

Hmali na Tayal——泰雅的舌頭營業中

Hmali na Tayal，嚐出文化，說出惜食，道出永續的味道。

舌頭嚐遍對食物崇敬的態度，傳承傳統味道。



桃園市 張振坤、陳彥伶、郭澤樺

我們來自桃園復興泰雅族的傳統聲音。以跨領域將傳統文化與惜食精神連接的教學團隊，從原民族文化發現惜食，從高中推廣至國小，扎根於校園，將惜食精神融入不同課程與多元文化中，喚起深藏在每個孩子心中的惜食 DNA。

惜食理念

✓ 主動說 ✓ 可打包 ✓ 吃格外 ✓ 吃全食 ✓ 吃在地 ✓ 惜食材 ✓ 愛地球 ✓ 愛分享 ✓ 愛推廣。

教學理念

臺灣飲食文化多元而繁盛，各文化之間皆發展出極具特色的飲食模式。本教案從泰雅族飲食文化出發，發掘泰雅文化中特有的惜食觀念，從「取之自然，自然用盡」的觀念建立開始，使學生瞭解泰雅飲食中，先祖對食材的敬重與慎用的理念，再從學生的文化背景中發現不同文化中的惜食理念，並藉此設計惜食套餐，進而從剩食中創作出文創工藝品。從泰雅族本有的惜食文化出發，落實課堂所學，社區共好，將惜食的受眾極大化，使惜食成為生化基因。

教學對象

1. 高中餐飲科學生，已有基礎中西餐知能。
2. 有惜食基礎概念的國中小學童。
3. 有興趣認識文化與惜食的群眾。

教學目標

1. 學生能認識在地文化中對食材的崇敬心態，並遵守古訓運用食材。
2. 學生能依循傳統食材運用方式，設計出創意美食。
3. 學生能將剩餘食材轉化成工藝品或具商業價值之產品。
4. 學生能推廣在地美食，並認同臺灣多元文化。
5. 能成為惜食推廣者，透過創意發想活動。

課程說明

說文化：gaga 中的飲食—四節課

第一節（吃在地、惜食材）講述法與實地踏查

一、耆老的話：部落踏查

1. 教師製作田野調查紀錄表，於課堂發放後，引導學生思考泰雅族飲食文化特色：「吃在地、敬重食材、永續」／5 分鐘
2. 教師提問：「泰雅族中的 gaga 思維是什麼？可以請在座泰雅族同學分享。」／5 分鐘
3. 教師從學生分享中帶入泰雅族傳統生活規範：gaga 的思維，說明泰雅飲食規範，最後說明田野調查進行方式，要求學生詳實記錄在地業者與耆老的訪談內容。／5 分鐘
4. 教師事先安排部落餐飲業者與部落耆老，接受學生的訪談與交流。課程中帶領學生至部落中訪查，蒐集當前部落餐飲業者的餐點樣式，以及耆老口中流傳的傳統食材運用。／35 分鐘，以及放學課餘時間

二、記憶地圖：泰雅飲食文化新發現

1. 教師安排作業：

教師製作心智圖學習單，學生完成資料整理。學生透過心智圖學習單整理泰雅傳統 gaga 中的飲食特色與食材運用規範，學習整理與紀錄泰雅族傳統飲食文化與方式。

2. 此份作業為下次上課的活動成果展現。

第二節（惜食材、吃格外、吃全食）講述法與小組發表討論

上一節課教師引導學生自主探索泰雅傳統飲食文化，協助學生實地踏查與紀錄，本節課教師進行統整說明與小組發表田調成果。

一、泰雅飲食圖像：gaga 古訓中的飲食

1. 教師歸納上節課內容，說明泰雅族在傳統飲食上的文化內涵，以及蘊含其中的惜食觀念，並說明本節課的發表程序。／5 分鐘
2. 教師發下小組發表建議單，請學生就各組歸納與發表時同時給予建議。
3. 各小組將上節課的統整依序發表，展現所訪談到的泰雅飲食習俗，並提出各組對於踏查的心得與泰雅 gaga 中的飲食規範的看法。／35 分鐘，各組 7~10 分鐘

