2}$ ，用手搓揉麵團。

／搓揉的過程中，還可再倒入冷水增加水分，冷水量約為熱水的一半。

／將晾在一旁的蔥切成蔥花備用。

／當麵團揉到三光（麵團表面光滑、揉麵的手不沾黏、鍋不沾黏），即可用濕布或保鮮膜將麵團蓋住，避免水分流失，等待醒麵至少 $\frac{1}{2}$ 分鐘。

／將面皮分成幾大份，每份成約 0.5 公分厚度的麵皮。

／第二次折疊起的麵糰上的其中一面抹水後沾上芝麻，芝麻面朝下成燒餅形狀，即可下鍋中火乾煎。

／在麵皮上均勻塗抹一層油酥，麵皮四邊則預留黏合處。

／也可將麵團平後，均勻抹上少許鹽、蔥花，邊緣包起來即成為蔥燒餅。

／將麵皮包裹住油酥捲起，在等待醒麵約 $\frac{1}{2}$ 分鐘。

／將麵團分成一顆顆麵團球，平面皮後將麵皮分三等份疊起來，麵反覆兩次。（摺疊左右折、麵前後）。



3月我愛你便當趴之全國青年站出來

我愛你 便當趴!



主廚：

灶腳工作室

晴翊 + 宣雅 + 宇忻

菜單：

1. 泰式綠咖哩
2. 檸檬香料雞胸
3. 烤高麗菜心
4. 家常菜脯蛋
5. 古早地瓜簽飯

費用：

我愛你便當 250 元

我愛你推薦書 400 元

數量 20 個

時間：3/23(週四)

17:00 至 19:00 止

活動地點：

我愛你學田市集

(北市瑞安街 226 號)

電話預訂：3/17(五) 12:10

請撥 02-27557392

*請自備便當盒

捐款指定：台灣農村陣線

我愛你推薦書



感謝
印刷出版社贊助
作者：吳音寧
《江湖在哪裡》

謝謝
大家