

「美」味野菜大蒐秘

類別：自然理工類

模組單元名稱：「美」味野菜大蒐秘

設計人：張嘉玲

研習編號：WOLF12108

教學年段：阿美族國小中高年級生（或其他有興趣學習此專題的學生）

教學總時數：五堂課（含一堂課外參訪行程、一堂實作體驗課程）

教學準備：教師事先拜訪阿美族長老、耆老或相關專業人士（研究員、長期深入探究阿美族文化者等），與之討論相關教學概念架構和知識內容，並商請他們至課堂上做相關專業教學和經驗分享，以求更直接、更深入的教學成果；教師亦須於課堂開始前準備好所有相關資料、圖檔等，並製作成投影片、海報等學習媒介

一、 傳承傳統世界觀

（一） 主要學習概念、學習活動目標與分段能力指標

1. 主要學習概念
 - 1) 阿美族常見之野菜種類
 - 2) 各種野生植物的阿美族語
 - 3) 阿美族傳統「十心菜」之由來
2. 學習活動目標
 - 1) 初步認識阿美族常食用的野菜種類
 - 2) 能用阿美族語說出至少五種植物名
 - 3) 認識何謂「十心菜」以及其由來
3. 分段能力指標
本國語文-原住民語
 - 1-2-3-4 學習原住民優美之語文內容
 - 2-2-1-1 提昇聆聽能力，理解台灣社會多元語言之背景
 - 2-2-2-2 學習多元語言聆聽與欣賞的態度及方法
 - 3-2-1-1 能學習原住民語文有關說話之態度與方法

（二） 學習活動

1. 介紹阿美族常見之野菜種類
教師準備相關資料，透過彩色圖鑑、照片、投影片等媒介，介紹阿美族特色野菜的外觀、特徵等，讓孩子對於這些野生植物有初步的認識。
※教材範例〔附件一〕
2. 學習各種野生植物的阿美族語
商請阿美族部落長老、耆老，或其他相關專業人士（研究員、長期深入探究阿美族文化者等），來到課堂做阿美族語教導示範（鑒於授課教師不一定懂阿美族語，故希望是請專業相關人士來做教導）。
※教材範例〔附件二〕
3. 介紹阿美族傳統「十心菜」及其他相關分享

- 1) 介紹阿美族傳統「十心菜」是指哪些野菜，以及其形成緣由。
- 2) 請部落長老、耆老或相關專業人士補充分享關於阿美族常見野菜的小故事、傳說和由來等。

※教材範例〔附件三〕

(三) 學習評量

學生課堂參與度、同學之間的互動（互相練習說阿美族語等）、課後學習單或回饋單等

二、 表達自我世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標與分段能力指標

1. 主要學習概念
 - 1) 分享自己嚐過的野菜（外觀、滋味等）
 - 2) 簡單介紹自己感興趣的野生植物（外觀、特性等）
 - 3) 分享自己所知道的阿美族野生植物小故事及傳說
2. 學習活動目標
 - 1) 與同學互相交流分享彼此的經驗
 - 2) 認識更多關於阿美族野生植物的故事和傳說
 - 3) 能順利分享表達自己的見解所知
 - 4) 懂得聆聽並尊重他人的想法意見
3. 分段能力指標
綜合活動
 - 1-4-3-6 描述自己的文化特色，並分享自己對文化所建立的意義與價值生活
 - 7-3-10-4 嘗試由別人對事物特徵的描述，知曉事物

(二) 學習活動

1. 課前準備
在上堂課結束時，請學生回去想想關於自己的經驗，例如吃過哪些野菜、有沒有很感興趣的野生植物、或是一些相關的傳說、小故事等等；並找些相關資料或是詢問家中長輩的經驗，下次課堂帶來班上與同學們分享討論。
2. 課堂小組討論分享
 - 1) 教師先將班上同學分組（約 4~6 人一組），並發放學習討論紀錄單，請學生們邊討論邊記錄自己的學習歷程。
 - 2) 主要討論內容：
 - 分享自己品嚐過的野菜佳餚（外觀、滋味等）
 - 介紹分享自己感興趣的野生植物（外觀、植物特徵等）
 - 分享自己聽過的阿美族相關小故事或傳說
 - 3) 小組討論結束後，請各組派代表（1~2 位同學）上台分享自己組內的討論結果和心得想法
 - 4) 各組同學互相交流討論

5) 教師做最後總結，並請學生們交回學習討論紀錄單，以便作為學習評量的參考
※在學生小組討論分享的過程中，教師請盡量穿插於各組的討論之中，從旁給予協助（例如修正同學的觀念和討論方向等，但不干涉同學的分享內容），並以照片等方式記錄同學的學習狀況。

