

臺中市立清泉國民中學國文科八年級彈性課程

【在地閱讀】

菜根談



班級：

座號：

姓名：

小談「綠色飲食」

★Q：什麼是綠色飲食？

A：「綠色飲食」是一種簡單改變生活飲食習慣的行為，宣導食物適量、優先選用在地、當季及天然食材以及自備環保餐具，進而達到珍惜食物、減少浪費，對人體健康與環保都有助益的飲食方式。

環保署近幾年已推動許多「綠色飲食」相關政策，除宣導「惜食環境教育」，更邀請餐飲業者一同參與「綠色餐廳」制度，包括不提供一次性餐具、優先使用國產在地食材，並遵循惜食理念，提供環保、低碳之供餐及用餐環境等措施，使民眾在用餐時，可以選擇「綠色餐廳」、「環保標章餐館」或「AMOT 溯源餐廳」等，讓自己吃得有品味又健康，也能為環保盡一份心力，用吃一起愛地球。努力達成聯合國制定的 **SDGs12 的目標—責任消費及生產**。

你可以這樣選



以上資料截自「環保署全民綠生活—綠色飲食」<https://greenlife.epa.gov.tw/about/intro/flipFood>

★Q：什麼是SDGs 17 項目標？

A：由於氣候變遷、經濟成長、社會平權、貧富差距等難題如重兵壓境，2015 年，聯合國宣布了「2030 永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)，包含消除貧窮、減緩氣候變遷、促進性別平權等 17 項 SDGs 目標，指引全球共同努力、邁向永續。當時，有 193 個國家同意在 2030 年前，努力達成 SDGs 17 項目標。



看漫畫學 SDGs



聯合國永續發展目標 SDGs 17 個目標。圖片素材來源：聯合國永續發展目標 SDGs

★Q：關於 **SDGs 12—責任消費及生產**，我們學生可以怎麼做？

A：永續發展目標 SDGs 第 12 項目標為「促進**綠色經濟**，確保**永續消費**及生產模式」。以我們學生個人而言，可以透過預防、減量、回收和再利用，大幅減少廢棄物產生，例如：自備購物袋、環保盒，選購裸賣食物；支持政府與企業的減碳永續措施，例如：選購產小履歷清楚食材，選擇綠色餐廳吃飯，支持在地小農……等。

以下的減碳永續消費行為，你已做到哪幾個？哪幾個是你可以努力的目標呢？

你可以這樣做

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	
吃多少點多少	選用地產食材	挑選當季食材	選購優良農產	選擇吃全食物	
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	
選吃天然食品	多吃蔬果食材	選擇NG蔬果	不選保育食材	善用食材料理	
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
避免長時料理	自備環保餐具	使用環保洗劑	廚餘分類回收	勤回收紙餐具	自行燒煮茶水

以上資料截自「環保署全民綠生活—綠色飲食」<https://greenlife.epa.gov.tw/about/intro/flipFood>

◎補充：【行政院國家永續發展委員會】<https://ncsd.ndc.gov.tw/Fore/SDG12>

【2060年，台灣就會沒有冬天？永續發展目標 SDGs 是什麼？I 志祺七七】

<https://www.youtube.com/watch?v=2Q5idId2TgU>

《翻轉教育—中和高中 SDGs 課 學生創意料理「清冰箱」救剩食》

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/006523>

作業~



★暖身：老師帶領全班共讀《好讀周報》上有關「減碳行動」的文章，並示範以「4F 反思提問」策略整理重點。

★合作學習：小組依抽籤抽到的《好讀周報》上有關「永續消費與生產」的文章，閱讀、討論、以「4F 反思提問」策略整理重點，統整答案後，以便利貼貼在海報上，並報告。

~ 日常飲食，在地文化 ~

食物除了果腹，享受歡愉，還能交流情感經驗，追索文化根源，
就像是個通關密語，經過唇齒舌尖的吮嚼檢驗……
一聲「芝麻開門！」

食物背後的身世奧秘與文化密碼，就這樣自然流洩出來。

《風土餐桌小旅行：12 個小地方的飲食人類學筆記》

作者：洪震宇

出版社：遠流

出版日期：2014/09/01



★〈美濃人的餐桌故事——米食的真情演出〉

美濃一夜雨。清晨，走進由舊豬舍改建的餐廳，餐桌已經擺好了，滿滿都是從當地市場買來的早餐，有木瓜版、地瓜版、豬籠版、紅豆麻糬，將美濃客鄉的米食特色發揮得淋漓盡致。

種類變化

在美濃很少看到肉圓、米粉、滷肉飯、乾麵與貢丸湯等閩南式的早點小吃，都是各種做成版的米食。

食用時間

版相當於閩南式的粿。美濃客家人會用在來米、糯米或麵糊加入各種食材，做成不同口味的版。木瓜版是青木瓜刨成細絲後，加入米漿、麵粉、鹽之後煎成薄餅，地瓜版也是這個做法，兩種版都帶著微微甜味，並各有木瓜、地瓜的香氣。豬籠版其實就是客家菜包，因為胖胖小小的，長得像關小豬的竹編籠子，就稱為豬籠版，裡面包蝦米、紅蔥酥、蘿蔔絲，油油香香的，粿皮很厚實，吃了很有飽足感。

