



國發會檔案管理局
2025寒假高中營

品嚐飲食文學 與
情感交融的台灣味

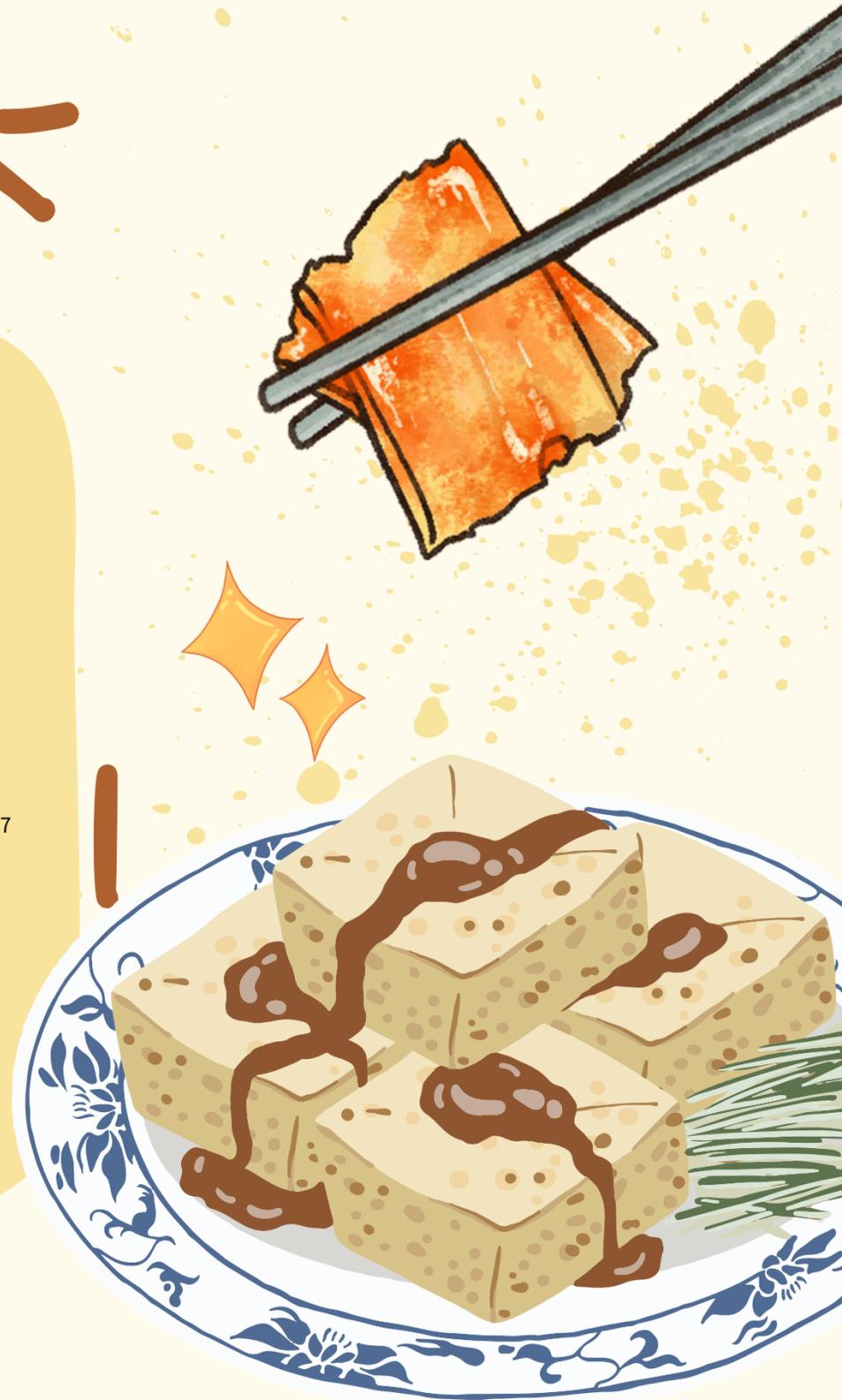
國訓中心高中專班
謝易珈



Warm up

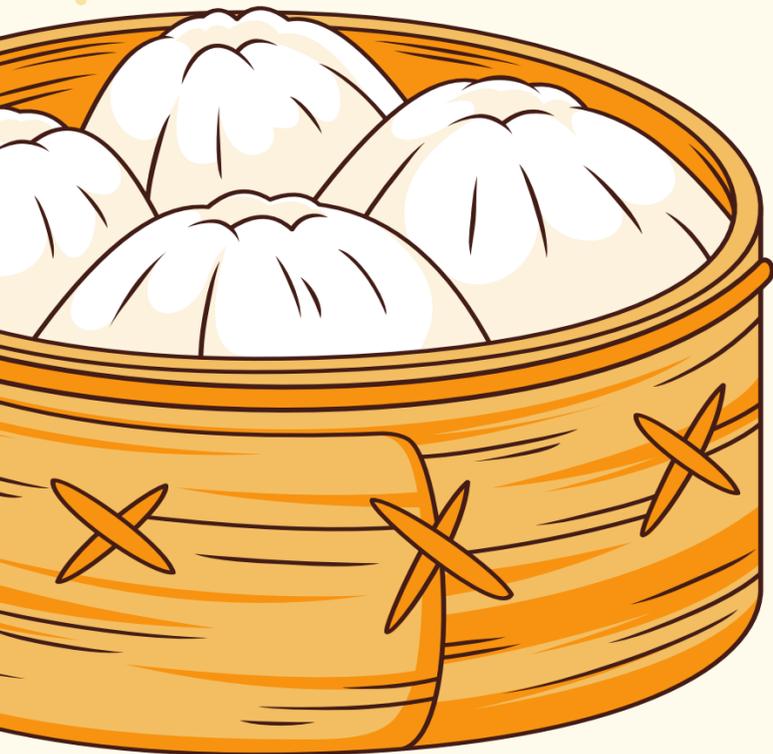
或許你聽過這首歌

1:17



Warm up

即興歌詞創作

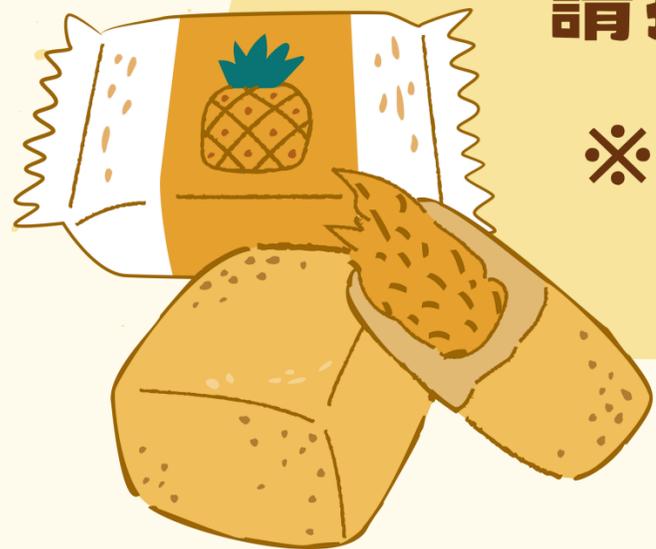


不藏私 我喜歡的小吃



請掃描QR code，輸入喜歡的小吃名稱（數量不拘）

※ 即使有同學輸入了，還是可以輸入相同的食物！



看圖 說故事

在這張照片中，
你看到什麼？
照片中的攤販
在賣什麼呢？

