

# YoungNewton

## 少年牛頓



### 食農教育， 幫你提升 **食力!**

食農祕技 永保安康

恭迎鮮菇到！

櫻花蝦，明年也要相見！

享用鮮乳，要先善待乳牛！



我們每天都要吃東西，關心自己吃下什麼、挑戰烹製營養的餐食、認識食物原來的樣貌、了解如何挑選對健康和環境都有益的食材，增強自己的「食力」，保護自己、也保護地球！





# 農業部

MINISTRY OF AGRICULTURE

「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」這是一首耳熟能詳的唐詩，描述農民的辛苦，提醒人們要珍惜食物並心存感謝，這也是推動食農教育所希望達成的目標，為了讓更多人參與並理解食農教育的意涵，經過農業部及相關單位的努力推行之下，從學校開始扎根進而到社會大眾，許多人漸漸的都具有正確的觀念，也對農業相關議題投入更多的關心和支持，我們樂見國人對食材來源的了解及感恩惜食的過程中，能更支持認同在地農業。

「家庭」是落實食農教育重要的地方，農業部特別印行《食農教育，幫你提升食力！》別冊，從牛妹一家人的食農生活經驗，看牛叔如何引導和解說食農教育觀念，牛哥與牛妹在童言童語的互動中增加對於季節及物種的認識，提供親子可在生活中實際執行，落實食農教育的實踐方法。內容運用簡明易懂的趣味圖文，闡明配合節令時節「吃當季，食在地」的飲食方式，選擇有認證標章的農產品，就能同時享用新鮮味美的食材，讓每個家庭都能「吃健康，食安心」。

培養學童對食物有足夠的判斷力，並能選擇對自身健康、對生態環境都有助益的飲食，是食農教育的目標。因此，將食農教育落實在生活裡，是一件刻不容緩，而且必須持之以恆的任務，就讓我們一起共同努力、不斷邁進吧！

農業部  
代理部長

陳啟季

# 食農秘技 永保安康

中秋節家族聚餐，牛叔派牛哥、牛妹幫忙跑腿買食材，為了順利完成任務，還特別提供了「食農教育寶典」裡的獨門秘技，好讓他們採買時能符合聰明、健康、環保三大原則！

## 第一招 當令在地 新鮮省力

- 中秋水果，我選臺南麻豆的文旦柚。
- 看起來好新鮮，也不貴呢！
- 牛哥挑了盛產的在地蔬果，是環保的好選擇！

食用在地栽種的時令蔬果，新鮮現採、美味和營養不易流失，而且量多價格合理。而進口蔬果則需要長途運輸及保存，在運送和貯藏過程中得消耗許多能源，增加成本與碳足跡，對環境造成更多負擔。

九月各地盛產的水果



## 第二招 認清標章 安心消費

- 聚餐的蔬菜我選茭白筍。
- 懂得挑有「產銷履歷農產品標章」的商品，消費有保障，真聰明！

在超市裡貼有認證標章的產品，代表通過層層把關與檢驗，吃起來倍感安心。有些商品還能掃碼查看產品來源、生產和配送過程，讓人覺得自己不光是「購買」農業，似乎還「參與」了農業呢！

原來茭白筍是水生植物啊！實地觀察這些餐盤裡吃的植物，真讓人驚奇呢！



## 第三招 均衡適量 開心用餐

- 多買一些不同種類的蔬果來搭配肉類，營養才均衡。
- 買這麼多會吃不完啦！
- 吃下或買入的食物都該均衡適量喔！



過節家人聚餐是飲食傳統，很開心但仍要注意營養均衡、不過量，才能常保身體健康！採買和烹煮時也要適量，減少剩食、愛惜食物，環保又節能，這樣則是會讓地球更健康喔！



## 練就食農秘技，讓你永保安康！

「食農教育寶典」  
真好用啊！



「食農教育」讓大家認識飲食、農業和環境三者之間的關聯與影響，讓我們了解自己該怎麼吃？以及自己吃的到底是什麼？希望所有人都能力選擇，對身體健康和環境保育皆有益處的飲食！

# 恭迎鮮菇到!

溼涼的秋天最適合蕈菇生長，是品嚐肥美鮮菇的好時機。隨著國曆10月24日「霜降」節氣的到來，季節進入深秋，食用富含多種營養素、低脂高纖的菇類，正好能滋養身體，對抗逐漸轉涼的天氣。牛叔帶著牛哥、牛妹認識各種餐桌上常見的蕈菇，還提供了既簡單又美味的食譜，讓他們親手做料理。更答應讓牛哥、牛妹自己在家「養」菇「種」菇，準備現摘現煮現吃呢！

## 好循環才有好環境

菇農努力開發出利用稻稈、修剪掉的樹枝等可再利用的農業資源來栽種蕈菇的方法，這樣就能減少垃圾、循環利用，友善環境！



看！我在家栽培的菇長出來了！

蕈菇不是植物，它們是真菌，會利用菌絲分解枯木落葉等植物的殘骸後成長。菇農利用這個特點，將木頭碎片等材料填充在瓶袋內作為培養基，栽培蕈菇。現在還提供販售，可以直接放在家裡「長」菇呢！