美濃作家鍾鐵民在〈木瓜樹下好乘涼〉寫著：「青生的木瓜熟度夠了可以製成蜜餞木瓜糖；可以和豬肉一同燜成大封，是客家吸引人的菜餚；可摻合米漿煎木瓜版，美濃街頭一年四季都在販賣，是鄉親喜愛的點心；黃熟的木瓜可生吃可打汁，最不濟還可以餵雞餵豬，用途多了。」

論點

一顆木瓜可以發揮這麼多功用，也只有在美濃客庄才能如此。美濃市場除了賣醃漬品、蔬果，還有各式各樣的版食，晚起可就吃不到了。我看到一個白色橢圓狀，中間一抹紅帶的食物，覺得似曾相識，卻又說不出是什麼，問了攤販，她說是紅版，再三確認，原來就是閩南人口中的紅龜粿。但美濃的紅版很雅緻，跟傳統紅豔的紅龜粿大不同，同樣包豆沙或花生，但粿皮口感較脆，沒傳統紅龜粿這麼軟嫩。美濃人如果祝賀別人生子，送的紅版就叫新丁版。我跟朋友開玩笑，你們客家人也太節儉了吧，連色素也要省。朋友說，從小到大都是吃這種白色的紅龜粿，長知道紅龜粿是紅色的，跟家鄉大不同。

比較異同

來美濃一定要吃的早餐，還有阿招的碗粿與肉粽。美濃人稱碗粿叫碗仔版，甜碗粿是甜碗仔版，這六十年的小店位在美濃市場外圍，主人阿招大姐笑容滿面，不斷招呼外帶跟內用的客人，很多都是白髮蒼蒼的長輩。我點了鹹甜各一的碗仔版，以及淋上滿滿花生粉的肉粽，味噌湯是免費奉送的。

鹹的碗仔版，是用舊的在來米磨漿蒸熟而成，上桌前，阿招才灑上花生粉與炒過紅蔥頭的蘿蔔乾，以及蒜味醬油，口感跟一般軟軟的碗粿不同，彈性厚實，味道稍鹹，很有飽足感。喝口湯，再

周邊搭配

吃肉粽，餡料很簡單，香菇、花生、五花肉與蝦米，重點是滿滿的花生顆粒與花生粉，香氣濃郁。美濃人特別喜歡吃含有顆粒的花生粉，吃起來很有味道。深棕色的甜碗仔粿，較少在其他地方吃到，這是將炒過的砂糖加入米漿去蒸，入口Q彈充滿咬勁，還有淡淡糖香，得認真咀嚼，才能體會這種扎實的原味口感。

媳婦阿招是第二代接班人，每天早上五點開始做碗仔粿，六點開店，不到十點就賣光了，如果不早點來，就吃不到阿招的在地老味道。她中午回家再繼續包粽子，下午工作完，才有時間看看電視節目。她說工作不辛苦，如果不一直努力工作，客人就會吃不到這種美濃味道。

來美濃當然更不能錯過粿條。美濃人稱粿條叫「面帕粿」，將在來米磨成漿，鋪平蒸熟，攤開的模樣像毛巾，就稱為面帕，再切成細長條狀，就成為粿條。美濃粿條都集中在中山路、中正路附近及美興街這一帶，被稱為粿條街。接近中午，觀光人潮才會湧入。

烹飪方法

粿條也是美濃人早餐的選擇之一，得早上來吃，才能從容感受在地氣氛。早期每家粿條幾乎都是店家自製，現在生意忙碌，不少都交給工廠製作，我喜歡到遠離粿條街、在福安國小附近的阿城粿條，這家小店是現存少數仍維持自己製作粿條的店家，每天四、五點就得起床做粿條，七點開門。早起的客人就能吃到最新鮮的客家滋味，還可以看到店員將面帕切成一條條粿條，再下鍋煮的過程。

以前中午來吃阿城，豬腳還得先預訂，否則常常撲空，一早來吃，就不用擔心。此時已有三三兩兩的人埋頭大嚼粿條、大口喝湯，再配上一碟粉腸小菜。阿城的料理很簡單，鮮甜的大骨湯頭，配上油蔥酥、韭菜，放上肉片，湯粿條、乾粿條都好吃。另外，炒粿條的味道又不同，不會太鹹太油，如果再加一點烏醋，酸酸的味道也會帶出另種粿條香氣。

各式各樣琳琅滿目的粿，讓美濃這個稻米之鄉，呈現多樣的米食風華。《美濃鎮誌》記載，美濃客家獨特的傳統米製食品多達十六種，包括：面帕粿、紅粿、米篩粿（米苔目）、碗仔粿（碗粿）、芋粿（芋粿）、圓粿仔（湯圓）、白頭公粿（鼠麴草粿）、蘿蔔粿（菜頭粿）、甜粿（年糕）、粽子（鹹粽、粿粽、鹼粽）、麻糬等等。這種米食文化，也是凝聚族群文化的象徵。每逢年節，客家人必會「打粿」祭祖敬神，蒸熟後，口感黏稠柔軟，放冷也能保存不壞，且容易攜帶，是客家人歷經戰亂與遷徙的生活智慧。過去地方團練捍衛家園時，還可當成軍隊戰備乾糧，出征時，要打甜粿，當軍糧，又能敬神，祈求子弟平安歸來。