國家發展委員會檔案管理局
國家檔案精選照片

NationArc/NationalArclmageCase.aspx?cnid=1456&p=12



看圖 說故事

在這張照片中，
你看到什麼？
照片中的攤販
在賣什麼呢？

國家發展委員會檔案管理局
國家檔案精選照片

NationArc/NationalArclmageCase.aspx?cnid=1456&p=12



看圖 說故事

在這張照片中，
你看到什麼？
照片中的攤販
在賣什麼呢？

國家發展委員會檔案管理局
國家檔案精選照片

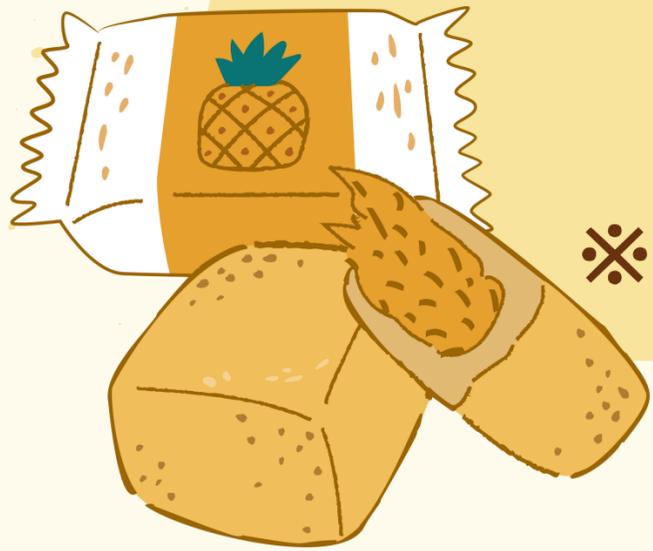
NationArc/NationalArclmageCase.aspx?cnid=1456&p=12



