

## 農村食農教育方案表

農業部農村發展及水土保持署

填表單位	大墩山休閒農業區發展協會		
聯絡人	楊安怡	E-mail	dadunshan@gmail.com

教案名稱	芥菜中的客家味		
對象	國小中高年級的親子	適合人數	30 人
特色主題	客家芥菜文化	活動時間	3 小時 11 月
食農教育 六大方針	■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	活動地點	1. 教育農場 2. 社區活動中心
聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG 3 健康與福祉 SDG 12 責任消費與生產		
食農教育 三面六項 及學習內容	農業生產與安全 農業與環境	■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	■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
飲食健康 與消費	飲食與健康 飲食消費與生活型態	■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	□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
飲食生活 與文化	飲食習慣	■飲食的重要性 ■愉悅的進食 ■分享與感恩 □進餐禮儀	

	飲食文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>■在地飲食特色</li> <li>■飲食與文化的傳承</li> <li>□全球與多元飲食文化</li> </ul>
設計理念		<p>新竹地區因冬季冷涼、雨水少，芥菜成為重要的冬季作物，客家族群更發展出衝菜、酸菜、福菜、梅干菜等多樣加工保存方式，以因應遷徙與環境挑戰。活動中透過田區闖關認識芥菜種植與生長，培養對作物來源的理解；以加工品互動遊戲學習客家人利用芥菜的智慧；最後進行梅乾水餃 DIY，將歷史文化轉化為生活經驗，深化親子對客家飲食文化的理解與認同。</p>
活動目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識芥菜品種、栽培、生長特性以及與地理環境關係。</li> <li>2. 理解客家人利用芥菜因應環境的飲食智慧與文化。</li> <li>3. 辨識生活常見的芥菜加工品</li> </ol>

#### 活動流程

時間	主題	活動流程及內容	活動整備
5分鐘	開場活動	主持人開場，介紹環境與今日活動流程	活動地點:社區活動中心 人力:1名講師搭配2名助教
45分鐘	芥菜農園	<p>將田區規劃成四區域，分組進行闖關遊戲。將學員分成四組，每關停留約 8-10 分鐘移動到下一關。</p> <p><b>關卡一【芥菜種子】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備 8 種食材種子。</li> <li>2. 以實物帶領學員認識各種食材種子樣貌。</li> <li>3. 打散種子隨意排列，以記憶翻牌找出正確芥菜種子即可過關。(以大墩山產物為主 包含:大芥菜、小芥菜、柿子、洛神、水梨、葉菜類 3 種)</li> </ol> <p><b>關卡二【菜苗換盆】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以大芥菜及小芥菜苗</li> </ol>	活動地點:農場 人力:4名關主、2名助教 活動物品:蔬菜種子 8 種、菜苗 30 株及盆子、4 種芥菜品種及加工品、芥菜及加工品卡牌、採收用布手套。

		<p>盆栽帶領學員認識常見芥菜種類</p> <p>2. 示範將小芥菜苗換盆</p> <p>3. 學員實作每人領取一株菜苗以及一個盆子，換盆換種到盆子中即可過關，學員可自行帶回盆栽種植。</p> <p><b>關卡三【品種辨識】</b></p> <p>1. 準備各階段芥菜加工品包含大芥菜、包心芥菜、小芥菜、榨菜等四種。</p> <p>2. 說明葉用芥菜(大芥菜、包心芥菜、小芥菜)、莖用芥菜(榨菜)以及常見運用方式。</p> <p>3. 關主以問答方式說出料理名稱讓學員搶牌。</p> <p><b>關卡四【採收任務】</b></p> <p>1. 帶領學員認識種植在田間的大芥菜及小芥菜樣貌使學員能辨識芥菜品種</p> <p>2. 找到關主指定的芥菜採收即可過關。</p>	
20分鐘	芥菜加工	<p>1. 喝水休息。</p> <p>2. 運用芥菜各階段加工品(芥菜、雪裡紅、筍菜、酸菜、福菜、梅干菜)擬人化角色圖卡再次複習芥菜的各段加工品</p> <p>3. 解說生產流程理解不</p>	<p>活動地點:社區活動中心</p> <p>人力:1名講師、2名助教</p> <p>活動物品:芥菜加工品、芥菜加工圖卡、</p>