人文記憶

歷史功用

《野地食堂》

作者：劉伯樂

出版社：遠流

出版日期：2013/08/01



★〈麻芋·嚐苦味窮開心〉

提到「麻芋」似乎每個台中人都眼睛為之一亮：「到台中來一定要嚐嚐麻芋湯喔！」而且指名要去傳統市場的那一家老店。母親和姊姊，也常常對我說：「不要忘了從前吃麻芋的日子。」她們的意思，無非是要提醒我，莫忘從前吃野菜過生活的苦日子。

「麻芋」其實就是「黃麻」的嫩葉，而種植黃麻主要是為了收取麻皮纖維，以供做麻繩、麻布

食材描寫

用的原料，和「吃」沒有任何關係。用黃麻嫩葉煮「麻芽」湯，除了讓人在舌根留下難以忘懷的苦味覺之外，也會叫我回想起從前窮苦生活中的種種。卻不知道為什麼「麻芽湯」的滋味，會讓台中人如此趨之若鶩？

產地

台中市南屯地區曾經是種植黃麻的大本營，黃麻文化也等於是窮人社會的文化。曾體驗過窮苦生活的人，特別懷念吃苦的日子，吃「麻芽」嚐苦味道，或許就像臥薪嚐膽一樣，時時提醒不忘吃苦的日子。直到今天，台中民間仍保留「麻芽」文化，還興建「麻芽文化館」。

黃麻收成時，農人連根拔起集束在曬穀場上，先剝皮初步加工再送到工廠去。剩下光滑白淨的麻桿，既不能當柴燒，又不能當圍籬，只能當作「尿籠」，用來擦屁股。那個時代不知道什麼是衛生紙，茅坑裡放著許多剖半的黃麻桿棒，既方便又符合環保原則。

周邊用途

小時候我們家貧，常常三餐不濟。每天放學回家，習慣性會走進廚房，

動手摸摸鍋子，看看今天晚餐有沒有著落？如果鍋子空著、灶裡熄火，就表示要挨餓了。

人文記憶

有一天，又是空鍋、冷灶的日子，媽媽看了我於心不忍，要我去隔壁賣米家賒了一斤米，升火淘米煮飯。主食有了卻沒有配菜，如何下飯呢？我自告奮勇的告訴媽媽，說某個地方有野生的黃麻，我可以去摘「麻芽」回來，麻芽湯拌飯，晚餐就夠豐富了。

媽媽欣然答應，要我早去早回。其實，哪有什麼野生黃麻，我只知道常去釣魚的偏遠溪邊，有一片長得又高又大的黃麻田，偷摘一把回家又何妨？我騎著腳踏車飛快來到黃麻田，藏好腳踏車，閃進靠著河岸，沒有人看得見的角落，大膽進行摘「野菜」的行動。那黃麻高聳入天，一小撮嫩葉都高高在上長在頂端，矮小的我根本就構不著。只好把心一橫，將一根一根植株攔腰折斷，好摘取頂芽部位。

一畝黃麻田被我摧殘過半，只收集一小把麻芽兜在衣服前襟裡，正準備騎車回家，不巧被農地主人發現。老農夫看到慘不忍睹的黃麻田，大喝一聲：「夭壽死罔仔」，手持扁擔追殺過來。我也慌不擇路，奪一條細細的田埂路逃跑。三兩步就跌到水田裡，爬起來繼續逃命。幸好後面追打的老農夫，也同樣三兩步就跌落水田，再爬起來繼續追趕。最後終於讓我逃離追兵，繞個遠路安全回到家裡。

只是雖逃過了魔掌，卻躲不過告密者的耳目，當晚還是東窗事發了。老農夫牽著我的腳踏車到家裡來興師問罪。一畝黃麻田被破壞大半損失不貲，在窮鄉里間也是件大事。害得媽媽答應賠償、連聲道歉還得痛心孩子的教養問題。

烹飪步驟

結婚以後帶著妻子回鄉，媽媽不知道從那裡弄來許多黃麻葉（應該不是偷摘的），很高興的要煮「麻芽湯」讓我們回味一下。看著她將葉子裝進布袋裡，又揉又搓，不斷沖洗，最後和小魚乾、小塊番薯，一起丟進鍋裡熬煮，最後再用太白粉勾芡。

一口一口的嚐著，那甘甘、甜甜又苦苦的味道，佐以小時候甘苦生活的回憶，一一出現在舌根

人文記憶

上。媽媽和我都吃得津津有味。再看看從台北下嫁到鄉下的妻子，皺著眉頭一副食不下嚥的表情。事後還偷偷問我：「這個東西真的能吃嗎？」

「麻芽湯」除了味苦之外實在談不上美味，那種嚐苦味還能窮開心的，似乎只有嚐過苦生活，能吃苦的人，才懂得苦中求樂；也只有窮人才會把生活上的苦味，轉化成飯桌上的美味。窮人桌上無論酸甜苦辣，不都是要甘之如飴嗎？



