

神奇的火龍果

火龍果真神奇，千變萬化要珍惜。



嘉義縣 呂秋芬

嘉義縣幼兒園教師，從事幼教約 30 年，深覺現今社會物資豐富，尤其臺灣水果生產豐盛，如果沒有教育容易養成浪費食物的習慣。惜食應是全民應養成的好習慣，藉著神奇的火龍果教案，讓幼兒從小養成吃全食、吃在地、惜食材、愛推廣... 的惜食好習慣，瞭解回收的廚餘，也能循環再利用，重回大自然。

惜食理念

✓主動說 ✓可以選 ✓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

嘉義縣鹿草鄉紅肉火龍果曾拿下火龍果評鑑冠軍，嘉義很多人種植火龍果，火龍果是嘉義很在地的水果，所以希望能瞭解火龍果對健康的幫助，並瞭解食材如何經過巧思創作加工，才能成為有價值的，回收的廚餘，也能加以循環再利用。

教學對象

幼兒園學童，讓學童可以瞭解水果的來源及優點，廚餘也不浪費，珍惜食材。

教學目標

1. 教導學生水果的生長方式及來源，並教導學生要常食用水果，取得水果中的營養成分。
2. 教導學生水果除了食用外，還可以做其他的用途（例如作成果凍）。
3. 教導學生要珍惜並不浪費農民辛苦種植的水果，廚餘也能循環利用。

課程說明

引起動機

- 1. 認識火龍果的成長、體會農夫辛勞。
- 2. 認識火龍果的營養價值。
- 3. 認識火龍果的料理。
- 4. 教導愛惜食物的重要性，瞭解回收的廚餘，能循環利用。

開發活動－ 7 小時

- 1. 帶領學生至果園參觀水果的生長方式，並體會農夫搬運水果的辛勞。(1 小時)
- 2. 讓學生瞭解火龍果的花、果皮與果肉的營養價值。(1 小時)
- 3. 認識瞭解火龍果的料理方式，並由實際操作中學習。(4 小時)
- 4. 分享平常如何愛惜食物的方式，於課堂上進行分享與探討。(1 小時)

綜合活動－ 8 小時

- 1. 安排相關親子 DIY 活動，讓學生可以更瞭解水果的奧妙。(4 小時)
- 2. 戶外教學，參觀嘉義邑米社大教學農場－黑水蛇樂園。(4 小時)

教學評估

- 1. 透過學習單的方式，讓學生在家可以與家長按步驟去執行，並適時協助及教導。
- 2. 透過戶外教學，參觀嘉義邑米社大教學農場－黑水蛇樂園，體會從廚餘到蟲、蟲到魚、魚到水，水種菜的資源循環利用。還有廚餘養蟲、蟲餵雞、雞生蛋，雞糞變肥料達到零汙染零廢棄物的資源循環利用。

教學附件

火龍果料理學習單

火龍果 學習單

姓名： 日期：

※親愛的家長以下有5 種火龍果的料理，家長可利用放假或有空時，與孩子一起做做看。
※有完成的，請在方格中打勾。

☐一. 火龍果花煮湯

- 1. 將火龍果花洗淨，切小塊。
- 2. 水煮開，放入花煮滾，調味即完成。

☐二. 火龍果果汁

- 1. 火龍果洗淨，切除果蒂，果皮與果肉剝開。
- 2. 果皮不要丟，可以煎蛋。
- 3. 果肉切小，放入果汁機，加開水，放入果汁機打成汁，依個人喜好調甜度，即完成。

☐三. 火龍果果皮煎蛋

- 1. 火龍果皮洗乾淨，去除萼片，切細，加蛋(一個火龍果皮，可放1-2 個蛋)，調味。
- 2. 鍋子加熱放油，倒入鍋中，煎至蛋變金黃色即完成。

☐四. 火龍果布丁

- 1. 將火龍果洗淨，去除果蒂，將果皮果肉剝開。
- 2. 果肉切小。
- 3. 水1000 毫升，放入鍋中煮滾，再放果皮至鍋中，煮至水成紅色，果皮退色，關火，再將果皮撈出。
- 4. 將撈出果皮的水，加166 克的布丁粉煮滾，倒入裝有果肉的模型放冷，即完成。

☐五. 火龍果披薩

- 1. 麵糰：
中筋麵粉120克
快速酵母粉1克
鹽0.5克
水70毫升溫水
將全部材料放入盆中攪拌成糰，再加橄欖油3毫升，發酵1小時30分
(麵糰變成兩倍大即可)。
- 2. 麵糰擀成圓形，放在烤盤紙上。圓形麵糰用叉子搓小洞，放入平底鍋。
- 3. 塗番茄醬，先鋪一層乳酪絲，再加切細的火龍果皮，尤其格外品或即期品，趁做披薩時，用完。最上面再加一層乳酪絲。
- 4. 放入平底鍋，加蓋，小火煮15 分成金黃色，即完成。

黑水虻樂園學習單

黑水虻樂園學習單

姓名： 日期：

※參觀嘉義芭米社大教學農場，黑水虻樂園，在農場小朋友有看到什麼請畫出來。