

自我省思：

本課程從食物的調理開始，讓學生觀察食材的原樣，去發現它們之間的不同與相同及可能發生的變化。在這個過程中，學生發現了原來一個美味料理的製作，是需要很多的步驟，才會變成我們餐桌上的美味佳餚，若是操作不慎，將會毀掉食材的風味，是需要小心注意的。課程後，學生回到家中，可以更加理解廚房中的調理過程。

改進：

部分學生在觀察食材照片時，可能因為是未曾見過調理前的原樣，情緒相當高昂，老師應該適當引導學生的情緒。