《臺灣肚皮》

作者：焦桐

出版社：二魚文化

出版日期：2012/03/30

食材別稱

★〈九層塔〉

相傳古希臘、羅馬時代，九層塔就有「香草之王」美譽。大概是因其外形層層疊疊，閩南人才如此稱呼；客家人叫它「七層塔」。英文名 Basil，西餐中叫「羅勒」，又名「零陵香」、「薰草」。

九層塔性喜溫暖，日曬充足之處所產較為芳香。其品種不少，高緯度地區所生長的，味道和香氣遜於熱帶地區；寒帶地區所生長的甚至帶著苦澀。

臺灣全年都產，以夏秋之間最盛，秋末開花後，葉、梗都轉為粗老，香氣卻更濃。這種香草有青梗、紫梗，紫梗香氣較強；葉片細小者比烏黑肥大者更香。

這是飽含臺灣味道的香草，氣味濃郁，略帶辛辣，能增添菜餚的風味。燒酒雞上桌前放一點進去，有意想不到的美味；由於香氣獨特，也廣泛運用於海鮮料理。我想像它搭配生魚片也是美好的。

主要任務是調味，用以去腥添香，其舞臺多在湯品、沙拉和醬汁，臺菜常見其身影，如肉羹、魷魚羹、生炒花枝、炒海瓜子、炒蛤蜊，以及三杯類菜餚如三杯杏鮑菇、三杯雞、三杯透抽、三杯田雞，或者直接用來乾炸，如伴隨鹽酥雞出現。或炒番茄，綠葉襯托紅茄，味覺和視覺都十分豔麗；或烤茄子，將茄子烤熟軟化，夾九層塔食用。新園鄉新惠宮旁有人用來煎餅，成為地方特色美食。

客家人又比閩南人更愛用它來添香，舉凡煎蛋、佐羹湯、鹹湯圓、燜魚、炒溪蝦、滷豬腳，都常見其身影。客家莊的餐館常用它墊在黃豆豉醬中，滋味曼妙。

此外，更是披薩和義大利麵不可或缺的佐料，九層塔綜合松子、乳酪、大蒜和橄欖油打碎攪拌，即是羅勒醬，也即青醬（Pesto Alla Genoves），道地的北義風味。越南菜也常用來生食以搭配烤肉，或放在蘸醬內以增添香味。我工作室附近有一家披薩專賣店，柴火窯烤，黃昏時買一塊「羅勒鮑菇」披薩坐在公園內，邊吃邊看人們跳舞，運動，遊戲。

這種辛香草幾乎沒有蟲害，又多粗放、零星栽培。盛產時，市場菜販常用來贈送顧客。售價雖則便宜，卻適合自家栽種：一則吾人平常用量有限，又不易保鮮；二則作菜時，常臨時想到用它，專程跑一趟市場太費勁費時，不若自家院子或盆栽中可隨意摘取，因而乃是一般家庭陽台常備的盆栽。

然則九層塔不耐久存，也不宜久煮；放在冰箱裡沒幾天就變黑，放在熱湯中也一下子就轉黑了。美好的事物多很短暫。羹湯中加九層塔，最好是熄火起鍋後才放，才能有效釋放芳香；若煮得過於熟爛，葉、梗內的芳香精油揮散殆盡矣。

義大利人最大的貢獻就是將它浸泡在橄欖油中，有效諸存香味和鮮美。

九層塔生命力頑健，每年春夏間開花，秋季果實成熟後即枯萎。古代謂「蕙」、「菌」、「薰」，由於植株含芳香油，莖、葉、花都有厚重的香氣，古人常用以熏衣，或當香包佩在身上。《楚辭》有許多地方提及，用香草來比喻賢能者，諸如〈九章·悲回風〉：「悲回風之搖蕙兮，心冤結而內傷。物有微而隕性兮，聲有隱而先倡」。又如〈離騷〉：「雜申椒與菌桂兮，豈維紉夫蕙茝？」；「余既不難夫離別兮，又樹蕙之百畝」；「矯菌桂以紉蕙兮，索胡繩之纒纒」；「既替余以蕙纒兮，又申之以攬茝」；「攬茹蕙以掩涕兮，霑余襟之浪浪」……白居易〈后宮詞〉也說：「淚盡羅巾夢不成，夜深前

產地季節味道

料理變化

食材特色

人文典故

殿按歌聲。紅顏未老恩先斷，斜倚薰籠坐到明」。

論點

它似乎是永遠的配角。然則也不盡然。獲《飲食雜誌》餐館評鑑五星殊榮的臺北「點水樓」，用九層塔設計了一套宴席，使這配角忽然有了亮麗等身姿，「九層塔拌香干」、「鎮江肴肉」、「半天花九層塔」、「九層塔墨魚燒肉」、「九層塔薑蔥鰻片」、「塔香鮮肉一口酥」尤其表現傑出。