(三) 學習評量

觀察學生小組討論參與狀況、上台分享表現、學習討論紀錄單等

三、 探索世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標與分段能力指標

1. 主要學習概念

- 1) 實際野外探訪關於阿美族的植物世界
- 2) 實際辨認出課堂學過的野菜種類
- 3) 觀察野生植物的生態特性
- 4) 蒐集阿美族特色野菜以做為之後相關活動用途

2. 學習活動目標

- 1) 能夠順利辨認出至少五種阿美族常見野菜
- 2) 從小組活動中學習團體合作互助的精神
- 3) 從野外探訪中學習尊重大自然及珍惜自然資源
- 4) 能夠將自己的野外探訪經驗經由文字或圖像等做記錄及反思

3. 分段能力指標

生活

1-1-5-2 藉由接近自然，進而關懷自然與生命

8-3-1-10 運用五官觀察自然現象，「察覺」各種自然現象的狀態與狀態變化，用適當的語彙來「描述」所見所聞，運用現成的表格、圖表來「表達」觀察的資料

8-3-3-10 選定某一類植物和動物作持續性的觀察、描繪。察覺植物會成長，知道植物各有特徵，可資辨認

8-3-4-10 注意到植物生長的土地、陽光及水份等生長的環境

(二) 學習活動

1. 課外教育活動行前準備

1) 教師於上一堂課結束前發下課外活動家長同意書，請同學們務必盡快繳回；並請同學們事先準備好自己感興趣的野生植物相關主題資料，讓自己能有目標、有效率地進行野外探訪的活動

2) 教師行前準備事項：

- 事先安排好活動行程以及交通、餐飲、保險等準備事項
- 將全班同學分為若干組（約 4~5 人一組，可與上次小組討論相同），並提醒同學以小組為單位行動，活動結束後有小組報告須完成繳交
- 當天活動前務必確認每組至少有一台相機可做觀察紀錄，亦可製作學習活動紀錄單、簡單植物介紹和圖鑑等，供學生於活動進行中多方參考