		同加工品之間的關係。	
90 分鐘	梅乾水餃及衝菜 實作	<p><b>【衝菜】</b></p> <p>1. 認識衝菜以及常見可製作衝菜的蔬菜種類</p> <p>2. 將剛採收的芥菜洗乾淨切碎。</p> <p>3. 取一個鍋加熱到高溫後加油及芥菜碎下鍋快速拌炒。</p> <p>4. 炒半熟熄火，約 30-40s</p> <p>5. 裝入預先消毒過的玻璃瓶中，旋緊瓶蓋。</p> <p>6. 試吃預先做好的衝菜並分享感受。</p> <p><b>【梅乾水餃】</b></p> <p>1. <b>處理梅乾菜：</b>預先將梅乾菜沖洗乾淨，浸泡軟化。學員將梅乾菜瀝乾水分後切成細末。</p> <p>2. <b>炒香梅乾菜：</b>在鍋中熱油，加入蒜末、辣椒末等辛香料炒香，再加入切碎的梅乾菜，一起翻炒至散發出香氣。</p> <p>3. <b>製作內餡：</b>預先將豬絞肉放入調理機打成絞肉，加入炒香的梅乾菜、蔥末、薑末、蒜末、鹽、醬油、糖、胡椒粉、米酒、麻油等調味料。學員放入炒好的梅乾碎並和豬絞肉充分攪拌至肉餡具有黏性。</p>	<p>活動地點:社區活動中心</p> <p>人力:4 名桌邊助教、2 名機動助教</p> <p>活動物品:芥菜、梅乾水餃</p> <p>食材與器材(參閱下表梅乾水餃)</p> <p>水餃口味:衝菜、雪裡紅、酸菜、梅乾菜、</p>

		<p>4. <b>包入水餃皮</b>：取適量的內餡，放在水餃皮上，使用水餃皮模型壓合成水餃。</p> <p>5. <b>煮水餃</b>：將包好的水餃放入滾水中煮熟。</p>	
20分鐘	總結活動-享用與回饋	<p>1. 享用水餃</p> <p>2. 分享今日心得</p> <p>(1)鼓勵每組推派成員分享包水餃過程</p> <p>(2)每人針對今天四種口味水餃投票，並請學員分享各種口味的試吃心得。</p> <p>3. 講師總結芥菜在客家文化中的歷史脈絡以及環境因素背景，以及芥菜苗後續照顧方式。</p>	<p>活動地點:社區活動中心 人力:1名講師、2名助教 活動物品:碗筷</p>

## 參考資料

- 長年百歲菜—芥菜(食農教育資訊整合平台)  
[https://fae.moa.gov.tw/theme\\_data.php?id=41&sub\\_theme=knowledge&theme=topics](https://fae.moa.gov.tw/theme_data.php?id=41&sub_theme=knowledge&theme=topics)
- 芥菜變身長年菜 年夜飯少不了(農業兒童網)  
[https://kids.moa.gov.tw/theme\\_data.php?theme=kids\\_school&sub\\_theme=food&id=45](https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_school&sub_theme=food&id=45)
- 芥菜好福菜香農業文化源流長(苗栗區農業改良場)  
<https://www.mdares.gov.tw/ws.php?id=1372&print=Y>
- 農業知識入口網 - 芥菜栽培管理  
[https://kmweb.moa.gov.tw/theme\\_data.php?theme=fengnian&id=80802](https://kmweb.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=fengnian&id=80802)
- 農業知識入口網 - 醃酸菜客家情  
[https://kmweb.moa.gov.tw/theme\\_data.php?theme=fengnian&id=81236](https://kmweb.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=fengnian&id=81236)
- 芥菜知多少?  
[https://fae.moa.gov.tw/theme\\_data.php?theme=topics&sub\\_theme=knowledge&id=4323](https://fae.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=topics&sub_theme=knowledge&id=4323)
- 《蘿蔔、芥菜大變身-傳統智慧的美味》<https://ebook.nlpi.edu.tw/bookdetail/50843>
- 認識芥菜 [https://fae.moa.gov.tw/map/food\\_item.php?type=AS01&id=42](https://fae.moa.gov.tw/map/food_item.php?type=AS01&id=42)
- 農業部爭議訊息澄清專區(含食安)-山葵、芥末和辣根有不一樣嗎?

