

# 農村社區食農教育方案

農業部農村發展及水土保持署

112年農村社區食農教育管理計畫

方案名稱	敲魚乾		設計者	巫佳容
學習對象	親子		教學時間	兩小時
選用之農業作物或社區特色	魚乾、魚乾加工產業		適合人數	15人
			活動場域	年年有鱈工作室
設計理念	在沒有冰箱的年代，澎湖人運用鹽漬、蒸煮及日曬三大祕技，保存得來不易的漁獲。完成的魚乾經過敲打，取下完整魚肉後，能賣得更好的價錢。而後續的料理則延伸了敲魚乾的方法，以及「醬油糖(台語)」的食用方式，是澎湖人難以忘懷的傳統零嘴。透過魚乾及產業發展的主要活動設計，引導親子認識澎湖因漁撈而發展出來的特色產業，現場還能學習在地澎湖人的魚乾料理方式，現學現吃！		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG2 SDG12 SDG14
			操作地點	年年有鱈工作室
食農教育法六大方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>■支持認同在地農業 ■地產地消永續農業</li> <li>■深化飲食連結農業 ■珍惜食物減少浪費</li> <li>□培養均衡飲食觀念 ■傳承與創新飲食文化</li> </ul>			
食農教育概念面向(三面六項)	農業生產與環境	農業生產與安全	<ul style="list-style-type: none"> <li>■在地農業生產與特色 ■農業生產方法</li> <li>□農業相關生涯 □科技於農業生產的應用與影響</li> <li>□農業與全球經濟</li> </ul>	
		農業與環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>■農業生產與環境 ■農業與資源永續</li> <li>□社會責任與倫理 □全球糧食議題</li> </ul>	
	飲食健康與消費	飲食與健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>■認識食物 □飲食的均衡與健康</li> <li>□生命發展階段與營養 □飲食與疾病</li> </ul>	
		飲食消費與生活型態	<ul style="list-style-type: none"> <li>■飲食消費行為 □食品衛生與食品安全</li> <li>■加工食品的製作與選購 ■地產地消 ■綠色消費</li> </ul>	

	飲食生活與文化	飲食習慣	■飲食的重要性 ■愉悅的進食 ■分享與感恩 □進餐禮儀
		飲食文化	■在地飲食特色 ■飲食與文化的傳承 □全球與多元飲食文化
教學目標		知識:知道為什麼要敲魚乾、認識魚種知識、了解魚乾產業 態度:關心澎湖漁業動向及願意保存魚乾文化 技能:學會敲魚乾的技巧, 及全魚利用的方式, 懂得惜食	
教學材料		魚乾、木槌、砧板、蒜、魚娃娃、魚乾書、教學簡報	
<b>活動流程</b>			
時間	學習項目	活動流程及內容	準備事項
25分鐘	活動一:認識魚乾及產業	1. 引起動機(5分鐘) 透過嗅聞環境中魚乾味道、展示相關道具, 引導參加者對於魚乾加工的好奇。 2. 以簡報及互動問答方式, 呈現澎湖製作魚乾的主要魚種、漁獲保存方式的演進, 邀請親子一起認識魚乾的作法及加工產業(20分鐘)。 介紹內容包含: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 撈捕漁法</li> <li>• 海鮮保存</li> <li>• 歷史演進</li> <li>• 在地產業</li> <li>• 辨識魚種</li> </ul>	簡報 魚乾
30分鐘	活動二:魚乾敲敲敲	1. 認識魚類的身體構造: 以開發的魚偶教具介紹澎湖特色魚種, 讓參加者認識魚的身體構造。 2. 體驗在地產業—學習敲魚乾: 說明敲魚乾的作法, 引導親子跟著示範, 動手嘗試。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 左手抓魚頭, 魚身朝上</li> <li>• 用木槌由後往前敲三下</li> <li>• 取出骨頭、內臟、頭部</li> <li>• 將魚肉分成四片、剝除細刺</li> </ul>	魚娃娃 木槌 砧板 算
50分鐘	活動三:動手做「醬油糖」及全魚飯糰	1. 一起炒「醬油糖」(20分鐘) 親子一起練習炒魚乾, 學習澎湖的	卡式爐 鍋子

		<p>飲食文化, 認識「醬油糖(炒魚乾)」的作法。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 熱油鍋</li> <li>• 蒜與蔥段入鍋爆香</li> <li>• 下魚乾炒製</li> <li>• 撒下些許辣椒</li> <li>• 淋上醬油</li> <li>• 撒下糖</li> <li>• 拌炒</li> <li>• 起鍋</li> </ul> <p>2. 動手做全魚飯糰(30分鐘)</p> <p>(1) 說明全魚利用的理念: 傳統上取下魚肉的魚骨跟小魚頭尾都會被丟棄, 將這些部份蒐集後, 炒成魚鬆, 就可以完全的食用小魚們, 惜食不浪費辛苦捕獲的魚產。</p> <p>(2) 全魚飯糰製作: 首先介紹以敲魚乾剩餘的部位炒製的魚鬆, 接著讓親子動手捏飯糰, 將魚乾、魚鬆包覆在其中, 一起享用。</p> <p>飯糰的作法:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹米品種(待討論)</li> <li>• 將炒好的魚乾切碎</li> <li>• 將魚粉與米飯拌勻</li> <li>• 學習捏製並做成飯糰</li> </ul> <p>(3) 一起享用的同時傳遞海洋資源有限, 應該盡可能的利用漁獲的每一部份, 當一位惜食公民。</p>	<p>鍋鏟 盤子 筷子 醬油 糖 蔥 蒜 辣椒 魚乾 魚鬆 白飯</p>
15分鐘	活動四:回饋與分享	提供學習單, 讓親子回憶活動所得, 留下美好記憶。	學習單
參考資料			
<p><a href="#">【菊島喫風土. 島民觀察】秋—— 醬油、糖與臭肉魚乾</a>  <a href="#">臺灣農產地圖—澎湖縣</a></p>			
教學附件			
<p><a href="#">分辨魚乾常見的魚種:扁仔、臭肉.jpg</a>  <a href="#">魚乾的製作流程.jpg</a>  <a href="#">敲魚乾的方法.jpg</a></p>			