- 邀請阿美族部落長老、耆老，或相關專業人士、植物專家等隨行，帶領學生們更深入了解關於阿美族的野菜文化

- 教師需熟讀關於“野外實察教學”的相關資訊

- ※範例一“認識野外實察教學”〔附件四〕

2. 「阿美族部落野外探訪活動」行程規劃

08:30 學校集合準時出發

09:30 抵達阿美族部落，由當地人士做相關介紹

10:00 阿美族野菜文化認識、交流時間

12:00 中餐

13:00 小組實地觀察探索

15:30 小組簡單口頭分享

16:30 返校

※此行程為粗略規劃僅供參考，詳細內容請依實際情形作調整

※當天務必全程注意學生安全，提醒學生該注意的事項，並適度給予學生觀察探索方向

(三) 學習評量

1) 活動當天學生參與度、小組互動情形、與部落或專業人士的交流對談等

2) 小組報告（於下一堂課進行，形式內容不拘，主要是分享野外探訪活動當天所觀察學習到的東西，並與課堂內容做連結）

四、 形成新世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標與分段能力指標

1. 主要學習概念

1) 植物的基本構造和功能

2) 各種野生植物可供食用的部位及其他應用

3) 阿美族傳統傳說或故事的形成緣由

4) 分享野外探訪學習成果

2. 學習活動目標

1) 了解植物的基本構造和功能

2) 將野外探訪體驗和課程知識內容做結合

3) 以課程所學重新解釋探討自己的經驗

4) 以科學角度解釋探討阿美族傳統傳說或故事之由來

3. 分段能力指標

自然與生活科技

1-2-5-2-4 能傾聽別人的報告，並能清楚的表達自己的意思

2-3-2-1 察覺植物根、莖、葉、花、果、種子各具功能。照光、溫度、溼度、土壤影響植物的生活，不同棲息地適應下來的植物也各不相同。發現植物繁殖的方法有許多種。

3-3-1-9 能由科學性的探究活動中，瞭解科學知識是經過考驗的。

3-4-1 體會「科學」是經由探究、驗證獲得的知識

8-4-2-4 利用口語、影像(如攝影、錄影)、文字與圖案、繪圖或實物表達創意與構想

(二) 學習活動

1. 介紹植物的基本構造和功能

教師準備相關教材，使用大型海報圖鑑、照片、投影片等媒介做教導，讓孩子能在短時間內清晰扼要地學到相關概念和知識。

※教材範例〔附件五〕

2. 介紹各種阿美族野生植物可供食用的部位及其他生活上的應用

延伸前幾堂課的學習內容，教師使用大型圖鑑、照片、投影片等媒介，對於阿美族野生植物做更詳細的介紹。

※教材範例同〔附件一〕

3. 阿美族的野生植物相關傳說、故事之緣由討論

亦為延伸之前的上課內容，請同學們透過新學到的知識，和自己的野外探索經驗，討論阿美族野生植物的相關傳說、故事之緣由。

4. 小組報告

為上次課外教育活動的成果報告，請各小組準備好大概 15 分鐘的報告分享（型式不拘）。

(三) 學習評量

1) 學生課堂參與度、同學間的討論互動、課後學習單或回饋單等

2) 小組報告評分

五、 連結原住民族的世界觀與科學世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標與分段能力指標

1. 主要學習概念

1) 阿美族的飲食文化

2) 各種野菜의 食療效果

3) 阿美族野菜食譜及烹調

2. 學習活動目標

1) 認識阿美族的飲食文化特色

2) 更加深入了解阿美族常見的重要野生植物

3) 親自烹調阿美族野菜佳餚，品嚐其特殊風味

3. 分段能力指標

家政教育

1-3-7 運用烹調方法，製作簡易餐點

1-3-8 認識傳統節慶食物與台灣不同族群飲食文化

1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養的餐點，表現良好的飲食行爲

(二) 學習活動

1. 介紹阿美族的飲食文化
 - 1) 教師準備相關資料，在課堂上做簡要的介紹
 - 2) 請同學們分享自己的經驗，互相交流討論
 ※教材範例〔附件六〕
2. 深入介紹各野菜의食療效果

由教師準備相關資料，搭配照片、圖片等做深入介紹；亦可與學生野外探訪的觀察記錄和自身經驗做連結。

 ※教材範例〔附件七〕(可參考〔附件一〕的圖片)
3. 「洗手作羹湯—阿美族野菜佳餚烹飪體驗活動」
 - 1) 教師事先準備食材、烹煮器具等，並商借學校廚房或烹飪教室做爲活動進行場地（食材部分亦可由學生分組自行準備喜愛的食材）。
 - 2) 烹飪體驗活動前，由教師叮囑廚房使用安全事項，並全程注意學生的活動進行情況。
 - 3) 討論決定今日菜色，以小組爲單位進行美食烹調體驗活動。
 - 4) 活動結束務必將廚房收拾乾淨，也要珍惜不亂浪費食物。
 ※阿美族野菜食譜範例〔附件八〕
4. 品嚐阿美族風味美食與心得分享

品嚐自己親手烹調的阿美族美食，並請每位同學分享自己的心得感想，最後再由教師做整個課程的總結。

(三) 學習評量

學生課堂參與度、同學間的討論互動、烹調體驗活動的參與度、總課程心得分享或回饋單等。

〔附件一〕阿美族常見之野菜種類介紹

葉類野菜

中文名：構樹

別稱：鹿仔樹、鈔票樹

桑科，也叫「楮樹」、「谷樹」，是低海拔的先驅植物。它的嫩葉是梅花鹿和水鹿的上等飼料，所以又叫「鹿仔樹」；樹皮則富含纖維，可供造紙用，所以也叫「鈔票樹」。構樹的聚合果實成熟便迸裂出一條條閃著光澤的橘紅色小果。



食用方式：雄花穗可煮食；成熟果實直接生食。



<p>中文名：台灣山蘇花 別稱：雀巢羊齒、鳥巢蕨、歪頭菜 鐵角蕨科，山蘇生長在中低海拔山區它有發達的氣生根，可以攀附岩壁縫中或樹幹上，性喜陰涼潮濕，其叢生的葉外型像鳥巢的窩，所以又名「鳥巢蕨」或「雀巢羊齒」。在原住民社區裡常可在住家四周見到它的蹤影。 食用方式：捲曲的新葉可煮食或炒食，也可川燙涼拌。</p>	
<p>中文名：過溝菜蕨 別稱：過貓、蕨貓、過溝菜 成群地長在田間及溪邊附近，或見於潮濕地。 食用方式：捲曲之芽可炒食或川燙涼拌。</p>	
<p>中文名：龍葵 別稱：烏子仔菜、烏甜仔菜 生命力特別強，無論在豔陽照射的空地或是樹蔭下，都能生長。熟透了的果實黑得發亮，因此才被叫做「黑子菜」。龍葵的果實也頗為甘解渴，但不要食用過量。</p>	
<p>中文名：兔兒菜 別稱：鵝仔菜 兔兒菜是養兔子的最佳飼料，若將它切細了和在飼料中也可餵養大白鵝。 它也是最容易採集到的野菜，未開花前的根生葉和開花前的嫩葉，都可以炒食或是煮食，唯一的缺點就是苦味太重。 食用方式：採幼苗或嫩精葉，可煮食或炒食。</p>	
<p>中文名：馬齒莧 別稱：豬母乳、豬母草、寶釧菜 又叫「豬母乳」，它的莖葉肥厚，豬仔嗜食，泌乳量因而大增，所以為它取名「豬母乳」。 白花馬齒莧薇白莖、白葉、白花，食味佳，口感良好。 採摘馬齒莧要在上午，否則到了下午便會有「酸味」。 食用方式：採嫩莖葉煮食或炒食。</p>	