我特別欣賞「九層塔拌香干」，九層塔一變為主角，香得令精神振作。我們在上海常吃薺菜、馬蘭頭拌香干，忽然重新認識九層塔，才驚覺原來真正的美人竟在自己家裡。

台灣風土餐桌小旅行

班級： 座號： 姓名：

◎根據抽到的飲食文型，仔細閱讀，並用「4F 反思提問」策略整理重點，思考飲食與文化的關係！

4F 反思提問：	文章名稱：〈麻茅·嚐苦味窮開心〉
Facts (事實)	<p>食物(材)描寫、產地季節、食用歷史典故、烹飪技巧、料理變化、周邊搭配、……</p> <p>• 外形：黃麻夏日頂芽嫩葉。對性的酸甜苦辣如於。</p> <p>• 歷史：日治時期，台灣種黃麻，取麻皮纖維供做麻繩。</p> <p>• 產地：台中南屯地區曾是種植黃麻大本營。麻袋。</p> <p>• 食用由來：窮苦農人廢物利用黃麻 → 麻桿剖半放茅坑 → 屎筲 → 夏日頂芽嫩葉揀洗掉苦味 → 麻茅湯</p> <p>• 烹飪步驟：放布袋搓洗掉苦味，加小魚乾、番薯塊、鍋中熬煮，最後再用太巨粉勾芡，可冰涼後吃。</p>
Feeling (感受)	<p>覺得……</p> <p>• 味道：甜甜中帶苦味。(以前同事煮的改良過的「甜麻」，吃起來不太苦)</p> <p>• 生活條件困苦年代的人，反而能將物盡其用的環保概念自然而然落實生活中。</p>
Finding (發現)	<p>經驗連結、比較不同、因果關係、提出論點、找證據……</p> <p>• 作者劉作樂是南投人，以前看過芥梓(花蓮人)也寫過麻茅的文章。可見麻茅在早年是全台灣普遍農家消暑點心。</p> <p>• 塑膠工業興起後，輕巧尼龍袋取代厚重麻袋，現在麻布袋反而變成高檔乾貨(核桃、咖啡豆……)的袋子。</p> <p>• 有些在地發展協會積極推動「麻茅」食農教育，想喚回愛鄉愛土意識。</p> <p>進一步想知道什麼？可以採取什麼行動？提出計畫……</p>
Future (未來)	<p>• 「麻茅」名稱考究？</p> <p>• 除了麻茅湯，還有什麼料理方式(變化)？</p> <p>• 保存麻茅的文化價值何在？</p> <p>• 哪裏還有長期種植「麻茅」的在地小農？</p>

◎延伸學習：

- 蔡珠兒：《紅燭廚娘》，2005，聯合文學出版。
- 簡嫚：《吃朋友》，2009，印刻文學出版。
- 陳淑華：《島嶼的餐桌：36種台灣滋味的追尋》，2009，遠流出版社。
- 劉克襄：《男人的菜市場》，2012，遠流出版社。
- 宇文正：《庖廚時光》，2014，遠流出版社。
- 韓良憶：《餐桌上的四季》，2015，皇冠出版社。
- 張慧芬文；林麗瓊繪：《我的食物地圖》，2018，遠見天下文化。

作業~



★全班共讀從愛的書庫借來的箱書—焦桐《臺灣味道》，請同學自行挑一篇台灣特色美食，再次練習用「4F」策略分析其食材特色、典故由來、料理方式、品嚐經驗與感受，進一步梳理其中的「臺灣人文發展與時空變遷」，發現一份專屬於臺灣的臺灣味道。

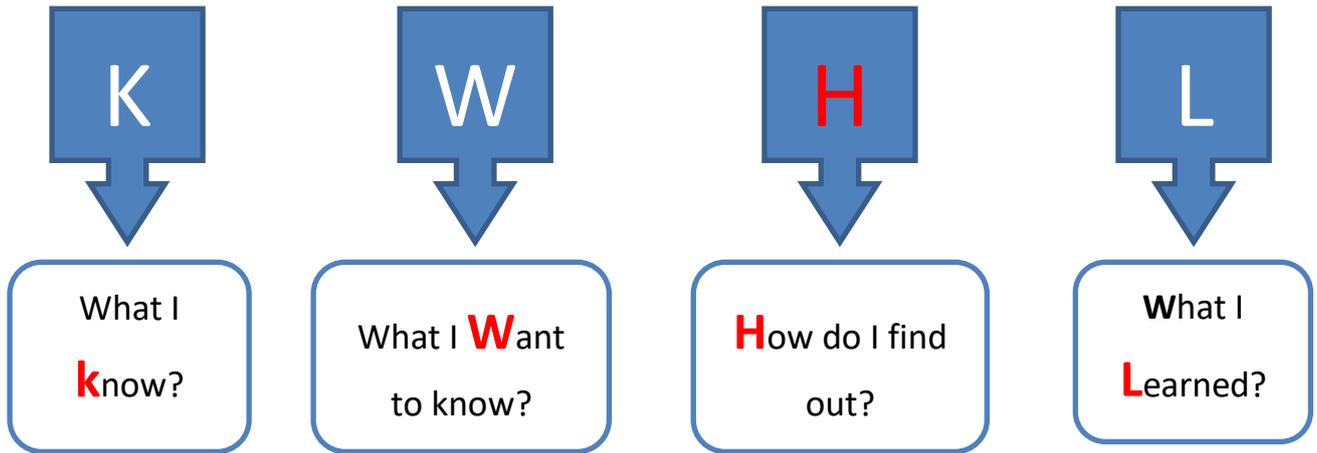
最後，嘗試探索一下：自己的成長經驗、生活環境中是否有一些特殊的食材、料理方式、飲食習慣呢？



