

瓦硐村惜食餐桌

視覺－澎湖人的冰箱：遙望「巷港」，潮間帶踏查，蹣海菜、撿珠螺、躡槍蝦。
聽覺－菜宅之聲：什麼？植物也有聲音與情緒，快來一探究竟？！
嗅覺－銀合歡香氣植品：讓銀合歡不再「眾人剉」！
味覺－品嚐瓦硐獨有的「糊塗粥」與醃珠螺。
觸覺－摸摸硧咕石、踩踩瓦硐草地，感受土地傳遞的溫柔安定。



澎湖縣 陳芊妤、劉正皓

瓦硐村古名「巷港」，透過走讀與在地職人領路，讓學子們吃在地，食當季，有意識且健康的進食，並藉由五感體驗傳遞產地到餐桌的惜食精神。

惜食理念

✓主動說 ✓可以選 ✓吃全食 ✓吃在地 ✓惜食材 ✓愛地球 ✓愛分享 ✓愛推廣。

教學理念

瓦硐村古名「巷港」，透過走讀與在地職人領路，讓學子們吃在地，食當季，有意識且健康的進食，並藉由五感體驗傳遞產地到餐桌的惜食精神。

教學對象

國中生

教學目標

1. 認識「巷港」自然文史、特殊食材故事與資源。
2. 知道如何進行蹣海菜、撿珠螺、躡槍蝦。
3. 知道如何煮製「糊塗粥」與醃珠螺。

課程說明

引起動機

流嚮工作室自我介紹／ 10 分鐘

簡介我們由澎湖科技大學觀光休閒系畢業，因專題製作緣故，來到瓦硐村進行為期一年的駐村行動，發現擁有許多動人的文史故事、傳統技藝，與在地長輩們重拾家鄉自信、文化、故事集錦。

執行步驟簡述：利用簡報與影片分享，展示團隊開發的走讀深度旅遊、銀河歡香氣植品、「巷港」明信片、人物誌。

開發活動

單元一 瓦硐村走讀導覽／ 40 分鐘

雙腳走讀的方式降低碳排放，符合 SDGs 目標中的第十二項－責任消費及生產，藉由許多道具展示，豐富導覽內容，重述瓦硐風華。

執行步驟簡述：在社區活動中心集合，依序前往許凌雲秀才館、方思溫紀念公園、武聖廟、南天廟以及張百萬故居。

單元二 蹣海菜、撿珠螺／ 40 分鐘

由吳清在老村長夫婦倆帶領，他們在瓦硐從事了半輩子的潮間帶海女生活，拉近孩子與在地職人的距離，拾回傳統文化。

執行步驟簡述：在社區活中心著裝完畢，準備蛙裝、礁鞋或踏米鞋、自製鐵器、編織籃，徒步至巷港潮間帶，先於岸上說明蹣的技巧，再分組撈俗稱澎湖綠金的海菜與撿珠螺。

單元四 躡槍蝦／ 40 分鐘

躡槍蝦入選 110 年「農村文化技藝調查保存紀錄」，是 7、80 歲白沙人的共同回憶，以前巷子、講美、城前、瓦硐等，村落長者都是靠抓槍蝦維生，主要用來當魚餌。

執行步驟簡述：利用自製蝦籠，雙手交叉持竿，以順時針、逆時針方向做小半徑的圓周轉動，一步一步的往前躡，讓蝦進入網口而被困於網袋中。

單元四 瓦硯村惜食餐桌行動／40 分鐘

方思溫紀念公園前的綠地，展開瓦硯村惜食餐桌行動，來一頓零廚餘的料理，與自然共舞，用環保食器，煮製「糊塗粥」與「醃珠螺」、高麗菜酸、家人們的手路菜，在地又當季。

執行步驟簡述：讓學生們和家鄉長輩學習如何煮糊塗粥與醃珠螺，青銀共創，分組進行料理競賽，融入惜食教育理念，鼓勵孩子主動說明餐點內容、自己所需的份量，並把自己盤內的食物全部吃完，或趁新鮮與親友分享。

綜合活動

銀合歡香氛植品製作／40 分鐘

翻轉銀合歡為有害作物的刻板印象，發掘植物應用於生活中。

執行步驟簡述：撿拾銀合歡樹枝，經過高溫烹煮、防蟲蟲的處理，天然陰乾後利用麻繩綁製，裝飾乾燥花、澎湖特有植物素材，滴上精油，作為擴香品。

教學評估

瓦硯村「食」境解謎遊戲：利用「蹦世界」實境解謎 APP，設計四大關卡—瓦硯故事知多少、開開大海冰箱、植物之聲、農作物的避風港，融入文史資訊、海女體驗、銀合歡環境議題、菜宅好智慧，再次複習課程內容，但不同以往的是用線上程式取代傳統紙本學習單，減少用紙量，提倡永續概念。

教學附件

糊塗粥食譜

1. 食材：澎湖狗蝦、海菜、地瓜、飯、胡椒鹽。
2. 將地瓜刨絲。放入鍋子裡煮至沸騰。
3. 加入少許的飯增加口感再依序放入狗蝦、海菜，用胡椒鹽調味。

醃珠螺食譜

1. 珠螺以滾水汆燙至熟後撈起備用。熱油鍋，放入蒜頭末、辣椒片、蒜苗丁爆香。
2. 再放入珠螺及米酒、醬油膏、蠔油、九層塔一起拌炒。
3. 滴入香油、黑醋再略微拌炒數下即可。

112-17 瓦硯村惜食餐桌-學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

Q1. 畫出並介紹「蹣海菜」與「撿螺珠」的步驟？

Q2. 畫出並介紹躡槍蝦的步驟？

Q3. 製作「糊塗粥」與「醃珠螺」時印象最深刻的過程？

Q4. 課程中介紹的惜食行動中，舉例三個日常生活中自己可以實施的行動？