<p>中文名：落葵 別稱：燕脂菜、皇宮菜 落葵是一種綠色肉質狀藤本植物，它的葉子有點像川七，炒食時有點黏滑感。 落葵在食用上多以葉片為主，其成熟果實的汁液則可作為食品的著色劑。 食用方式：嫩莖葉可煮食或炒食。</p>	
<p>中文名：食茱萸 別稱：鳥不踏 食茱萸的嫩莖煮綠豆湯味道最特別，食茱萸可以祛風，綠豆可以解毒，這道甜食，又有補充奶水的效用，據說是早期原住民婦女作月子時必食的補品。 食茱萸的嫩葉，可用油炸的方式，也可以切成片做涼拌，嫩芽也常被拿來當做香料以去腥羶味。 食用方式：嫩心葉或幼苗可煮食，亦可醃漬食用。</p>	
<p>中文名：水芹菜 水芹菜長於水源豐富的地方，它的莖是空心的，味道像香菜。 水芹菜可食的部位是幼苗及嫩莖葉，料理法不論是素炒、炒肉絲或煮湯，味道佳且芳香可口，或已鹽醃漬成小菜生食。 食用方式：韌葉莖及幼苗可煮食或炒食。</p>	

莖類野菜

<p>名稱：月桃 月桃於春天採花，深秋採果。 月桃於春季可採嫩莖煮食或蒸食；用月桃葉包的粽子會有不同於竹葉粽的特異香氣，月桃的種子是作為仁丹之類藥品的原料。 食用方式：嫩莖可煮食、蒸食或生食，花可煮食或油炸食用。</p>	
<p>名稱：五節芒 是臺灣最常見、也是分布最廣的草本植物。 五節芒的嫩心取出後需用山芋葉包好否則容易氧化變黑。水煮芒心沾鹽水，對阿美族人而言，是一道山珍海味。 食用方式：莖部嫩心可煮食、炒食亦可生食。</p>	

花類野菜

<p>名稱：油菜花 油菜花原本是蔬菜及榨油作物，目前已成爲稻田裡最好的事機肥。對原住民來說花兒和嫩葉是餐桌上的可口佳餚。在醫療上油菜花還可以防止高血壓、清血液、強健視力、利尿等。 食用方式：花與嫩葉皆可煮食或炒食。</p>	
<p>名稱：野薑花 初夏到晚秋是野薑花盛開的季節，白色的花朵與綠色的長條形葉片，在山區或田間相當顯眼。它的香氣濃烈撲鼻，盛開時每一朵花都像是一隻白蝴蝶似的。 野薑花也是可口的「零嘴」及「健康食品」，盛開的健康可加肉絲或煮蛋花湯，也可以在煮飯時丟幾瓣到電鍋裡，保證煮出來的飯又香又Q。將花曬乾後沖泡開水飲用，喝野薑花茶有治療失眠的效果。根莖洗淨切片醃漬，清脆爽口。</p>	
<p>名稱：紫花酢醬草 酢醬草的鱗莖、葉、花都可食用。挖取鱗莖，洗淨後生食或煮食皆可；它的花亦可炒食或油炸。 食用方式：將鱗莖、嫩葉及花洗淨後生食或煮食，或加鹽醃漬。</p>	

〔附件二〕各種野生植物的阿美族語

構樹 lolang

台灣山蘇花 lukot

過溝菜蕨 pahko

龍葵 tatokem

兔兒菜 samao

馬齒莧 koliya

落葵 likulon

食茱萸 tana

水芹菜 in anumay a lohevaw

月桃 savahvah

五節芒 hinapeloh

林投 parigad no pancha

咸豐草 karipodot

箭竹筍 Lah Jih
黃藤心 dongec
芒草心 lawoc
山棕心 teroc

油菜花 varo no kulang
野薑花 lalengac
紫花酢醬草 cileminay
麵包樹 apalo
紅糯米 vangsisy a panny
野苦瓜 kakurot
朝天椒 cupel
小米 havay
黃秋葵 sigagayai a cupel

