



# 中國醫藥大學 推廣教育中心

投資自己  
生涯加值

- 課程名稱：有機釀造 DIY 實作班-手釀味噌、納豆(平日班)
- 課程時間：~~112/6/21(三)18:30-21:30 (共3小時)~~  
112/6/30(五)13:00~16:00 (共3小時)
- 課程介紹：



## 【實作有機味噌一缶】

每當看牙齒照 X 光或是全身健檢的時候，當天一定要來點味噌湯，因為味噌排輻射，喝了再健檢可以更加保護身體。除了照 X 光或是全身健檢的時候，正在化療的人更需要，因為味噌可以幫助排出化療毒素和補充蛋白質，黃豆透過發酵後，吸收率從 64 % 上升到 96 %，所以營養價值更高！

喝味噌湯不但不會脹氣而且還會消脹氣，愛漂亮就一定要喝味噌湯！腸道好，人就精神了。愛料理也需要用味噌，醃魚、醃肉、調醬料、味噌涼麵超好用。

最重要自己做用好物料，外面買的多用基改黃豆，但自己做可以選擇有機的黃豆，還可以決定自己要的口味，紅藜味噌、小麥味噌、糙米味噌，想要做什麼就做什麼口味。

## 【加碼：納豆教學】

自己做的納豆很新鮮，所以沒有市售納豆那股味道。同時納豆也是蛋白質、B12、大豆異黃酮...的最佳來源！不僅如此，吃納豆也可以讓排便變超級順暢，又降膽固醇清血栓，而且自己做的很新鮮，不會有市售的味道，所以又這堂課特別加碼教學做納豆哦！

味噌、納豆除了上面說的這些好處，更也解決了更年期問題，難怪日本是全世界更年期障礙最少的國家，這二樣東西也讓日本成為了長壽國。因此我們要養生，就絕對少不了味噌、納豆！

➤ 課程內容：

1. 發酵品與身體的關係
2. 認識黃豆(何謂基改)
3. 味噌功效
4. 關西米味噌 DIY
5. 各式味噌教學說明
6. 喝喝醒腦味噌湯



➤ 任課教師：韓紅育 老師

➤ 招生對象：一般社會大眾對此課程主題有興趣者均可報名參加。

➤ 費用：1,500 元(含講義、材料一份)、學員需自備餐具(碗、筷、湯匙)。

➤ 上課地點：中國醫藥大學英才校區(台中市北區學士路 91 號)

➤ 報名方式：

一、採線上報名(相關資料及聯絡方式請務必準確填妥)

報名網址：[https://webap.cmu.edu.tw/Actregister/act\\_detail.aspx?act=2915](https://webap.cmu.edu.tw/Actregister/act_detail.aspx?act=2915)

**本期報名截止日為 112 年 6 月 14 日下午 11:59。(額滿為止)**

二、資料請備：

請提供【個人證件影本】，以核實報名身分並完成報名流程；個人證件，係指具身分證字號及生日欄位之證件，例如健保卡、身分證正面、駕照或護照等均可。

三、報名完成後，請將應繳資料及繳費證明拍照傳至中心官方 LINE[中國醫藥大學推廣

教育中心]，LINE ID:@cce22054326 或 e-mail：[cce22054326@gmail.com](mailto:cce22054326@gmail.com)

➤ 繳費方式：

若收據需開立抬頭及統一編號，請於繳費時告知，收據開立後無法更換。

《郵政劃撥》

帳號：22182041，戶名：中國醫藥大學

劃撥單上請於「備註欄」註明班別及學員姓名

《匯款轉帳》

帳戶名稱：財團法人中國醫藥大學

銀行名稱：土地銀行北台中分行(0050773)、銀行帳號：077051025001

(請於匯款後，來電 04-2205-4326 告知班別及學員姓名、轉匯帳號後 5 碼及匯款金額或加入本中心官方 LINE[中國醫藥大學推廣教育中心]，LINE ID:@cce22054326)



➤ 注意事項：

- 一、報名後請留意本中心網站所公佈之最新消息。
- 二、若上課前未收到通知，請於開課前二天來電確認是否開班，以告知上課地點。
- 三、本中心保有課程及師資調整之權利。
- 四、本班謝絕旁聽及錄影，以維持教室秩序。
- 五、缺席總時數超過三分之一者，則無法領取修讀證明書。
- 六、**報名人數達 10 人即可開班**，人數不足本中心保有不開班或延期之權利。

➤ 退費辦法(報名費不退，退費程序請參照本中心之“退費注意事項”)：

- 一、學員自報名繳費後至實際上課日前退費者，退還已繳學費、雜費等各項費用之九成。
- 二、自實際上課之日算起未逾全期三分之一者退還已繳等各項費用之半數。
- 三、在班時間已逾全期三分之一者，不予退還。
- 四、已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。
- 五、因故未能開班上課或報名人數已滿，應全額無息退還已繳費用。
- 六、溢繳費用者，應全額退還所溢繳之金額。
- 七、如欲申請退費，勿以口頭告知為憑；請填妥「退費申請單」，並備妥學員本人之身分證影本、存摺影本等，向本中心提出申請，文件未齊全者，恕不受理。

※下載退費申請單：<https://cce.cmu.edu.tw/downloads>