二、泰雅飲食中的惜食：引導思考

1. 教師總結本堂課所學，指出泰雅族先祖對食材的崇敬心態，以及對食材取之不易下的惜食觀念。泰雅族人在食材運用上與「惜食材」、「吃格外」與「吃全食」的概念不謀而合。／5 分鐘
2. 最後引入泰雅神話作結：

「傳說泰雅族祖先與天神共處一地，擁有吃不完的糧食與安全的生活，但泰雅族祖先卻開始浪費食物，不珍惜自己擁有的糧食，天神為了懲罰他們，命祖先們離開安全的地方生活，需要靠自己的力量獲取食物。」

餐飲課程中常常提倡惜食理念，其實惜食原本就存在於不同的傳統文化中，希望同學能瞭解飲食文化中不只是食物的「色、香、味」而已，更重要的是文化的內涵，尤其是「取之自然，自然用盡」的文化深度才是飲食的核心精神。／5 分鐘

第三節（主動說、愛分享、愛推廣）講述法與小組發表討論

延續上一節從泰雅文化發現惜食精神的課程思維，本節課將延伸至臺灣多元文化中的惜食，根據學生不同的文化背景，發現臺灣各種文化中都有惜食的行為與痕跡。並希望學生能夠有初步的推廣概念。

一、臺灣文化中的惜食：文化探索

1. 教師說明各種文化起源中的飲食習慣，並帶入臺灣現有的族群文化，將學生按照文化背景分組，指派相關任務。／10 分鐘
2. 教師發下討論引導問題單，請學生依照任務步驟透過小組討論與資料查找完成任務。／30 分鐘

二、惜食與文化的推廣者：如何推廣

1. 教師引導：「當大家都對自己文化有一定的認識後，要如何能讓更多人認識各位文化中的惜食精神呢？」教師引導學生思考推廣文化的各種方法，採取開方式的發散思考。希望激發學生的創意，並說明於下節課討論與實作。／5分鐘
2. 教師總結臺灣多元文化精神，以及明確點出「惜食」並非是一種新風潮，而是存在於文化之中，淵遠流長，並期許學生成為一個主動的推廣者，符合「愛地球」、「愛推廣」、「愛分享」的惜食者。／5分鐘

第四節（主動說、愛分享、愛推廣）小組共同討論與修改

上一節課以引導學生「如何推廣」為思考，本節課主要在於落實學生所構想的推廣方式，以及製作相關成品。

一、你我的文化、共有的惜食：文宣品

1. 教師引導：「上次下課後大家給予許多推廣方式的回饋，老師統整目前較為可行的方式為文宣品的宣傳，剛好可以配合我們後續課程的說菜環節。」教師介紹學生製作三折頁文宣品的格式與規範。／10分鐘
2. 各小組開始製作不同文化的簡介與惜食方式與理念。將引導單的內容製作成三折頁。教師協助學生修改與設計。／30分鐘
3. 教師將各組討論與製作進度各自總結，並交代回去完成相關作品。／5分鐘
4. 教師說明此文宣品的運用方式，將會大量印製，用於之後課程中的說菜與文化推廣活動之中（目前共有泰雅族版、布農族版、排灣族版、阿美族版、閩南版、客家版、漢族版等...）。／5分鐘

二、完美的推廣品，精緻的文宣設計

教師持續追蹤各組後續三折頁文宣品的製作與校稿，讓學生參與整個設計與印製過程。

開發活動

說美食：從 gaga 出發的創意料理—三節課

第一節（吃在地、吃格外、吃全食）小組共學與教師引導

引起動機的課程結束後，學生對於傳統文化中有哪些惜食的方式與精神都有大致瞭解，本單元為開發活動，進入創意實作階段，希望學生能真正落實自身所探索到的惜食理念與行為。

一、搶救文化大作戰：異業合作企劃

1. 將學習場域擴展至部落社區，與在地業者共同打造情境式教學環境，彼此共好。（前置作業）
2. 教師引導：「羅浮部落中有一所餐廳是以泰雅傳統料理為主，近日想要以惜食為主題製作新菜單，請各組設計一項結合傳統文化、新創意與惜食為內涵的品項。」教師引導學生思考，並講解情境，協助學生瞭解各食材特性、在地意義與文化內涵。／10分鐘
3. 學生以一間部落泰雅餐廳為對象，依照泰雅 gaga 中的食材規範，設計一套菜餚，依循用盡食材、使用格外品等規範，並以在地特性與泰雅傳統文化推廣，各組集思廣益特色食材與設計方向，讓部落餐廳得已被更多人知曉。小組完成任務單第一部分：食材挑選與菜品設計理念。／10分鐘