小吃的特性



請掃描QR code，說說就你觀察，
符合哪些特性的食物，會被稱為小吃呢？
※ 即使有同學輸入了，還是可以輸入相同的答案！



看圖

說故事

在這張照片中，
你看到什麼？

國家檔案局藏

檔號：

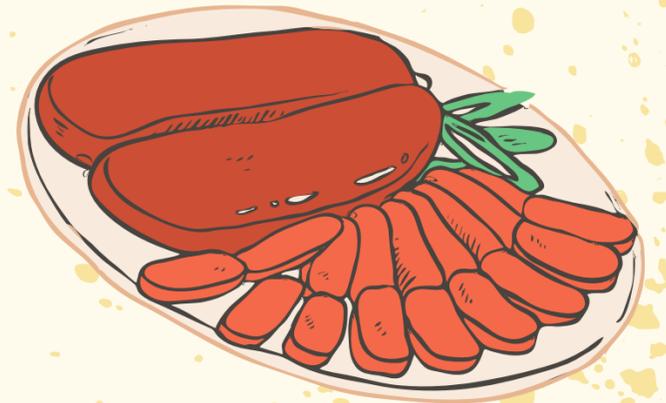
A325000000E/0056/0058/1



蝦密？酒家？

酒家菜文化發源地！北投特有的
點半桌 搭配年代娛樂曲 那卡西
和侍應生來助興～！

呂捷 張齡予主持 | 【呂讀台灣】 20210404 | 三立新聞台



Question

酒家菜出現在什麼場合？



Question

酒家菜有什麼特色？



Question

臺灣的酒家文化
有哪些組成要素？





比一比

看完前面的照片和影片，
試著區分小吃和酒家菜的差別

小吃

酒家菜



三餐老是在外

不知吃啥怎辦？



或許你看過他們



走在YouTuber之前



1. 猜猜這是誰？
2. 他正在做什麼？
3. 主題跟什麼有關呢？

傅培梅時間 - 糟溜魚片

TTV台視官方頻道

關於傅培梅

閱讀關於傅培梅的剪報，
回答問題：

1. 讓傅培梅開始研究做菜的契機是什麼？
2. 傅培梅的食譜，依料理口味分成哪幾類？
3. 傅培梅去哪裡學做菜？
4. 總結簡報內容，傅培梅的職場涉略到哪些領域？



官華倫·柏格代表最高法院撰写的意見書說：「國會有意授予中央情報局長廣泛權力，保護情報作業的機密和完整。沒有這種保障，中情局實際上將陷於無能。」
這個案子牽涉一個代號「超級MK」的計劃，在這項計劃中，若干人曾不自知地被下了LSD迷幻藥和其他藥品，至少有三個人



傅培梅·燒菜忙·燒菜樂 紐約及波士頓示範表演·ABC電視也要找她 烹飪專家精研做菜·想當年原來只為討好「他」

傅培梅不難，可是要燒一手好菜，就不容易了！
被譽為中國菜烹飪大師的傅培梅（見圖，宋梅多攝），不僅能燒各式各樣的好菜，而且，她還懷著滿腔熱情，把色香味俱佳的中國菜烹飪方法，傳授給大眾。
怪不得傅培梅要來紐約的消息傳出之後，大家爭相邀請她示範表演。
「沒有時間囉！」這位烹飪大師誠懇地表示。
傅培梅是十五日晚上抵達紐約的，她在這兒只有短短一週的停留。

去年就安排好了的，除了十七日在皇后區法拉盛的紅葉餐廳舉行午、晚兩場表演之外，主要是在廿一日下午在法拉盛金山食品公司的公開示範，她準備做拿手的四大菜，一甜點，包括魚香牛腩、軟溜魚片、生汁芝麻蝦、八寶鮮魷和花生酥炸。ABC電視公司知道傅培梅來了紐約，也要邀請她上電視示範中國菜哩！
「我和他們十八日見面，如果錄影的話，可能要從波士頓回來。」傅培梅算算時間，「可能在這個月月底或下月初。」
傅培梅在波士頓的烹飪示範表演，定在本月的廿六、廿七、廿八等三天，共計有六場。
對於示範表演中國菜，傅培梅是駕輕就熟，用不著多作準備。
「熟能生巧嘛！真的，過去的廿八年裡，傅培梅都是在為傅

授烹飪中國菜忙碌。
回憶起往事，傅培梅笑了，「剛開始的兩三年，在我們的後院開辦烹飪補習班，我家的桌子上、床底下，到處都是做菜的廚具和材料，真是有極了。」
沒想到來紐約補習班的聲譽越來越大，學生的人數越來越多，因此，補習班遷了新的址，同時辦了立案手續。
在傅培梅門下學燒菜的有多少學生？這位烹飪大師一時算不出來。
「大約有十幾萬人吧！」
這十幾萬學生中，大部份是家庭主婦，有的是對燒菜

