

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	山蘇小丸子(翡翠珍珠)		設計者	方慧茹
學習對象	國小		教學時間	3小時
選用之農業作物或社區特色	山蘇		適合人數	30人
			活動場域	佳民社區
設計理念	<p>位於山邊的佳民社區，居民由太魯閣族、阿美族和布農族所組成。山蘇曾經是在地居民重要的經濟來源，也是在地居民的食物之一。山蘇除了當成鮮食蔬菜之外，社區發展出了加工、清潔、美容等用途。這次要顛覆大家對山蘇的看法，把山蘇變成「珍珠」。</p>		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG2、SDG12、SDG15
			操作地點	後山蘇起
食農教育法六大方針	<p>■支持認同在地農業 ■地產地消永續農業 ■深化飲食連結農業 □珍惜食物減少浪費 □培養均衡飲食觀念 ■傳承與創新飲食文化</p>			
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	<p>■在地農業生產與特色 ■農業生產方法 □農業相關生涯 □科技於農業生產的應用與影響 □農業與全球經濟</p>	
		農業與環境	<p>■農業生產與環境 □農業與資源永續 □社會責任與倫理 □全球糧食議題</p>	
	飲食健康與消費	飲食與健康	<p>■認識食物 □飲食的均衡與健康 □生命發展階段與營養 □飲食與疾病</p>	
		飲食消費與生活型態	<p>□飲食消費行為 □食品衛生與食品安全 □加工食品的製作與選購 ■地產地消 ■綠色消費</p>	

	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 ■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： 1. 認識山蘇生長的环境 2. 知道山蘇在部落產業中扮演的角色 態度： 1. 感受林下的生態環境 2. 願意嘗試野菜、原民香料的料理 技能： 1. 知道如何判斷新鮮、適口的山蘇			
教學材料		斗笠、鐮刀、採集背籃、樹薯粉、果汁機、冬瓜刺蔥湯			
活動流程					
時間	學習項目	活動流程及內容	準備事項	地點	
10min	引起動機	歡迎來到後山蕨起，這是山蘇吉祥物，他頭上戴著的是「山蘇」，顏色代表的是不同成熟度的山蘇葉子，我們要採收的是顏色最淺、葉尖蜷曲的葉子，口感才不會太粗、味道不會太苦。	山蘇吉祥物	後山蕨起基地	
40min	採集山蘇	說明山蘇生長的环境需要陽光但也很需要水氣，社區所在的位置就是適合山蘇生長的地方，曾經是部落生活的人重要的經濟來源；過去採收山蘇都是在林地裡，現在則是把樹上的山蘇搬到容易採收管理的空地。山蘇病蟲害少，因此不需使用農藥也不需使用肥料。且一株山蘇可以連續採收，適合食用的山蘇就像吉祥物頭上的葉子們，是顏色相對比較淺、葉間稍微蜷曲，且未長出孢子囊構造的，口感才會鮮嫩。接著說明如何挑選適合食用的山蘇，以及示範使用鐮刀割取山	斗笠、鐮刀、採集籃	山蘇園	

		<p>蘇，說明完後發下工具，一人約割下十片山蘇即可。</p> <p>採收後向遊客說明一般送到市場上的山蘇，會先經過整理、成束包裝，但是採收下來的時間越長，口感會越韌、顏色也會變深。</p>		
10min	休息移動	移動至後山蕨起基地，稍作休息。		
50min	製作珍珠	<p>說明山蘇的營養成分以及要製作的翡翠珍珠，請學員將山蘇上的細毛清洗乾淨，開始製作珍珠：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集中殺菁。 2. 殺菁後的山蘇放入果汁機中打碎。 3. 山蘇汁緩緩倒入樹薯粉中，直到揉捏能成團即可，若山蘇汁不夠，可以視情況加水。 4. 分組將粉糰搓揉成珍珠大小。此步驟最重要的是分組工作時間彼此的交流，在部落中的生活亦是如此，一同工作時的互動是培養彼此感情的最佳時機。 5. 搓揉完成送至廚房煮熟後，加入冬瓜刺蔥茶後即可品嚐。 6. 完成後學員協助場復。 	洗菜區、果汁機、鍋子、瓦斯爐、樹薯粉、鋼盆、鋼盤 冬瓜刺蔥茶	後山蕨起基地
20min	園區導覽	等待珍珠煮好的時間，帶領學員到園區認識園區內的山菜和香料，向學員說明部落形成的故事，並摘取新鮮的香料聞味道後猜猜看哪個香料是待會食用珍珠時也會使用的材料。		
40min	品嚐翡翠珍珠	<p>品嚐自己製作的翡翠珍珠，揭曉冬瓜茶裡面加了「刺蔥」減少山蘇特有的菜味，並提供沒有放入甜湯的山蘇珍珠，讓學員先品嚐單純山蘇珍珠的味道。</p> <p>品嚐的同時說明山蘇可以製成許多不同的製品，本次是把山</p>	山蘇製品	後山蕨起基地

		蘇當成「色素」使用，讓珍珠的顏色變成綠色；也可以加在肥皂裡面或是做成精油等用途，不是只能拿來吃。		
10min	總結	回顧今日活動，並邀請學員發表印象最深刻的部分是什麼。		
參考資料				
食農教育資源整合平台－山蘇				
教學附件				
清洗後的山蘇 適合採收的山蘇 山蘇珍珠成品				