二、量身打造新菜餚：規劃創新食譜

1. 教師提問：「新菜餚是否能夠依循泰雅古訓 gaga 中的思維設計呢？」教師講解任務單第二部分，運用學生在中餐課程已累積的先備知識，設計一道創意料理，並具備泰雅族傳統文化特色，另外需要注意食材使用上如何可以將食材全部用盡。／10分鐘
2. 學生開始進行任務單第二部分：菜品食譜設計。
小組發揮創意，各組設計出一道能夠銷售的餐點，並且具備泰雅族文化與惜食理念。／20分鐘

3. 回家作業：繼續完成食譜設計，並且提交食材清單，以利教師訂購材料。

第二、三節（吃在地、吃格外、吃全食、惜食材）實作課程

延續上節課的食譜設計，本節課為實際操作，在材料選擇上皆以在地食材為主，又以格外品為主要運用食材，包括在地農家淘汰的筍、櫛瓜、蔬菜等，揭示學生可以運用的材料，這兩節課學生可以將自己設計的創意惜食料理精彩發揮。

一、gaga 中的新料理：實作料理

1. 此節課全交由各組實際操作，製作菜餚。教師會將各組所需食材發放，讓學生操作，並從中協助學生烹飪技法與器材使用。
2. 教師從過程中介紹泰雅傳統特色香料與食材，以及泰雅傳統料理中如何將剩餘材料運用的方法。
3. 成品製作後，收拾器材與場地，並拍照攝影，紀錄成品。
4. 教師發放成品紀錄單，各組可以相互品評並作紀錄。
5. 同時邀請在地業者一同品評並給予分數。／兩節課

說技藝：剩食轉化術 三節課

第一節（愛地球、惜食材、愛推廣）小組共學與教師引導

本節課延續上節課的實作，在實作中會有許多剩餘食材，或是有許多邊角料，如何降低烹飪過程中的耗損率，讓這些可能被丟棄的邊角料重新運用，以文創思維出發，給予這些食材一個新的生命。

一、剩餘食材何去何從：思維激盪

1. 教師提問 1：「將創意食譜做出成品的過程中是否有什麼困難處？老師尤其關注在惜食理念下，食材運用有沒有什麼難以達成的部份？」
2. 教師提問 2：「課堂中談到的泰雅族在食材運用上的智慧是否有運用在剩下來的食材中？」
3. 小組反思與檢討：教師發下問題引導學習單，引導學生反思成品製作過程中的食材使用方式，是否能夠將食材全部用盡？以及是否有更好的方式使用食材？另外，思考剩餘食材是否可以將其轉化成其他用品？／10 分鐘
4. 學生透過小組討論，完成學習單，進行實作反思。內容包含實作過程反思、菜品創意、文化內涵、菜品改進與食材使用方式等。／15 分鐘

二、剩餘食材再進化：可行性評估

1. 教師總結各組反思，從菜式設計、調味、創意巧思與惜食理念等方向總評，並結合原民料理新方向，將古老的 gaga 古訓給予新風貌。／5 分鐘
2. 教師提問 1：「前幾堂課程中我們說到泰雅族祖先會將烹飪過程中的剩餘材料有效的製作成其他可以運用的用品，大家在製作餐點時也同樣會遇到這樣的狀況，那在新的時代中是不是有不同方法可以讓這些即將被丟棄的剩餘材料有不一樣的變化呢？」
3. 教師引導學生思考當前文創品設計是否能被導入來轉化這些剩餘材料，讓真正的

惜食從烹飪階段落實，達到真正的「愛地球、惜食材」／5 分鐘

4. 教師提問 2：「各組是否能發揮創意，利用剛剛老師介紹的文創概念，將剩餘食材製作成可以有效運用的文創品？把菜餚與文創商品相互搭配成一個組合！讓我們的菜餚更有深度與宣傳效果」
5. 進行小組發表與討論，各小組發表自己在實作課程的反思，以及能將烹飪剩餘食材製作成什麼樣的文創品。／15 分鐘
6. 教師最後引導學生進一步設計文創品的模型設計，並給予學生回家作業，將各組提出的原型，進一步具體設計出細項內容，製作一份設計企劃簡案。／5 分鐘
(課堂實際成果為：果雕飾品、蔬菜紙張與蔬菜紙張做成的餐盒等。)

