

(持續進修課程)

課程費用：MOP900.00

星期六		課題
日期	時間(下午)	
6/7	12:30-2:30	辨別各種常見烹調手法及特點 不同烹調方法及營養評價
13/7	12:30-2:30	健康烹調學問與技巧
20/7	12:30-2:30	認識各種健康素材及其保健療效
27/7	12:30-2:30	食物油的分類 脂肪酸的分類及穩定性
3/8	12:30-2:30	各種植物油的營養特點與合適烹調法 各種煮食油對健康的影響

課程評估：

可以增加學員對食材的知識，亦能引起興趣去深究多種食材烹調。

講師簡介：經驗豐富的營養師
林若恆主講

聯絡電話：2852 5149



營樂家 之 有營廚藝



學習成果/目標

- ✚ 認識烹調方法能保健
- ✚ 認識基本的烹調食材及對身體的影響