樹薯 apaw
薑 daidam(tayu)
地瓜 voga
地瓜葉 kawpel
小洋蔥 kenaw

〔附件三〕阿美族傳統「十心菜」介紹

「十心菜」：黃藤心、林投心、芒草心、月桃心、檳榔心、山棕心、甘蔗心、鐵樹心、椰子心、台灣海棗心。

- 「心」指的是植物的嫩莖
- 十心菜中又以「黃藤心」及「五節芒」的使用最具多樣性，而臺灣海棗近年來因環境的破壞，已成為稀有植物，長期以來幾乎不見族人食用
- 由於阿美族信奉的海神最忌諱綠色的葉菜，因此，族人在多數的祭典中不食葉類野菜，這或許正是「十心菜」成為阿美族的野菜主流的原因。

〔附件四〕“認識野外實察教學”

一、定義

所謂野外實察又稱野外調查、田野調查；係指在教室內或研究室之外，以實地觀察、測量、訪問等方式，而獲得與教學有關資料的工作（陳國章，1981，頁1）。而野外實察教學，則是教師指導學生在教室外，藉由實地觀察、測量、訪問等方式學習的一種教學方法，但廣義而言，還應包括實察前的室內分組和教學、實察後的室內討論教學。野外實察適用於許多學科，尤其是由野外蒐集資料從事研究，講求實證、整合精神的地理學，而一般學者也多將野外實察歸為「地理科獨有的方法」之一，因之地理科更應致力於野外實察教學的工作。

二、理論依據

野外實察教學在地理教學上扮演相當重要的角色。從人文主義地理學的觀點而言，地理教學不應過份著重學術而忽略日常經驗，若能透過野外實察教學，便能使學生藉由對一實地環境的經驗及感情，對一地域的社會、文化形成概念，並從中洞悉人地關係，體認自身處境。再者，以教育心理學的觀點而言，無論皮亞傑（J. Piaget）的認知發展論或戴爾（Edgar Dale）的經驗塔理論皆是支持此項教學方式的教學理論。依據皮亞傑的認知發展理論認為學生學生在學習抽象觀念前，應提供其具體事物操作來形成概念；而戴爾的經驗塔理論則認為學生用其感官親身參與的直接經驗，能提高學習動機和興趣，並能運用習得的經驗為基礎，繼續發展其學習。由上述論點可知，能提供具體實境供教師作為理論印證的實察活動，最能有效引起學生興趣，並構成概念。

三、功能

除了人文主義地理學及教育心理學等理論基礎外，野外實察教學的功能還可從教學目標的三大項目：知識、技術、情意等分析如下。就「知識」項目，實察活動可提供課本知識和實際環境的印證，且往往在地理的「主學習」外，會和歷史、社會、經濟、文化、生物、地球科學等「副學習」取得聯繫。而「技能」方面，實察提供學習分組、行政處理、資料蒐集分析、觀察、讀圖、定位、測量、標本採集、素描、攝影、訪問、問卷、小組溝通討論、記錄、口頭或書面發表等多項技能的學習。至於「情意」部份，在深入一地，了解人地關係後，學生便容易產生愛鄉愛國的認同之情，也易引發學習探索的興致，糾正學生重結果不重歷程的學習心態，刺激其創造、思考、解釋各現象，並主動發現、解決問題。

四、步驟

野外實察活動實施的第一步驟為地點的選定，一般多配合教材的教學目標定訂，也可藉由參考相關文獻獲得資訊。此外，景點的選定應以較具地理意義的地點或較具區域特性的地點為考慮，還應兼顧易達性及安全性，並避免費時久而效率差的景點。在選定合適地點後，就要進一步蒐集該景點或區域的資料，並確立實察的區域範圍、路線、日期、交通工具、食宿地點、實察項目。另外，在實察活動實施前，最好作一趟預察的工作，以確實掌握路線及實地狀況，並且應先聯繫或公文接洽受訪的機關或個人，以及解說人員，以免突然造訪導致實察活動受阻。一切就緒後即可開始編寫講義、手冊。手冊的內容應包括學習目標、時間路線、路線圖、學生分組、注意事項、實察內容、記錄表格、心得小結等。最後，在戶外教學前最好先進行室內教學，簡單介紹本次實察教學目標、時間路線、攜帶物品（地圖、筆、記錄簿、捲尺、傾斜儀、照像機、望遠鏡、雨具、手電筒、收音機、緊急醫療藥品、問卷、偵測儀器）、注意事項、分組、儀器使用、觀察訪問的技巧及一些相關基礎知識。完成後就可進行野外教學活動。為了讓整個野外實察教學更完整、充實，實察後應輔導學生進行標本整理、存放；訪問、測良數據的統計、繪表；相片的沖洗及附加解說；小組討論並完成報告。