第二、三節（惜食材、愛地球）實作課程

學生皆以製作出相關文創品設計簡案，本節課主要為實際操作，將最可行的幾個概念製作出成品。

一、惜食文創品：祖先智慧再利用

1. 教師說明：「統合上節課後大家交回的簡案，老師選擇兩項可行性高的品項製作，這節課我們一起試試看是否能成功製作！」
2. 教師將學生區分為兩組，其一為果雕飾品組；另一組為惜食餐具組。並發放工具與材料，交代注意事項。／10 分鐘
3. 各組進行實作，果雕組將烹飪後剩餘材料透過雕刻，做出漂亮飾品，並噴上防腐漆與保護漆，可作為一般擺飾與餐飲餐桌擺飾。惜食餐具組則將烹飪剩餘蔬菜用料絞碎，與廢紙一同絞打，以傳統造紙方式，形成紙胚，曬乾，製作出蔬菜紙張，可作為明信片。至於餐盒，則需要上一層食用膠，協助硬化成型，能夠達到循環利用，環境永續。／80 分鐘
4. 教師鼓勵學生成功達成全食材的利用，並指示學生，希望能在文創品設計上能有更多的文化元素，讓商品不只是惜食，甚至更有商機。／10 分鐘
5. 作業：學生將課堂製作的文創品原型於課餘時間繼續完成，預備下節課發表。
(目前成功設計出果雕擺飾以及蔬菜紙張明信片，以及環保餐盒)

說惜食：泰雅式惜食推廣 四節課

第一節（愛地球、愛分享、愛推廣） 小組共學與教師引導

整體課程進入尾聲，學生從實地踏查瞭解傳統文化中的惜食精神，到自行透過創意，研發出融入現代與傳統，而且具備惜食理念的餐點，並將烹飪耗材設計出文創品。課程的尾聲則是進入用餐的最後環節：「餐飲服務」，一道好的料理也需要美好的服務與菜餚背後的故事，讓用餐體驗更完美。本節課教師會引導學生創作說菜稿，讓每道菜餚有自己的故事與相對應的惜食精神。

一、說菜稿：沉浸式的用餐體驗

1. 教師介紹惜食的十大方向，並提出問題引導。

(1) 教師提問：「想請各位回顧一下對泰雅傳統飲食文化中與惜食十大方向之間的相似之處？」

(2) 學生自由發揮與連結，建立起學習遷化的效果，讓學生能夠自主歸納所學知識。
／ 10 分鐘

(3) 教師指示：「好的觀念需要推廣，能從用餐體驗出發，許多餐飲服務中有『說菜』的環節，讓顧客能夠邊享用，邊聽菜餚的起源與故事。」／ 5 分鐘

2. 教師引導學生回到實作情境之中，一個良好的餐飲服務除了菜餚的特色與美味外，有內容與深度的菜品是行銷的重點，讓學生思考如何創作菜餚的介紹詞，兼具理念、文化與情感。

3. 各組討論並完成學習單：為各組設計的菜餚撰寫一段故事與介紹。／ 15 分鐘

二、成果感想

1. 學生各組利用 2 分鐘的時間，完成一小段初步菜品介紹與理念分享。／ 10 分鐘

2. 教師發派回家作業，將說菜稿的細部內容完成，並上傳到線上平臺，給予老師評分。

第二節（主動說、愛分享、愛推廣） 小組討論與實作

本課程希望惜食的精神與行為不只是存在於學校教學之中，更希望能以學校為起點，拓展到社區，甚至是社會之中。現今餐飲課程中都已融入一定程度的惜食觀念，但我們希望能將影響力與受眾擴大，將惜食精神發揮極致。因此此節課在學生主課程告一段落後，教師設計出延伸課程，希望學生能夠自主設計出惜食相關體驗活動，並撰寫一份完整企劃書。