## 鮮菇料理輕鬆上手

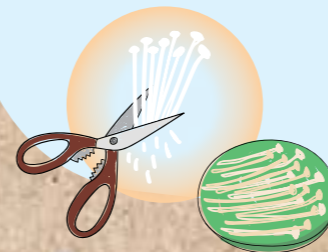


菇類的清洗和烹調都不困難，只要幾個簡單的步驟，自己就能動手完成這道創意金針菇料理喔！

臺灣的食用生鮮菇類，大多採用太空包無菌栽培，底部的太空包屑屑，用手剝掉就行了，方便好下鍋。



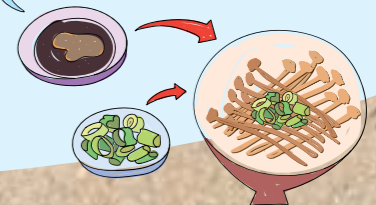
1 金針菇去除尾部、清除雜質後，剪短撥散。



2 把金針菇放入沸水中，煮20秒後撈起。



3 淋上用醬油、味醂、蠔油、白胡椒粉及香油拌勻的醬汁，最後撒點蔥花就完成了。



## 在地鮮菇健康又環保

臺灣盛產多種菇類，食用在地農產，除了鮮度滿分、營養豐富、有益健康外，還能減少進口運送的碳足跡，節能環保！

**杏鮑菇**  
富含植物性蛋白質、鉀

**香菇**  
富含維生素D、多醣體、膳食纖維、硒



**舞菇**  
富含菸鹼酸、維生素B<sub>1</sub>和B<sub>2</sub>

**鴻喜菇**  
富含硒、葉酸、多醣體

**金針菇**  
富含膳食纖維、維生素B<sub>1</sub>



### 吃好菇買好菇

營養價值

菇類含有豐富的植物性蛋白質、大量的膳食纖維，還有各種礦物質與維生素。

挑選重點

購買生鮮菇類時，要挑選色澤自然、菌傘完好、傘柄挺拔，乾爽有彈性的才好。

## 鮮菇到！賜你腸道和環境，都乾淨！

臺灣蕈菇，種類豐富，烹煮方便，營養好吃！

好循環才能打造好環境，腸道是、環境也是！

美味高纖的菇類不僅是人體腸道，也是大自然的清道夫！



# 櫻花蝦，明年也要相見！

每年11月開始，就進入屏東東港櫻花蝦的捕撈期，牛叔帶著牛哥、牛妹一起去認識這種有「海中紅寶石」美稱的漁產！

## 生態永續 年年都有櫻花蝦

東港漁民只在每年的11月到隔年5月捕撈櫻花蝦，而宜蘭漁民則是在2月至9月捕撈櫻花蝦，期間納入2個月休漁期，此措施讓櫻花蝦有足夠的時間生長和繁衍，這樣才能保護櫻花蝦資源永續長存。



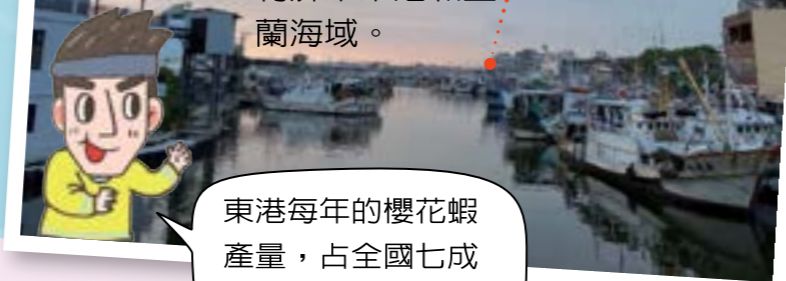
我懂！不過度捕撈，才能保護生態，避免物種枯竭。

## 選對海鮮 吃好又環保

臺灣四面環海，漁民能隨季節捕獲並提供最新鮮的在地海產。需要長途運送的海鮮必須冷凍保鮮，十分耗能，選擇食用當季沿海的漁獲，不僅減碳節能，還可以享受在地特色海產！



在臺灣能捕獲櫻花蝦的地點，只有屏東東港和宜蘭海域。



東港每年的櫻花蝦產量，占全國七成左右，是第一名喔！

櫻花蝦  
(正櫻蝦)



