

## 阿公阿婆神救援

孫輩做料理 長輩當教練

播出：客家電視台

目標觀眾：9-12歲



阿公阿婆只能動口 不能動手

多留有長輩洗菜、曬菜的回憶，每家一定都有獨門的酸菜料理。這些世代傳承的工序，蘊含老一輩對食材的珍惜，增添食物風味之餘，更是家族味道的傳承。

看更多：YT頻道「客家電視Hakka Kids」



《阿公阿婆神救援》中由孫子動手，阿公阿媽只能動口。

好節目看更多

### kakudan時光機

播出：原住民族電視台

目標觀眾：13-15歲

kakudan為排灣話，意指「文化·慣習」。透過節目設計的時光機，穿梭歷史時空，讓青少年瞭解本土族群技藝與歷史軌跡。節目第三季加入青少年主持人，實踐「祖孫共學」，藉由交換不同世代的生命經驗與價值，讓「傳承」融入日常。



### 喔走！48小時

播出：客家電視台

目標觀眾：9-12歲

《喔走48小時》是台灣第一個沒有成人主持的戶外實境節目，每一集都有任務，從是否接受任務開始，準備、分工、最後執行完成，都由兒童自己來。每一季有12到15位孩子接受各種挑戰。參與者與大自然互動，認識自己、學習和團隊一起解決問題。



《神廚賽恩師》以科學原理解釋烹飪技巧。

## 神廚賽恩師

科學原理 解釋烹飪技巧

播出：公共電視台

目標觀眾：9-12歲



比水煮蛋好吃就是梅納反應的好例子。」

不過，因為家裡爐火溫度不比餐廳，不易完整複製大廚手法，史達魯透露，家庭烹調可用小技巧彌補先天不足。比如煮菜前先炒醬汁，或把部分食材先炸過，同樣可達到梅納反應的效果。

所謂的「炆」就是燉煮菜，史達魯說，燉煮通常用在難熟的食材，比如富含膠原蛋白的筋肉部位。他解釋，膠原蛋白要在攝氏65度以上才開始熟，比其他蛋白質需要更高的烹調溫度，一般採取高溫水煮，破壞結構後，膠原蛋白會吸取湯汁水分，起鍋後就是大家愛吃的多汁口感。

史達魯提醒，燉煮溫度最多100度上下，未達梅納反應所需溫度，食材可先高溫處理再入鍋燉；他還傳授「海陸」妙招，挑選食材掌握一海一陸或動物配植物，因為產生鮮味的成分不同，「協同作用」兩兩加乘下，入口的滿足感比單吃某樣還要多。

看更多：YT頻道「公視兒少—神廚賽恩師」

公視《神廚賽恩師》以科學原理解釋烹飪技巧，打破科學難親近的印象。科學廚藝顧問史達魯以客家的保存食為例，客家人擅長把食材醃漬後再入菜，除了透過加鹽、加糖、煙燻或醋漬等手法降低食材裡的水活性，抑制壞菌生長，延長保存期限以外，因醃漬產生的酸性環境助長乳酸桿菌，讓食材產生好吃的乳酸口感。史達魯進一步指出，乳酸菌增長後，營造出適合酵母菌跟麴菌生長的環境，這些菌種分解食材裡的醣跟蛋白質，產生「鮮味」，正是食物好吃的祕密。

客家菜有「四炒四炆」八名菜，史達魯解釋，攝氏155度以上的高溫熱炒，讓食材裡的醣跟蛋白質產生梅納反應，除了改變食物顏色，更轉變食材風味，好吃加倍，「荷包蛋