一、惜食會：體驗活動設計

1. 教師引導：「上節課在寫說菜稿時，大家都認識到餐飲的新方向，現代的烹飪取向不只是傳統的色、香與味而已，還要有文化、故事與理念，甚至要將惜食精神融入。這才是新時代的餐飲體驗。這堂課老師希望同學能將這樣的理念擴展更大，我們將和鄰近國小與社區合作，舉辦推廣活動，希望同學能在這節課構思一些活動的初步概念。」／ 5 分鐘

2. 教師說明活動背景與參與人士，並告知學生活動主旨與方向。／ 10 分鐘

3. 教師發放企劃書簡案格式給學生，並開放小組討論。期間區分為兩組，其一為國小小組，設計適合國小學童的活動內容；其二為社區組，學生必須設計適合社區長輩與成年人的體驗活動。

4. 期間教師會各組加入討論與修改活動內容，並適時提供意見與方向。／ 30 分鐘

二、企劃案精進與評估

1. 學生繳交初步雛形簡案，教師於課後修改與評估，再發放回學生，請學生於課後修改與撰寫完整企劃案。

2. 教師總結：「各組活動都非常有創意，有很多的想法與呈現方式，都能將惜食的理念與行為很完整的呈現，老師會給各位修改與精進的方向，再請同學回去讓你們的企劃案更完整，期待看到你們設計的活動能夠精彩舉辦。」／ 5 分鐘

第三、四節（主動說、愛分享、愛推廣、可打包） 小組討論與實作

延伸課程進入到推廣階段，教師根據學生設計好的活動企劃與附近國小和社區合作，讓學生能夠落實推廣理念，將傳統文化與惜食精神傳遞給更多人，達到共好的終極目標。本兩節課是活動準備階段，教師協助學生準備活動相關事宜。

一、惜食 DNA：實際活動執行

1. 教師引導：「這節課同學們要將你們所設計的活動實際執行，目前我們有接洽幾所小學要辦理營隊與社區敬老活動。請國小組與社區組各自將組別中的人員分類，依照工作內容區分為：活動組、器材組、公關組與機動組。依照你們設計的活動內容開始執行前置作業。」

2. 教師確立各組工作分工後，開始活動。／ 10 分鐘

3. 各組開始討論相關活動執行，教師會各組加入討論與解決學生疑問。包括：食材訂購、經費、場地、實際活動流程與特殊需求等等。／ 70 分鐘

3. 最後請各組報告目前執行進度與代辦事項，教師預告活動日期與期程。／20分鐘
4. 教師持續追蹤各組在課後的活動執行進度與困難，確保當天活動順利進行。
(目前我們已經辦理多場國小體驗營隊與活動，在社區方面也參與幾場敬老活動，在活動中學生帶領國小生與社區居民製作餐點，並從中推廣惜食的理念，並贈送學生製作的惜食文創品，讓活動參與者能夠用循環而環保的餐具打包自己製作的餐點。)

教學評估

一、學生學習觀察：

1. 原民生能更認同自身本有文化價值，一般生則增廣對多元族群的認識與尊重。
2. 從實地走訪中，學生能深入原民生活，更能體會古老文化中的智慧。
3. 「做中學、學中思」讓學生更能落實惜食理念於日常中。
4. 透過實作讓學生激發創意，將傳統泰雅文化與惜食相互結合，激盪新思維。
5. 惜食理念是當今飲食新趨勢，學生能夠從中改變運用食材的態度。
6. 惜食理念與傳統文化不只是素養，更是一種生活模式，學生能夠完整的理解內涵。
7. 惜食與傳統文化融入文創概念，學生創造出富含潛力的文創品，有助於宣傳理念。
8. 課程與社區部落共同合作，不僅推廣原民文化，更將惜食概念擴展出去。

二、社區部落觀察：

1. 在地商家開始關注惜食理念與傳統文化之間的關係。
2. 社區部落一起和學生共學與共思，達到共好的目標。
3. 惜食成為社區部落業者的商機來源，推廣綠色而愛惜環境的用餐體驗。