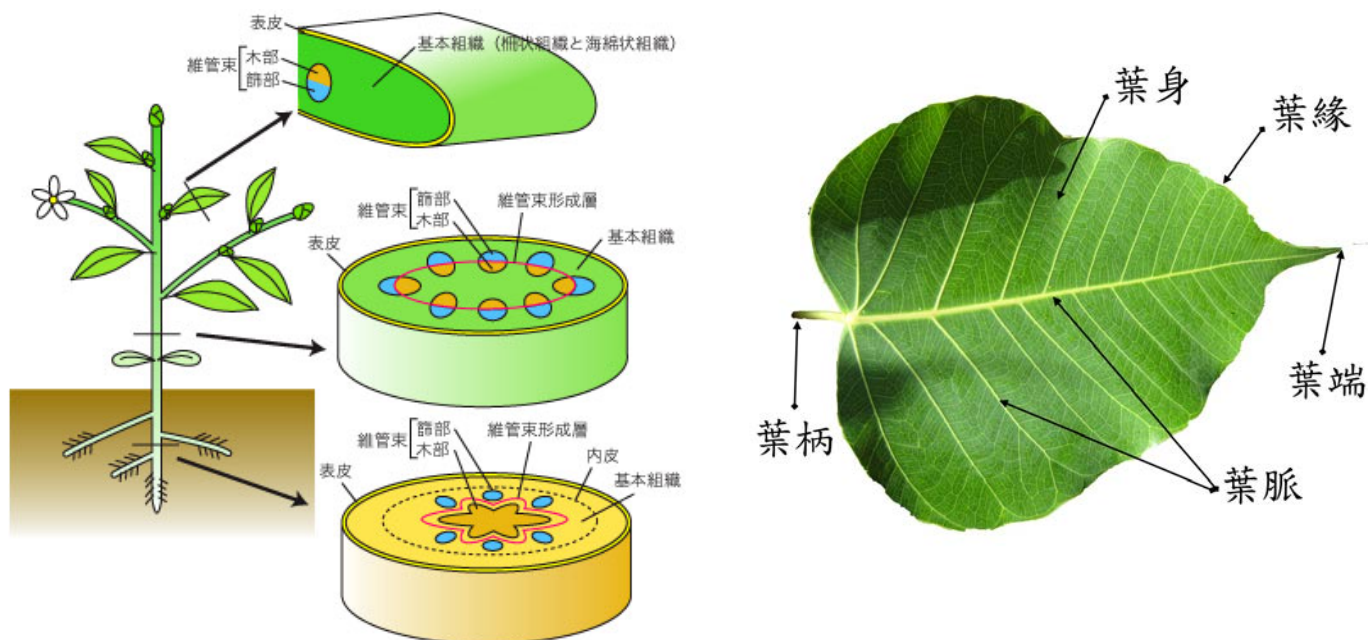
五、野外教學的方式

野外教學活動進行的方式，可分為傳統口授、啟發式教學和折衷式三種。傳統口授由老師完全主導較為省時，但學生參與度過低；而啟發式教學，由老師引導學生主動提問、假設、搜集證據、檢驗到形成結論；折衷式則採部分老師口述、部份學生補充、部份啟發式教學。此外，Hall 還將互外教學依學生參與程度的不同，更細分為野外示範、野外踏查、野外探索、野外檢驗、野外發現等五種（參見表一），以上各種進行方式教師可依情況增酌配合使用。

表一 互外教學的各種不同方式 (改編自 Hall, 1976)

方式	精神	過程	結構	師生角色	成果
野外示範	溫故知新	配合課本內容作實地了解，而且一般由老師帶隊說明	如事先設計教案結構可以相當緊密，通常是沿線考察旅行，定點停駐觀察	學生處於被動	輻射，封閉
野外踏查	面對現實	實地觀察、調查、訪問，所記錄者以老師提到為主		學生模仿學習	
野外探索	引導探索	學生為中心，在設計好的記錄表引導下完成研習	藉記錄表或守則使結構緊密	開放式的監督	輻合，有約束
野外檢驗	控制下作追問	在控制好的主線下作解決問題學習	結構緊密，有詳細的指導	老師如導演，學生為研究者	開放式
野外發現	開放性追問	自我發現	完全自由	老師是顧問	輻散