特殊飲食，異國風俗

★「KWHL」主動探索式學習策略，在數位閱讀上的運用，進行特殊飲食探究：

◎ KWHL 可以幫助學生理解自己已知的 (K)、想學的 (W)、可以怎麼學 (H)，以及學生透過主動探索搜尋而學習到的 (L)。也就是除了本來的 KWL 表格外，還希望學生去思考如何主動學習找到自己想知道的東西。



◎舉例：利用 KWHL 學習策略，來介紹台中人才知道的特殊食材—**麻荳**，除了紙本資料，也到網路上搜尋、篩選、判別、統整可用答案喔！（以下是老師的示範）

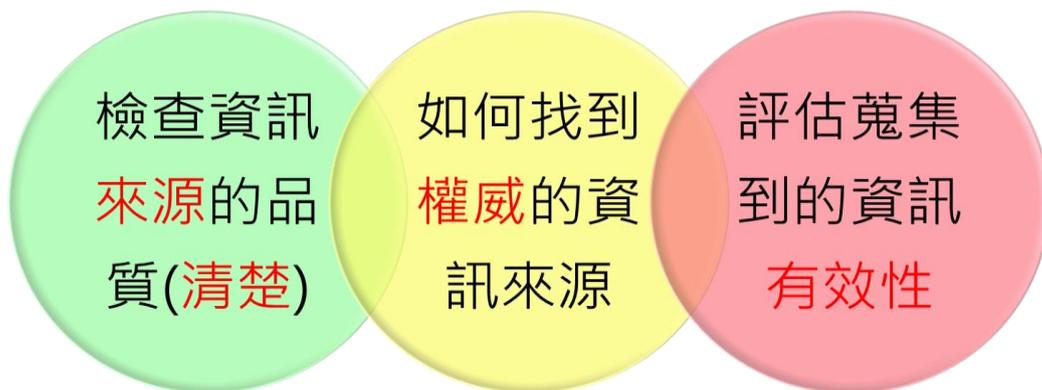
◎請同學自己善用「辨識數位文本之權威和品質」評鑑表，評估、判斷、選用網路上可信度高的資料！

K What I know? 我已經知道什麼？	W What I want to know? 我還要學什麼？	H How do I find out? 我如何找資料？	L What I learned? 我進一步學到什麼？
<p>Fact：舊時台中南屯廣植黃麻以製作麻繩、麻袋。惜福農民將嫩葉搓揉、去苦水煮成湯，加入地瓜或小魚乾就成為夏天清涼降火氣佳餚，拌入白飯更有飽足感。</p> <p>Feel：帶有苦味的「麻荳」成為老台中人懷舊的滋味。似乎嚐過苦生活，能吃苦的人，才懂得苦中求樂。</p> <p>Find：有些在地發展協會積極推動「麻荳」食農教育，想喚回愛鄉愛土意識。</p>	<p>Future：</p> <ul style="list-style-type: none"> *為何叫做「麻荳」？ *只有台中人吃「麻荳」？ *透過料理或其他方式可以改良「麻荳」的苦味？ *保存吃「麻荳」在地文化的價值為何？ 	<ol style="list-style-type: none"> 1.查詢國資圖，篩選出洪震宇《風土餐桌小旅行》、劉伯樂《野地食堂》兩本書中的「麻荳」資料。 2.網路搜尋【農業兒童網】 https://kids.coa.gov.tw/、 【大玩台中】 https://travel.taichung.gov.tw/、 【台中市楓樹腳文化協會】 https://www.maple.org.tw/，找到我要的答案。 	<p>*麻荳(ㄇㄨˋ)，「荳」是指植物嫩梢、新長出嫩葉的部份，也是我們挑撿食用的部份。台語念 muâ-ínn，常因台語音譯被誤寫為麻蕙、蔴蕙、麻意，實則都是不知道「荳」這個字的根源意義。</p> <p>*霧峰農業試驗所改良出甜麻品種，不必經過搓揉的步驟，煮食更便利。</p> <p>*台中烏日楓樹社區推行麻荳產業開發，研磨麻荳粉打破麻荳原有的季節限制。陸續嘗試麻荳牛軋糖、冰棒、蜜凍、土司、啤酒...將麻荳融入生活飲食，找回台中故鄉味，支持農民、保護土地。(更多……)</p>

老師示範「KWHL」主動探究學習在數位閱讀上的應用。

辨識數位文本的品質與正確性

★取得數位資訊時需注意：



*資料出處：國民中學資訊素養講義

★「辨識數位文本之權威和品質」的評鑑項目

1.作者	A、作者名字有呈現在網頁上 B、作者學經歷有呈現在網頁上 C、作者聯絡資訊有呈現在網頁上
2.信度	D、資料文獻清楚陳述目的 E、作者或贊助者在此主題領域是權威專家 F、資料文獻沒有性別、種族與宗教的偏見
3.日期	G、資料的創作日期是近期且有更新
4.網址評估	.edu(優先) .gov(優先) .org .com
5內容	H、網頁上的題名告訴你網頁資訊 I、資料的訊息對你有幫助 J、與其他資源相比此資訊是正確的 K、此資訊可以提高或確認你對此主題的知識 L、此資料的圖片、照片、圖表與影片可以幫助你了解此主題