證詞之內容及其他證據，均一概不予密封。
檢察官陶西花了大約兩分鍾宣讀法醫羅傑對李美華死因所做的報告。報告中稱李美華右後頭骨遭重物打擊致死，此外鼻骨碎裂，他證明上述傷害非李美華自行摔跌或自行負傷所致。隨後法庭即開始辯論有關被告證詞之可信度，包括被告布萊德雷·佩吉母親在內的廿

有興趣，有的是為了實際的需要。
「還有很多留學生及外交官太太，也有美國太太，都來我補習班上課。」傅培梅說。
曾經有人稱讚傅培梅是美食家，是因為她講究美食，才對做菜發生興趣的。
傅培梅否認，她說：「我炒菜一點也不挑剔，我更不是美食家。」
不過，傅培梅著手研究做菜，是真的為了討好她先生，為了討好她先生的麻將牌友。
學燒菜，傅培梅曾下了本錢，下了功夫。
「我寫信給當年台北的玉樓東、狀元樓等餐館，請大師傳到我家教我做菜，記得那個時候一兩黃金一千八百元台幣，我學三個菜的學費，就付了八百元。」
傅培梅把從中國大陸帶到台北的金飾，都充作了燒菜的學費。
一分耕耘，一分收穫，傅培梅所付出的時間與金錢，沒有白費。
廿二年前，台灣電視公司成立，當時已名震台灣的傅培梅，應邀擔任烹飪節目的製作人兼主持人。
每週一次，在螢光幕前，傅培梅示範大江南北的各式菜肴，收視率高，佳評如潮，這個節目一直維持到今天。

「培梅食譜」也是廣受歡迎的。從一九六八年開始第一本「培梅食譜」問世後，現在有七種食譜出版，有中文的、英文的，中英對照的；有家常菜、宴客菜、點心譜，還有菜卡，真是包羅廣泛。
傅培梅的食譜，分為川、湘、京、江浙、粵、閩及台灣等七大類，每一類有一百廿種菜，總計達七、八百種菜式之多。
精於烹飪之道的傅培梅，家居台北近郊南港，逢週末自己在家燒菜，「我喜歡吃海參、豆腐。」
這些年來，傅培梅雖然為燒菜辛苦，為燒菜忙，但是，她卅年如一日，對燒菜

佩吉証詞部分·高等法院下令「密

本報記者 劉晴

傅培梅應邀 赴美國波士頓 舉辦料理教學

國家檔案局藏

檔號：

A319000000B/0074/003040/51



臺灣第一款有料泡麵創始人

懷舊達人張哲生
Facebook 粉絲專頁

私立中國烹飪 短期補習班
職業
TAIPEI TAIWAN R.O.C. P. O. BOX 53-57
PEI MEI'S CHINESE COOKING INSTITUTE
TEL. 3218207 3936839

紅烩牛肉

材料:

牛腱及肋條	1斤	大蒜	2T.	味素	1/8t.	19
鹽	1/2t.	酒	2T.	太白粉	5T.	30
胡椒粉	1/6t.	蕃茄泥	4T.	醬油	1.5	
低筋麵粉	3T.	水	6杯	水	69	(1t → 370ml)
油	1/2C.	鹽	1t.	明礬	3.0g	
洋蔥	100g	黑胡椒	1/4t.	鹽	12g	(1t → 3.7g)

作法:

1. 牛肉切1寸方後撒鹽及胡椒粉，10分鐘沾上麵粉用油煎黃，取出，放下洋蔥條及大蒜用少許油煎香。
2. 即加入蕃茄泥同炒，淋下酒加入冷水，放下牛肉大火煮30分鐘。
3. 加鹽胡椒粉調味，將炸過之洋山芋及胡蘿蔔塊滾鍋拌勻，再加醬油使湯汁呈棕黃色。
3. 淋下太白粉勾芡即可。

調味料:

味素 1/8t. 19
太白粉 5T. 30
醬油 1.5
水 69 (1t → 370ml)
明礬 3.0g
鹽 12g (1t → 3.7g)





完食。



這節課我們回味了價位親民的臺灣小吃、
回顧了在政商名流交際場合才出現的臺灣酒家菜文化，
認識了從廚房端出一道道家常菜的烹飪大師傅培梅。

這些料理有沒有連帶著勾起你對某個人、某件事的回憶呢？

飲食不僅止於餐盤中點綴的色香味，
也連帶暗藏一些人生的滋味與體悟，
甚至還隱含著社會中看不見的『符碼』

接下來就交給書含老師來為大家解密了！