體長約3.5公分

全身為半透明的粉紅色

身上看起來像紅色斑點的部分是發光器

櫻花蝦（正櫻蝦）全年皆能產卵，孵化後大約10到12個月就可長大成熟。



海鮮這樣挑，當季才肥美，當地最新鮮！

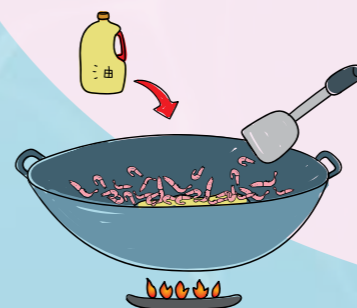


## 鮮香的櫻花蝦料理

國曆11月8日「立冬」節氣過後，氣溫下降，這時食用鮮味十足、含有蛋白質及豐富礦物質的櫻花蝦，能增進食慾，補充營養！

### 櫻花蝦高麗菜

1 高麗菜剝成小塊後，洗淨瀝乾。



2 熱鍋，下油，用小火爆香櫻花蝦。

3 加入高麗菜、水、鹽，炒到高麗菜變軟就可以了。



我們在市面比較容易看見乾燥的櫻花蝦，保存時間較長，料理也很方便。

櫻花蝦鈣質含量每100公克就有2,859毫克，是牛奶的6倍以上，有助於骨骼和牙齒的生長，是強大的含鈣食物。而且香氣濃郁，能增添風味，適合搭配各種料理。

在地特色漁獲，果然讚！

多選擇在臺灣近海捕獲的時令海產，不吃稀有種，不買捕撈方式會傷害生態環境的海鮮，才能讓海洋資源年年有餘！

加點櫻花蝦就很香呢！



# 享用鮮乳，要先善待乳牛！

今年的「冬至」是12月22日，在傳統習俗裡，這天除了要吃湯圓，冬至還是牛的生日喔！以前會把冬至湯圓貼在牛的額頭和角上，表示感謝與祈福。現在雖然已經極少用牛耕田，不過還是有很多乳牛，每天努力的提供鮮乳，辛勤的為大家服務呢！

臺灣有許多提供乳牛良好環境和照顧的牧場，除了生產鮮乳，還成為高人氣的觀光景點呢！

國產鮮乳是由酪農飼養的乳牛所生產，大部分來自黑白相間的荷蘭牛。

親自到觀光牧場來瞧一瞧鮮乳的生產過程，好有趣喔！

## 牛好，才能提供健康的鮮乳！

農業部的「牛乳友善生產系統定義與指南」，提供牧場關於乳牛生活環境、飼料和管理等相關動物福利參考建議，讓乳牛舒適健康，才能生產品質良好的鮮乳。

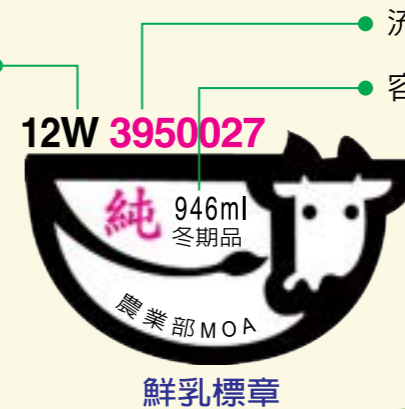
配合乳牛狀況提供合適足量的飼料

提供乳牛乾淨舒適的空間

## 認清鮮乳標章，乳源有保障！

選購有鮮乳標章的產品，確保乳源是使用國內酪農在地生產的合格生乳。

12月到隔年3月的冬期品標示英文字母，4月到11月的夏期品則是注音符號。



● 流水號碼  
● 容量別



## 暖洋洋的鮮乳料理

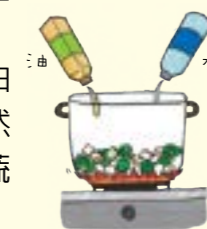
鮮乳除了直接喝，還常添加在各種料理和飲品當中，是運用範圍十分廣泛的農產品。

鮮乳含優質蛋白質，人體的消化率可達90%至100%，是各類蛋白質來源的第一名。鮮乳還含有多種礦物質與維生素，豐富的鈣含量，能幫助補充鈣質。

### 鮮乳蔬菜湯

- 1 將蔬菜清洗乾淨後，分別切成小塊。
- 2 切好的蔬菜全部放入鍋內，倒進少量的油拌炒加熱，然後加些水將蔬菜煮熟。

- 3 最後加入鮮乳，再加鹽調味後就完成了。



鮮乳是我們經常接觸的食材，認識並選擇友善生產及畜牧的產品，對牛和我們的健康，二者都好！

我知道！善待乳牛，才有健康的鮮乳，要認識並關心食材來源，才能聰明消費，安心享用！

在地生產的鮮乳，果然新鮮好喝！

安排專業的獸醫讓乳牛獲得妥善的健康照顧



- 食農祕技 永保安康
- 恭迎鮮菇到！
- 櫻花蝦，明年也要相見！
- 享用鮮乳，要先善待乳牛！



農 業 部

MINISTRY OF AGRICULTURE

## 食農教育，幫你提升食力！

出版機關 農業部  
地 址 100212臺北市中正區南海路37號  
網 址 <https://www.moa.gov.tw/>  
電 話 02-2381-2991  
發行人 陳駿季  
策畫編輯 陳俊言、郭愷瑋、陳建穎、盧增鑫  
編輯企劃 少年牛頓  
出版日期 112年12月 出版一刷  
版權所有 請勿侵害