

# 農村社區食農教育方案

農業部農村發展及水土保持署

112年農村食農教育管理計畫

方案名稱	芋見幸福銅鑼燒		設計者	林建安
學習對象	有烹飪經驗的成年人士		教學時間	120分鐘
選用之農業作物或社區特色	芋頭		適合人數	40人
			活動場域	林內教芋部
設計理念	芋頭是令人又愛又怕的食物，喜歡吃芋頭的人可能很害怕「處理」芋頭，因為過程一個不小心，就會奇癢無比。這是什麼原因呢？透過120分鐘了解芋頭的特型，消彌對食用芋頭的種種疑問，從事加工食品製作時應注意的事項，讓人不只愛吃更是不怕料理芋頭！		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG2、SDG12、SDG15
			操作地點	食育教室、芋頭田
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	<input type="checkbox"/> 飲食的重要性 ■愉悅的進食 <input type="checkbox"/> 分享與感恩 <input type="checkbox"/> 進餐禮儀		
		飲食文化	■在地飲食特色 <input type="checkbox"/> 飲食與文化的傳承 <input type="checkbox"/> 全球與多元飲食文化		
教學目標		知識: 知道了解削芋頭手會癢的原因及避免之道 態度: 願意嘗試芋頭料理 技能: 實際操作芋泥餡料的製作與煎製			
教學材料		芋頭、解說牌、料理工具			
活動流程					
時間	學習項目	活動流程及內容	準備事項	地點	
10分鐘	引起動機: 認識林內芋頭	知道台灣哪裡有種芋頭嗎? 大家比較常聽到大甲、甲仙有種芋頭, 雲林的林內鄉是縣內第一名的產區。 為什麼林內適合種芋頭嗎? 到田裡去看看吧!		食育教室	
20分鐘	田間導覽	帶領學員到田間觀察芋頭 1. 芋頭植株外觀認識, 土表面的是芋頭的葉子, 食用芋頭的部位是「莖」。 2. 種植芋頭的方式有兩種, 一種是水芋(種在水田)、一種是旱芋(種在旱田), 林內大部分是水芋, 引濁水溪水灌溉, 林內位於濁水溪沖積扇的頂端, 地下水源相當豐富, 加上濁水溪為土地帶來豐富的養分, 是種植芋頭絕佳的環境。 3. 芋頭的採收是什麼時候呢? 芋頭分成冬芋和夏芋, 林內則是四季皆有採收芋頭的地方	解說牌	芋頭田	

10分鐘	引起動機: 芋頭怎麼吃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 詢問曾吃過那些芋頭餡料製品？</li> <li>● 有沒有吃了芋頭喉嚨會癢或舌頭發麻的不愉快經驗？</li> <li>● 有沒有削皮手會癢的經驗？或只是聽說？</li> </ul>		食育教室
20分鐘	分辨削皮程度影響芋頭品質差異	<p>實際體驗削芋頭皮 說明削芋頭會引發搔癢的原因是芋頭碰到水時會釋放「草酸鈣」, 在乾燥的狀態或者戴手套處理, 就不會造成搔癢了。</p> <p>讓學員實際體驗削芋頭, 並鼓勵嘗試不戴手套, 在乾燥的狀態下試著削削看還會不會癢呢？</p> <p>說明有些芋頭吃了喉嚨會癢癢的原因, 和皮未削除乾淨有關, 透過完全削皮, 減少讓喉嚨癢的可能。</p> <p>讓學員比較:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比較削皮深淺的外觀差異</li> <li>2. 稱重削皮前後的重量差異</li> <li>3. 水洗後觸感的差異(五感學習)</li> </ol> <p>若學員在碰觸或試吃後有不適感, 不硬性要求後續活動中的碰觸及食用。</p>	芋頭 削皮刀 菜刀	食育教室
50分鐘	製作芋泥餡並煎製銅鑼燒餅皮	<p>體驗製作芋泥餡和銅鑼燒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明使用鍋具安全須知</li> <li>2. 將削好皮的芋頭放入蒸籠中炊煮</li> <li>3. 製作銅鑼燒餅皮</li> <li>4. 芋頭蒸熟後搗成泥並加入調味</li> </ol>	電鍋 蒸籠 煎匙 不沾鍋 卡式爐 湯匙 放涼架	食育教室

		5. 將芋頭泥和銅鑼燒餅皮組合再一起 6. 後續收拾		
10分鐘	學習評量	試吃芋頭製品及有獎徵答	學習單 獎品	食育教室
參考資料				
<a href="#">食農教育資源平台－芋</a>				
教學附件				