2026/11/3 上午 04:11:52

雪梨台灣學校舉辦中秋月餅研習會　傳承台灣獨特美食文化

#綜合活動

雪梨臺灣學校

活動時間：2025-09-20

中秋節是華人文化中最具代表性的傳統節日之一，而「月餅」更是中秋不可或缺的應景美食。在台灣眾多月餅中，蛋黃酥堪稱最受歡迎的經典之作，香酥外皮包裹著綿密紅豆沙與鹹香蛋黃，甜中帶鹹的獨特風味讓人一試成主顧。蛋黃酥不僅是中秋佳節的首選糕點，更是遠近馳名的伴手禮。然而，澳洲屬於禁止攜帶蛋黃酥入境的國家，許多旅居澳洲的華人僅能在返台時才有機會品嚐這份熟悉的滋味，實屬一大遺憾。

另一款台灣特有的月餅則是「滷肉椪」，又稱「綠豆椪」。其內餡融合滷肉的鹹香與糖的甘甜，口感鹹甜交錯，獨樹一格。知名的「犁記月餅」滷肉椪，每到中秋總是門庭若市，購買人潮綿延上千公尺。對於遠在澳洲的僑胞來說，這樣的道地美味更是遙不可及。

為了讓教師群體能親手體驗這份獨特的台灣味道，雪梨台灣學校特別於中秋前夕舉辦「蛋黃酥與滷肉椪研習會」，由劉碧珍校長與賀冬美老師共同指導。活動消息一出，立刻吸引超過三十位教師報名參加，現場氣氛熱烈。許多老師雖然在台灣享用過無數次月餅，卻從未親手製作，這次的課程讓大家驚喜地發現：原來製作蛋黃酥或滷肉椪並非難事。未來中秋佳節時，大家更可以親手烘焙，與家人、朋友一同分享這份台灣獨有的美食文化。

研習課程歷時三個小時，雖然因雪梨文教中心場地限制，無法使用專業烤箱即時完成月餅的烘焙，有些許遺憾，但老師們仍將未烤熟的月餅帶回家，以烤箱或氣炸鍋完成。特別的是，有人嘗試用氣炸鍋製作，結果風味依舊美味，只是滷肉椪少了傳統綠豆椪白淨外皮的模樣，略顯可惜。

在食材方面，澳洲的鹹蛋價格偏高，一顆約1.5澳元（折合台幣約30元），且鹹度比台灣更重，因此在內餡比例上需增加紅豆量，才能保有台灣蛋黃酥應有的平衡風味。至於滷肉椪的內餡，這次特別調得更為濕潤，意外讓成品口感更加滑順，甚至比部分台灣市售版本更具層次感。

老師們在研習後紛紛表示，希望未來能持續舉辦更多台灣傳統美食的課程，例如紅龜粿、艾草粿、芋頭粿等，讓海外僑胞在異鄉也能透過親手製作，體驗與分享台灣的飲食文化。

民以食為天，美食是文化交流與情感連結的重要媒介。雪梨台灣學校深知自己承擔著推廣與傳承台灣文化的使命，這次的月餅研習不僅讓教師們感受中秋佳節的溫馨氛圍，更象徵著台灣美食文化在大洋洲生根發芽。透過一顆顆親手製作的蛋黃酥與滷肉椪，台灣的節慶記憶與人情味得以跨越國界，延續傳承。

2026/11/3 上午 04:11:52

雪梨台灣學校舉辦中秋月餅研習會　傳承台灣獨特美食文化

#綜合活動

雪梨臺灣學校

活動時間：2025-09-20



1、雪梨台灣學校9月20日熱烈展開中秋節月餅製作教師研習會

雪梨台灣學校舉辦中秋月餅研習會　傳承台灣獨特美食文化

#綜合活動

雪梨臺灣學校

活動時間：2025-09-20



2、老師們把蛋黃酥做得非常專業

雪梨台灣學校舉辦中秋月餅研習會　傳承台灣獨特美食文化

#綜合活動

雪梨臺灣學校

活動時間：2025-09-20



3、劉碧珍校長（左一）和賀冬美老師（右二）共同指導老師們製作台灣特有的滷肉椪

雪梨台灣學校舉辦中秋月餅研習會　傳承台灣獨特美食文化

#綜合活動

雪梨臺灣學校

活動時間：2025-09-20



4、劉校長透過簡報一步一步的教老師完成每一個做漢餅的步驟

2026/11/3 上午 04:11:52

雪梨台灣學校舉辦中秋月餅研習會　傳承台灣獨特美食文化

#綜合活動

雪梨臺灣學校

活動時間：2025-09-20



5、澳洲台灣同鄉會謝明君會長也出席研習會現場，除了參與月餅的製作之外，還特別祝福每一位老師中秋佳節愉快、闔家幸福美滿。



台灣美食這麼多，許多老師都認為學習及分享製作台灣的美食，在海外是一項很重要及有趣的文化分享和傳承的工作。