三、教師教學省思：

惜食的觀念自古以來皆有，從中式菜餚到原民料理，先祖流傳的智慧一直都蘊含惜食概念。只是，當今環境發達，對食材的重視與敬重日漸式微，然而讓偏鄉地區學生從回自己祖先的古訓之中整理出一套飲食規範與文化，讓非原民學生一同共學認識，激發瑰麗的學習風景。從田調、設計菜餚、實作到文創思維，惜食與傳統文化被學生完美的相互結合，擘畫出極具可能實現的概念，惜食與傳統文化不是一個理念或是遙想，它是一種對自己文化與生活的態度，學生從情境式的學習，將惜食概念帶入部落社區，以泰雅文化為載體，讓整個課程的學習有深度，也有廣度，帶給學生不一樣的思考面向。

四、後續推廣方向

本課程原為本校餐飲科「部落農產實務」課程，在課程進展過程中發現原民文化中其實有豐富的惜食理念，與現今推廣的惜食觀念不謀而合，於是設計出一學期從「文化中發現惜食，從惜食中創作新菜餚」的系列課程。然而，惜食之中更重要的是「愛推廣、愛分享、愛地球」，基於這樣的理念，本課程陸續的延伸與發展，希望能將學校做為惜食的起點，透過活動與營隊的推廣，將我們與學生共學而生產出的美好成果，擴展到更年幼的層級與更普遍的大眾。因此，從本課程出發，學生與我們共同辦了許多場的惜食體驗活動，也到社區舉辦敬老與惜食理念的傳遞。

學習的美好不會只在這門課而中止，每個學生都在課程中將自身文化中的惜食DNA喚醒，並自願成為一個惜食的推廣者，讓這門課的美好得以延續，將所學知識帶出校園，在社區與國小之中發芽。這是我們在這堂課開始的初期難以預料的。這不是一門即將結束的課程，而是將會不斷延續並發展，發揮自身影響力的學習，學不中止，惜食這樣友善的理念也會持續發揮影響力。