〔附件五〕植物的基本構造
根、莖、葉



〔附件六〕阿美族的飲食文化

• 偏好海鮮水產類的食物

靠海的阿美族，傳統上就有捕魚的習慣，且沿岸部落的漁撈活動非常盛行。如今的阿美族仍喜歡在假日時呼朋引伴地前往海邊，搭個遮蔭的帳棚，在海邊待上一整天，與同伴們捕魚兼閒話家常。對阿美族而言所有的食物幾乎都可以在海邊取得。居住在靠海的阿美族男子幾乎個個都是潛水高手，而女子也不遑多讓，大多可以輕易地辨識找尋到在潮間帶或者礁岩中的各式各樣海貝與海草，海洋所提供的各種不同種類的魚類、貝類、螺類、海草都是阿美族人喜愛的食物來源。

阿美族喜愛使用簡單的燒烤（sapitoh）或者煙燻（tinpa）方式處理海產類的食物，也因為本身懂得製鹽的技術，所以很多的食物烹調都會加入海鹽來醃製或調味。像是每年4月至6月間為飛魚的產季，阿美族人常在此季節裡乘著竹筏捕撈飛魚，然後帶回部落讓婦女使用醃漬法處理飛魚，使飛魚保存期限拉長，可以成為割稻季節的佳餚。而另一種保存方式則是使用蔗皮煙燻飛魚，這樣子的燻烤除了可以拉長飛魚的保存期限至豐年祭（7月至8月間），更使粗糙的飛魚肉更加甜美，食用時風味特殊。

在貝類、螺類的食用，大多也喜愛採用燒烤方式處理，加點自製的海鹽調味，天然風味讓人垂涎三尺（黃貴潮，1998；張炳楠，1972）。

• 擁有豐富的野菜文化

阿美族人常戲稱自己是「吃草的民族」，其實這樣子的稱謂相當貼切地反映出阿美族愛好野菜的飲食習慣。

在各式各樣的野菜中「十心菜」是具有阿美族特色的菜餚，十心菜其實是各種野菜的菜心（嫩莖）的部位，而不是只有10種菜類，阿美族常食用的野菜菜心（嫩莖）如：黃藤心、林投心、山棕心、甘蔗心、椰子心、芒草心、月桃心、檳榔心、海棗心、鐵樹心…等。傳統的阿美族在祭典中是不食用葉菜類的野菜，也許這也是「十心菜」成為阿美族喜愛的菜餚原因。

而在各種野菜的菜心（嫩莖）中，其中「黃藤心」更是阿美族招待與宴客不可或缺的一道佳餚，在阿美族裡有一句諺語：「吃藤心壽命如藤修長，產婦吃了增加奶水量。」這顯示了阿美族人相信黃藤心對於健康相當有助益。黃藤心也就是黃藤的莖部嫩心，含有豐富的纖維質，可促進腸胃蠕動且口感甘甜味美，烹調後風味鮮美獨特，在漢方的醫學裡記載具有清涼、降火的功用，因而頗受歡迎（黃貴潮，1998；張炳楠，1972）。

• 喜好風味特殊的醃生肉

除了海產及野菜之外，醃生肉也是阿美族飲食中很大的特色。古法醃肉技術僅使用自製的海鹽塗抹在肉片上，然後放進土器（陶甕）中，在灑入大量的海鹽存放一年以上即完成，在肉類不易取得的年代，這種利用鹽使細菌脫水的醃製方式可以拉長肉質的保存期限。現在大部分的阿美族人仍喜愛使用這類的方式醃製肉類，但也會增加酒、薑、蒜等調味。

傳統的阿美族人在醃製肉類時也有禁忌，像是家中若有人生病或者喪事，就不行醃製肉，因為阿美族人認為這樣子會將晦氣一併帶進甕中，使得肉類腐壞（黃貴潮，1998；張炳楠，1972）。

