

# 美麗人生悅讀會

主題：快樂手作

(第一次讀書活動)

書名：幸福感毛線玩偶

日期：100年10月17日 地點：經濟系主任辦公室

出席人：黃閔鈴、張碧姘、鄧紫婕、林禹伶、林曉慧、  
周宜靜

## 【讀書心得 / 討論內容】

本書介紹幾款鉤針製的毛線玩偶，製作難度由淺至深。本書一開始有介紹幾款常用的毛線、器材及勾法，讓初學者可以從零開始，由小型的玩偶開始勾起降低入門的門檻。

經實作之後，發覺只要掌握二種起針步驟：輪狀起針及鎖針起針，就可以勾織出大多數的成品。另外在勾針針法的部份也是鎖針、短針、中長針、長針、加針及減針，熟悉這幾種基本針法也可以勾出基本款的成品，其實這些針法大家在國中家政課裡都學過，只要練習一下，很快就能上手。至於毛線的種類繁多，不同種的毛線所勾出的質感均不相同，但建議初學者以基本款的毛線進行勾織，除了在勾織的過程中不容易出錯外，也可以先培養測試自己的興趣與耐性，以免花大錢購買特殊款毛線，最後卻打入冷宮。

本次讀書會由導讀人張碧姘先行試作獅子小玩偶，玩偶身高約7公分，寬5公分，原以為需費時很久且不易勾成，結果利用每晚睡前的時間，透過書本上的介紹，一步一步的照做，中間還有不同顏色毛線的變換編織，約花一個禮拜的時間就將成品－獅子小玩偶製作完成，雖然外貌不足以與店內販售的玩偶相比，但對於自用來說已是相當足夠，玩偶的可愛令人愛不釋手，做完後也相當具有成就與滿足感，一做完後就成為小孩的玩具，媽媽的愛心編織不花錢也能讓孩子得到快樂。

能夠勾編的物品百百種，本書只簡單的介紹幾種毛線玩偶，在銘傳大學的圖書館裡類似的書籍也很多，在本次的經驗中，導讀人也在網路上搜尋到不少有趣的編織圖案，期待讀書會的成員在實地練習之後能有更多經驗的分享。

# 美麗人生悅讀會

主題：健康手作

(第二次讀書活動)

書名：自己動手做無添加・純天然極品果醬

日期：100年11月21日 地點：經濟系主任辦公室

出席人：黃閔鈴、張碧姘、鄧紫婕、林禹伶、林曉慧、周宜靜

## 【讀書心得 / 討論內容】

第一次自己動手做果醬是在國中學校放暑假的時候，學校的暑假作業是搜集剪報。在聯合報的家庭藝文版上收集到一則自製果醬的短文章，喜歡做小點心的我就央求媽媽讓我做，於是買了新鮮蘋果、檸檬、砂糖，準備開始自製新鮮的蘋果醬了！

當時，按照文章上的步驟一步一步的做，但缺乏圖片的結果，只能自己慢慢的摸索文字上說明的意思。首先，將蘋果切丁，加入砂糖浸泡四個小時，接著用平底鍋中火慢煮，待滾後，改用小火慢慢熬煮，煮至黏稠狀加入檸檬繼續煮。然而，煮出來的成品並沒有想像中果醬的黏稠感，蘋果丁還是粒粒分明，第一次的經驗真是讓我大受打擊，這次閱讀會同仁推薦這本書”自己動手做 無添加，純天然極品果醬”，裡面有作者貼心為讀者準備的精美照片，每一步驟都有一張照片，讓讀者可以清楚了解過程，跟著動手做，成功率也提高，也因為這本書，讓我了解原來第一次製作果醬失敗的原因。

自己做出來的果醬完全沒有加任何的防腐劑，糖份的多寡也可以依個人喜好增減，完全對身體沒有負擔，食材上的挑選也是自己可以掌控，不用擔心衛生安全，況且可以選擇自己喜愛的口味來製作，果醬也可以依照水果切丁的大小不同而有不同的口感，但因為全部都是天然的食材必需要在短時間裡食用完畢，不建議放太久。

這本書裡除了介紹果醬的製作之外，還介紹了多種果醬的吃法，讓我們了解原來果醬不單只是拿來塗吐司，也可以做料理、糕點、飲料，完全改變我們對果醬只有幾種口味的刻板印象，原來玫瑰花、銀杏、馬鞭草、雪梨…等等，都可以拿來製作果醬，讓人意想不到吧！

# 美麗人生悅讀會

主題：營養手作

(第三次讀書活動)

書名：我的第一本烘焙書

日期：100年12月30日 地點：經濟系主任辦公室

出席人：黃閔鈴、張碧姘、鄧紫婕、林禹伶、林曉慧、  
周宜靜

## 【讀書心得 / 討論內容】

第一次接觸製作小餅乾是在我高中時期的家政課，所幸學校沒有因為升學壓力將家政課拿來上國文、英文、數學等必修課，讓我對製作餅乾有更多一層的了解，看的這本書後，更了解自己為何在製作蛋糕時，口感與美觀無法兼顧，原因是自己對材料及工具使用不當，自己隨意決定麵粉及發酵粉比例，導致出來的蛋糕做成像是發糕，還被我媽恥笑，所幸看了我的第一本烘焙書後，充分了解該買的工具絕對不能少，磅秤、量匙、量杯、打蛋器、切麵刀、篩網、蛋糕模型等全部備齊，真的是「工欲善其事，必先利其器」，有了這些工具，做起蛋糕有模有樣，也相當成功！

上週六也去鍾何好市多，買了巧克力布朗尼粉準備大展身手，可惜製作時，巧克力布朗尼麵糊進烤箱烤後，出爐未注意測試中間及底部是否已熟，結果就給它到扣發現中間都未熟，整盤失敗了當時看到都傻眼來不及救，後來某些部份再進烤箱微烤一下當餅乾吃，也不錯的感覺喔！

這週六不死心再來試一次發現烤盤太大了，之前還有留一些蛋糕杯拿出來用，烤出來的樣子表面有一酥酥的，裡面軟軟的，有人說很像發糕喔！說真的樣式還有一點像，但其實不一樣，發糕會發的很漂亮很像蓮花樣子，吃起來的口感完全是不一樣，發糕比較Q有彈性，布朗尼口感介於一般巧克力蛋糕及古典巧克力蛋糕中間，外酥內軟喔！

有空時把學的拿來做一做感覺不錯，真的可以知道很多問題，也許當時操作時沒注意到的喔！在將成品拿給其他人吃看看，才知道成不成功。多試幾次之後，以後朋友聚會時可以展現一下身手，在口味上可以任意加入健康的堅果、葡萄乾增添風味，雖然只是小片的蛋糕，但是看到大家開心的品嚐的模樣，讓人會一道接著一道去嘗試、研發新口味，期許自己假日時有可以邀請三五好友，到家裡喝著香醇咖啡、品嚐可口蛋糕，讓朋友們滿載而歸。