★「辨識數位文本之權威和品質」的**評鑑表**：可用來**評估與比較**所取得的網頁資訊

文本	資料來源 (網址評估)	符合評鑑項目 (請填寫A~L代號)	評估 資料是否可用
			<input type="checkbox"/> 可用 <input type="checkbox"/> 不可用
			<input type="checkbox"/> 可用 <input type="checkbox"/> 不可用
			<input type="checkbox"/> 可用 <input type="checkbox"/> 不可用
			<input type="checkbox"/> 可用 <input type="checkbox"/> 不可用

◎舉例一：搜尋「海平面上升」相關資料 (詳見老師上課 PPT)

文本	資料來源 (網址評估)	符合評鑑項目 (請填寫A~L代號)	評估 資料是否可用
海平面上升	維基百科 (.org)	F G H I K L	<input type="checkbox"/> 可用 <input checked="" type="checkbox"/> 不可用
海面上升勢無可擋	科技部科技大觀園 (.gov)	A B E F H I J K L	<input checked="" type="checkbox"/> 可用 <input type="checkbox"/> 不可用

◎舉例二：搜尋「鴉片戰爭」相關資料 (詳見老師上課 PPT)

文本	資料來源 (網址評估)	符合評鑑項目 (請填寫A~L代號)	評估 資料是否可用
鴉片戰爭-中國文化研究院	中國文化研究院網站	A B D E F H I K L	<input checked="" type="checkbox"/> 可用 <input type="checkbox"/> 不可用
歷史散文-第一次鴉片戰爭	私人部落格	C H I K L	<input type="checkbox"/> 可用 <input checked="" type="checkbox"/> 不可用

標明出處 才不會違法



★Q：什麼是**參考文獻**？

A：我們在寫報告的時候，如果在報告裡面，使用別人寫的句子，一定要註明是誰寫的、從那一本書找到的。這樣才能**避免抄襲的問題**，也讓讀報告的人知道文章的來源。
所以要**按照固定的格式**，註明書籍的資料，寫在報告最後的參考文獻裡。

取自網站、網頁的文字、圖片、影片也一樣！甚至更有必要！

★參考文獻格式--**電子期刊**：

◎作者（出版年）。文章名稱。期刊名稱，卷，頁碼。取自網址。

◎例：方金祥（2016）。創意微型實驗—微型水果電池。臺灣化學教育，11。取自
<http://chemed.chemistry.org.tw/?p=12126>。

★參考文獻格式--**網站、網頁**：

◎作者（出版年）。文章名稱。取自網址。

◎例：邱韻如(2017)。虎克。取自 <http://chiuphysics.cgu.edu.tw/yun-ju/cguweb/sciknow/phystory/hooke.htm>。

作業~



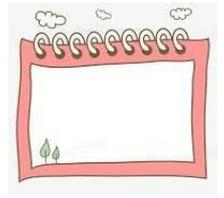
★ 還記得之前閱讀《魔法女巫的奇特食物》中「特殊飲食文化」的相關資訊，並完成「KWHL」學習單的「KW」前半部作業嗎？（詳見講義 p.6）

★現在，請你運用「**辨識數位文本之權威和品質**」評鑑表，**評估**與**比較**你在網路上所取得的網頁資訊，**判斷**並**選用**資訊，完成「KWHL」學習單的「HL」後半部作業！

數位文本(標題)	資料來源 (網址評估)	符合評鑑項目 (填寫 A~L 代號)	評估 資料是否可用
田園小學堂 / 元氣料理 / 麻茅湯	【農業兒童網】 https://kids.coa.gov.tw/	C.D.F.H.I.J.K.L	<input checked="" type="checkbox"/> 可用 <input type="checkbox"/> 不可用
南屯麻茅文化館=犁頭店 2021-08-13	【大玩台中】 https://travel.taichung.gov.tw/	D.F.G.H.I.J.K.L	<input checked="" type="checkbox"/> 可用 <input type="checkbox"/> 不可用
麻茅草堂 Jute	【台中市楓樹腳文化協會】 https://www.maple.org.tw/	D.E.F.H.I.J.K.L	<input checked="" type="checkbox"/> 可用 <input type="checkbox"/> 不可用
麻惹哪裡買--林佳龍臉書 大推「麻惹地圖」- VNY	【麻惹湯哪裡買】 https://www.bydilia.co	H.I.L	<input type="checkbox"/> 可用 <input checked="" type="checkbox"/> 不可用

老師示範「如何辨識、選用數位文本」評鑑表，並註明參考文獻來源。

在地食材曆



★上過這麼多的食育課程後，是不是開始關心自己的**在地食材**？想探討一下**當季、當地**的特色飲食？或是有什麼**異國特殊飲食**已融入我們的日常生活、豐富著我們的**在地文化**？藉這個機會和伙伴們整理一下吧！

★任務一：3人(或4人)一組，討論並決定一項食材，作為想要深入探究的**大主題**。
(可參考底下台灣四季食材，或是生活中吃過的特色食材，更好……)