教學附件

課程架構表 學習單

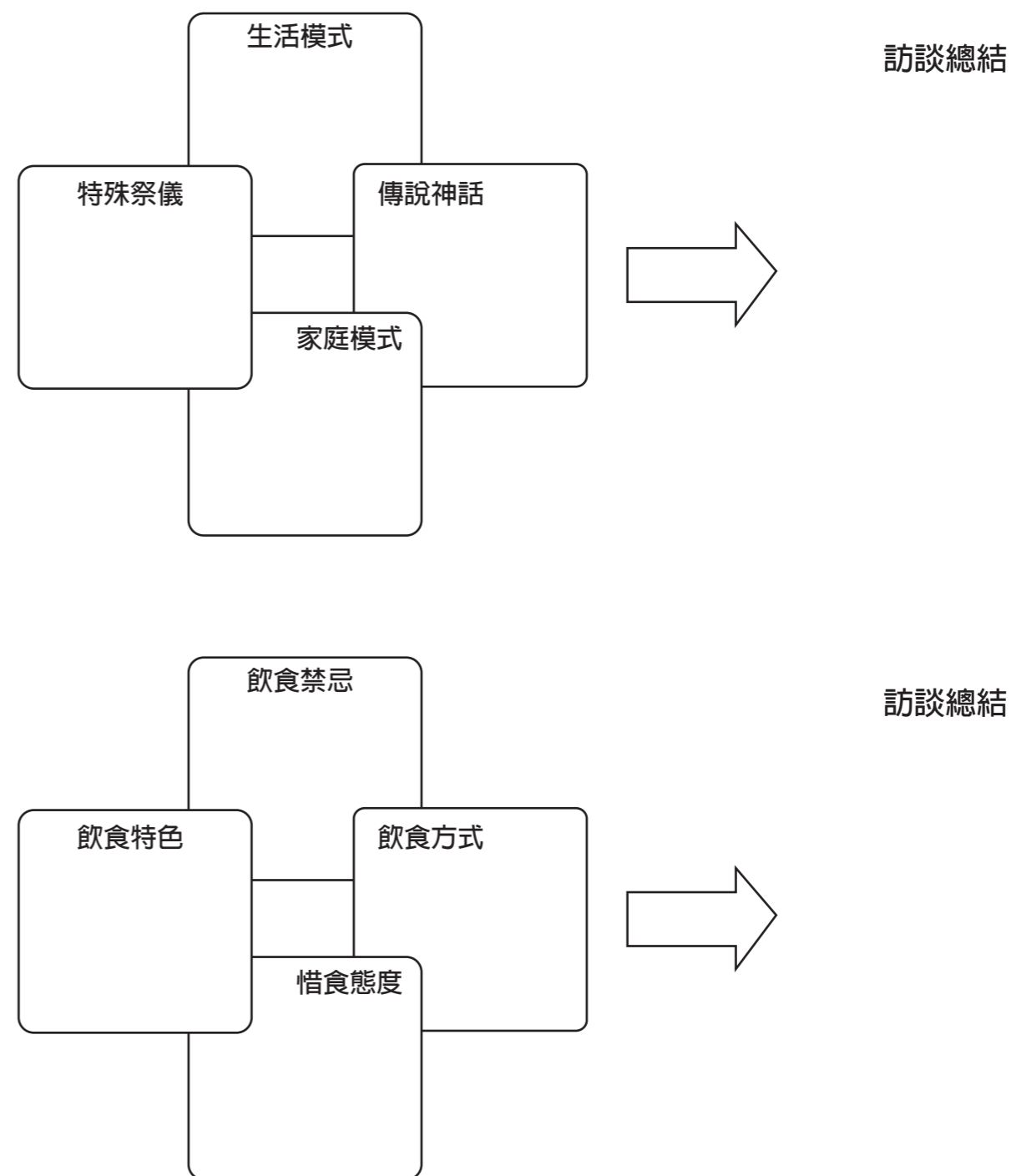
此表為整套課程的架構，完整呈現課程的鷹架系統，也將課程中的細節言簡意賅的說明。



田野調查表

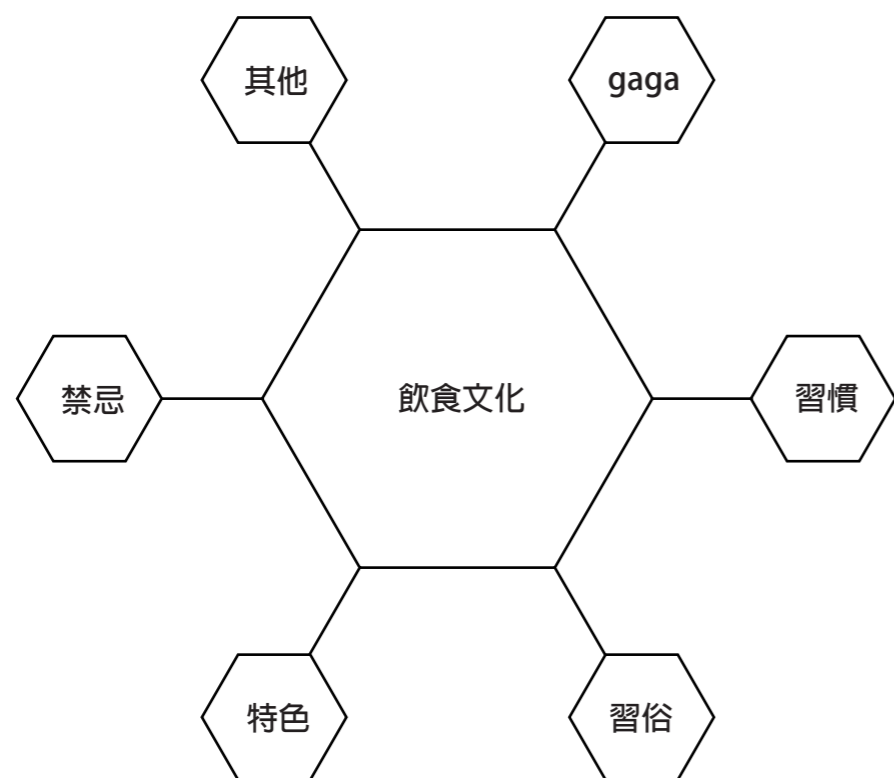
此學習單為引導學生在田野調查過程中，能夠有效的找到問題思路與聚焦訪談，並給予學生紙筆紀錄的方式，為一份訪談指南與訪談初稿。