[https://www.moa.gov.tw/faq\\_view.php?id=110](https://www.moa.gov.tw/faq_view.php?id=110)

- 《蚵仔煎的身世：台灣食物名小考》
- 《神奇的醃芥菜》桃園市政府客家事務局出版 <https://tcmh.culture.tw/zh-tw/detail?indexCode=Culture Object&id=714512>

## 活動附件

葉  
(葉用品種—大葉芥菜)



花



種子  
(黃芥末籽)

照片來源 | 葉—94 阿才/花—Trikutdas/種子—Novalis

### 芥菜構造圖

**葉用芥菜**

葉用芥菜	大葉芥菜	包心芥菜	雪裡紅
	• 植株高大，葉片寬大。 • 繖維多。 • 辛辣味淡。 • 適合炒、煮或醃漬成福菜、梅干菜。	• 具結球性、心葉包捲、外葉圓形且大。 • 葉柄寬厚。 • 繖維少。 • 辛辣味及苦味淡。 • 適合汆燙、炒、煮及醃漬成福菜、酸菜。	• 葉多、葉片狹長且缺裂多而深。 • 辛辣味強烈。 • 適合醃漬。

**莖用芥菜**

莖用芥菜	四川榨菜	大心芥菜
	• 生長後期，莖下部長出短縮肥大、呈拳狀的莖瘤。 • 適合醃漬成榨菜。	• 生長後期，莖部抽長肥大，呈棒狀。 • 適合煮湯、炒食。 • 只食用莖部，又稱菜心，市場上多數以去除葉片販售。

**芥菜知多少**

**根用**

根用芥菜的主根非常發達，為食用的肉質根，建議挑選根部堅實，葉柄部分越肥厚極佳。

**莖用**

葉子著生的基部突起，形成瘤狀的肉質莖，榨菜為其加工後成品。

食用部位叫瘤莖。

**葉用**

葉用芥菜台灣市場可見之大心芥菜、娃娃菜、四川芥菜五峰種等，莼用芥菜是指食用部位為莴的芥菜，有各式各樣的形狀，這部位不一定像瘤狀的，大心芥菜就不是。

台農3號芥菜

竹北扁甲

深坑扁甲

長年菜以葉用芥菜為主！

活動整備 彙整	人力需求	講師 1：帶領活動 助教 1：主要協助講師，準備水餃內餡、分發材料、協助各組進行等 助教 2：拍照記錄、機動組
------------	------	---

	<p>助教 3：擔任關主、協助包水餃。</p> <p>助教 4：擔任關主、協助包水餃</p> <p>助教 5：擔任關主、協助包水餃</p> <p>助教 6：擔任關主、協助包水餃</p>
活動地點	<p>1. 教育農場</p> <p>2. 社區活動中心</p>
設備與材料	<p><b>【梅乾水餃】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 材料：</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水餃皮：市售或自製皆可。</li> <li>2. 梅干菜：約 1-2 把，視喜好調整份量。</li> <li>3. 豬絞肉：約 1 斤(600 克)。</li> <li>4. 調味料：醬油、米酒、細砂糖、薑末、蔥末、蒜末、白胡椒粉、油。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 器材</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 處理食材用具：盆子、菜刀、砧板、食物調理機、包水餃模型。</li> <li>2. 烹調用具：湯鍋、卡式爐、撈勺。</li> </ol>
活動備案	雨備：全程在社區活動中心進行，事先準備採收好的各種芥菜品種。
活動宣傳及報名	<p>1. FB 粉專宣傳招生</p> <p>2. 大墩山休區轉發給新竹在地國小及民眾</p>

活動檢討與優化
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 活動當天芥菜受近期颱風與天氣變化影響，生長程度明顯較為瘦小；但也讓參與者了解到農業生產極易受氣候左右，未來也可於田邊放上小型解說牌，讓學員理解「今年的氣候對芥菜造成什麼影響」，更深化食農教育意義</li> <li>• 未來若遇農作物生長不均，可以提前用指示牌或示範植株隔開並補強示意，以避免學員採錯品種。</li> <li>• 能實際接觸種子、苗盆、加工品與採收任務，讓孩子在遊戲中理解芥菜的品種與生長特性。</li> <li>• 帶回家的芥菜苗能附上「澆水頻率」、「陽光需求」、「何時可採收」等小提醒，有助提升活動後延伸學習。</li> </ul>