〔附件七〕阿美族常見野菜食療效果和適應症

<p>植梧</p>		<p>全株都可入藥，莖可祛風除濕、消腫、散瘀血、固腎平喘；根可治療風濕神經痛、風濕疼痛、風濕性關節炎、腎虧腰痛、跌打損傷、肺腫，果實可收斂止瀉及強健。</p>
<p>菜豆</p>		<p>除濕、消水腫、調整胃腸消化。有腳氣、水腫現象的，可煮菜豆來輔助治療。</p>
<p>白鵲豆</p>		<p>理胃腸、止瀉痢，凡是濕熱引起的腹瀉、糞便稀薄，也可用鵲豆仁煮粥或煮芋頭，加點糖或甜食，當休閒食品食用。</p>
<p>梨瓜</p>		<p>它的嫩梢就是俗稱的龍鬚菜，美容養顏的最佳食物，具涼血、防止高血壓之功效。</p>
<p>油菜花</p>		<p>桌上的可口佳餚，將油菜製成果汁飲用，可防止高血壓、清血液、強健視力、利尿。</p>

野薑花		<p>可口的零嘴及健康食品，可加肉絲炒或煮蛋花湯。野薑花茶可治療失眠，根莖洗淨切片醃漬，可去除頭痛、解汗、驅寒，解除因風濕造成的筋骨疼痛。</p>
林投		<p>阿美族擅長以林投葉編做阿美粽，是很特別的傳統美食，被稱為「阿里鳳凰」，用林投葉編織成小籃子似的外殼，將加點紅豆的糯米原料從邊緣的兩個小洞慢慢塞進去，再置入鍋裡蒸煮。阿里鳳凰也是阿美族傳統的便當，更是昔日阿美婦女必修的技藝。</p> <p>林投的根用水煮食服用，可治腎月腫和肝炎，林投心煮食服用，可治高血壓且有清熱、涼血、解毒的功龐，果實可治乾熱虛熱火擊中暑，以及降血糖的功效。</p>
月桃		<p>月桃葉可用來包粽子，、絆魚肉、包豆腐，也是編織手工藝品的重要素材，而月桃心更是最好的驅蛔蟲藥。</p>
黃藤		<p>以往大部分是取它纖維化的藤條來編製傢俱、蓆舖或手工藝品，只有重要節日才會食用，現在則多取它的藤心烹煮食用，原是阿美族的傳統食物，現在也慢慢為漢人所接受。</p>
羅氏鹽膚木		<p>除作為食物外，還可做為染料植物，泰雅族則將之作為木琴，傳達情意。</p>

山棕		<p>臺灣早期使用的蓑衣就是用山棕的老莖纖維做成的。山棕莖的嫩芽心是一種可口的野菜，有點甜味，在阿美族的習俗中，小米收成時一定要用山棕葉來綁成束。</p>
刺苋		<p>根是一種利尿劑，葉也能治濕疹，全莖能外敷並治跌打損傷，更是很好的解毒藥，可醫治毒蛇咬傷。</p>
鵝兒腸		<p>阿美族最佳的佳餚可食用部位是幼苗及嫩莖葉，相當下飯的一道菜，最原始簡單的吃法就是煮湯，甚至可加些龍葵、昭和草，是健康菜的極品。利尿、催乳劑、治眼疾及腫毒。</p>
鼠麴草		<p>漢人通常會把它製成糰，原住民則是把它當一般的野菜吃，這也是野外求生很合口味的野菜，中醫專家研究認為，鼠麴著具有鎮咳、祛痰的功效，可治氣喘、高血壓、胃潰瘍及支氣管炎。</p>
昭和草		<p>又稱野苘蒿或山苘蒿，在野外還蟲咬或外皮有擦傷時，不妨直接將莖葉搗碎敷於患部，即可發揮治療的功能。</p>
龍葵		<p>早年臺灣遭受空襲時，家家戶戶缺糧缺蔬菜，三餐不但要省著吃，還要四處去搜尋野菜，龍葵也是當時主要的野菜之一。在原住民社會中，將龍葵煮成清湯，還是不錯的解酒飲料呢！</p>

〔附件八〕阿美族簡單野菜食譜

<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2001/C0124970024/index.html>

參考資料

原住民的野菜

<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2001/C0124970024/index.html>

台灣原住民族歷史語言文化大辭典

<http://citing.hohayan.net.tw/default.asp>

原住民野菜食用方式與食療效果

http://ttdares.coa.gov.tw/htmlarea_file/web_articles/ttdares/2336/981117a05.pdf

臺灣新野菜主義

<http://www.tiprc.org.tw/ePaper/10/taiwanyasai.pdf>

台灣原住民文化知識網

<http://www.sight-native.taipei.gov.tw/mp.asp?mp=cb01>

“認識野外實察教學”

<http://geo3w.ncue.edu.tw/Outdoor%20Observation/pages/To%20Know.htm>

維基百科

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/Wikipedia:%E9%A6%96%E9%A1%B5>

九年一貫能力指標一覽表

<http://www.hyes.tyc.edu.tw/nine/>