找回gaga的遺訓：泰雅文化飲食調查



記憶與文化圖像

此份任務單為將田野調查的紀錄轉化為有用的資料，訪談過程中的內容較為零散，透過心智圖的歸納，去蕪存菁，留下有用的資訊，讓學生瞭解泰雅傳統飲食規範。



小組討論建議單

此為每次小組發表時都會有的建議單，希望學生能夠聆聽他組的說法，並給予適當的建議，有助於彼此共學。

部落農產實務：泰雅飲食文化與惜食

小組 發表互評分表

組別	姓名	分數	優缺點
1			
2			
3			
4			

1/影片剪輯最好 2/故事印象深刻 3/菜餚美味清楚

Gaga 的新食譜

此學習單為學生依循泰雅傳統食材，利用創意設計出一道泰雅新佳餚，融入泰雅族中古訓 gaga 中的惜食精神於其中。

Gaga 新食譜；創意泰雅惜食料理

班級：_____ 姓名：_____ 菜品名稱：_____

從田野調查中，各組都已經很清楚掌握到泰雅飲食文化上的各種面向與特色，並發現傳統泰雅文化中就有惜食的念存在，現在，我們要落實這樣的理念，設計出一道草餅，能夠創忘地推廣文化。另一部分把惜食觀念帶出來，「主動說」「吃在地」「惜食材」「吃格外」「吃全食」等理念，融入至菜餚中。

一、食材規劃

- 1.組別、班級、學號、姓名、食材名稱。
- 2.食材介紹 (1) 食材名稱 (2) 食材特寫照片 (3) 品種介紹 (4) 外觀描述 (5) 營養價值 (6)

味道

- (7) 最常製作的菜餚名稱 (兩道)
- (8) 採訪商廠或市場賣家該如何選購優良的方式 (外觀、色澤、重量、聲音...等)

- 3.組員分工 (學號、姓名、工作內容、組員得分)

二、評分項度

內容完整度 60%~

- (1) 食材名稱 5%、(2) 食材特寫照片 5%、(3) 品種介紹 5%、(4) 外觀描述 5%、(5) 營養價值 5%、(6) 味道 5%、(7) 最常製作的菜餚名稱 (兩道) 10%、(8) 如何選購優良的方式 10%

三、食譜

菜餚品評單

此為實作後的各組品評單與成品記錄表。

Gaga的新食譜：創意泰雅惜食料理			
小組		菜餚互評分表	
組別	姓名	分數	優缺點
1			
2			
3			
4			

1/惜食理念最確實 2/菜餚有文化深度 3/菜餚美味清楚

剩食轉化術

食材在運用完後，必然剩餘一些已到使用極限的剩餘食材，引導學生發揮創意，讓這些剩餘食材變身成文創品，食材不只是食材，也能是有紀念價值的藝品。

羅浮高中_部落農產實務_土地與我 【剩食轉化術】

日期： 班級： 組別： 學號： 姓名：

紀錄剩餘食材

在菜餚製作過程中遺留下來食材，請詳細的記錄下來，將特色與質地清楚紀錄。

項目	食材	質地	特色	項目	食材	質地	特色
1	1.			4	1.		
	2.				2.		
	3.				3.		
2	1.			5	1.		
	2.				2.		
	3.				3.		
3	1.			6	1.		
	2.				2.		
	3.				3.		

文創商品設計原型

(1) 原型 1	(1) 原型 2 :
(2)請畫圖表示外型	(2)請畫圖表示該外型
(3)文創理念	(3)文創理念
(4)剩食運用方式	(4) 剩食運用方式

泰雅的舌頭：說菜

此為課程最終學習單，讓學生在說菜的環節中，說出在製作菜餚中的惜食觀念，並透過說菜傳遞給顧客，達到宣傳效果。

泰雅的舌頭：說菜稿 與 文創理念

《微笑台灣》：

「地方創生是每一個在乎土地的人，非關心不可的議題，也有越來越多人想要加入。雖然投入地方創生並不容易，但可以從成為旅人開始，親自走訪感受地方美好，進而消費、分享甚至宣傳，讓旅行成為改變的力量。」

傳統文化的力量與惜食觀念是需要推廣的，如同地方創生的概念，「分享與宣傳」是相當重要的推廣方式，也是行銷的重要關鍵。請同學小組討論設計一段在餐食過程中的說明稿，以及幫你設計的文創品的宣傳小文。

一、 說菜稿（融入泰雅傳統文化與惜食觀念的菜餚理念）

二、 文創理念（惜食文創品的產品故事）