★任務二：針對該食材，小組開始搜尋圖書館百科，或上網蒐集資料。

蒐集的方向大致可以是以下的**小主題**：**食材別稱、品種、外型、產地、季節、功用、療效、食用演變、歷史典故、烹飪技巧、注意事項、特色食譜、料理變化、周邊搭配、人文記憶**……。

★任務三：小組分工，每人分配製作3~4張桌曆(製作封面的人要再多做一張)，每張桌曆擬定一樣該食材的**小主題**，將找到的小主題資料統整歸納在草稿上(如下頁)。

◎補充：

【清水「韭黃、甘藷」聞名全台《57神農事》】https://www.youtube.com/watch?v=kt45_5SOtGQ

【幸福台灣味：60好食材，台灣拿得出手的世界級驕傲—天下雜誌】

<https://topic.cw.com.tw/anniversary/2017/foodingredients.html>

【農糧署全球資訊網>農產品產地產期查詢】<https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=1103>

【農業知識入口網】<https://kmweb.coa.gov.tw/>

春	夏	秋	冬
洋蔥、 韭菜 、菜豆、 桂竹筍、毛豆、 蒜苗、 龍葵 、 香椿 、 茼蒿 、 番茄、梅、桃、李、 刺蔥	絲瓜、苦瓜、冬瓜、 綠竹筍、嫩薑、 佛手瓜、龍鬚菜、 山蘇、莧菜、 地瓜葉、蓮子、茄子、 黃秋葵、甜椒、 葡萄、荔枝、龍眼、 紅藜、薑黃、	櫛瓜、菱角、蓮藕、 茭白筍、蘆筍、南瓜、 皇宮菜、栗子、 芋頭 、 地瓜、金針、 扁豆、角豆、紅豆、 梨子、蘋果、 柿子、柚子、 柿餅 、 韭黃	大頭菜、白蘿蔔、山藥 馬鈴薯、胡蘿蔔、 茼蒿、芹菜、 高麗菜、花椰菜、 大白菜、油菜、 菜心、芥菜、福菜 柑橘、草莓、枇杷 茴香

以上表格資料參考《我的食物地圖》，2018，遠見天下文化。



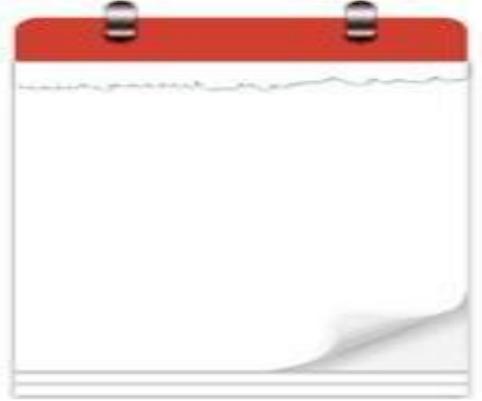
食材小主題分配 (草稿)



一月



二月



三月



四月



五月



六月



七月



八月



九月



十月



十一月



十二月

Flipsnack~我家私房菜

☞ 認識 **flipsnack** 線上編輯平台，並嘗試製作繪本，紀錄寒假生活。

☞ **主題**：過年期間飲食記錄、年菜食譜、家人拿手菜實作、私房食譜公開、旅遊食記……。

☞ **任務一**：至 **flipsnack** 申請帳號。

★請用學校 st 帳號申請，交作業就可直接在雲端硬碟看見。

★登入就可免費製作三本電子書。

★超過三本，平台就會叫你 Upgrade 付費升級。你只要刪掉舊的，就可以免費再做新的。

☞ **任務二**：開始規劃繪本主題、文案構思、紀錄寒假飲食生活、拍攝照片。

★請用學校 st 帳號申請



Flipsnack 帳號申請

☞ **任務三**：點 **flipsnack** 右上方的 **Upload PDF** 開始製作繪本。

★注意初階版的 Upload PDF 必須一次上傳，不能傳上去再編輯，所以請先做好一份一份的 pdf、jpg、png 檔，並編好順序再上傳。

★按 **NEXT** 完成檔案上傳→點 **Appearance & branding** 選書本底色及翻書方式後，按上方 **Share now**，出現 **Publish your work** 方塊→在 **Title*** 輸入書名→按下 **Publish** 完成一本書。

- 檔案上傳後，下一步是 Customize(客製化)頁面。點左邊調色盤圖形：選書本底色(background color)。
- 有透明(transparent)純色(solid color)、花紋(textures)可選，還可上傳自拍圖片當背景。另可勾選底下硬皮書或書本陰影
- 有皇冠圖案的選項是要付費的，不理會它。
- 真心建議，一定要到 **Other** 區，選 **Flip sounds**，這樣翻頁的時候才有聲音，感覺真的在翻書！

- 書出版後，進入 **Share link** 頁面→按下 **Copy** 就可以連結網址給任何人喔！
- 書雖然出版了，仍可隨時在 **Customize**(客製化)更改底色。

☞ **任務四**：在 **Share link** 區→點 **Copy** 連結網址，貼到 **GoogleClassroom** 【在地閱讀 2.0】→【寒假生活食記電子書】交作業。