

「泰」好吃－馬都安部落泰雅傳統美食體驗

類別：自然與科技

模組單元名稱：「泰」好吃-馬都安部落泰雅傳統美食體驗

模組設計人：劉麗玲

研習編號：WOLF11060

模組教學年段：國小五、六年級

模組教學時間：680 分（共 17 節）

教學前準備：1.以 ppt 的方式呈現馬都安部落常見的四種食用植物，maqaw（山胡椒）、tana（紅刺蔥）、wasiq（龍葵）、singut（樹豆）並簡介

2.泰安鄉地圖及馬都安部落地圖

3.向部落婆婆媽媽學做紅刺蔥蛋、清炒龍葵小魚乾、香煎馬告豬肉、樹豆

排骨湯

4.投影片、編制學習單、相關影片、煮食器材

5.邀請部落的居民一起參與

一、傳承傳統世界觀

（一）主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1.主要學習概念

- 1) 泰雅生活飲食文化
- 2) 馬都安部落常用食用植物
- 3) 學習泰雅生活用語

2.教材細目

- * 植物器官的功能
- * 人和其他生物的關係

3.學習活動目標

- 1) 能說山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆的泰雅語
- 2) 認識並說出山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆四種植物的特性
- 3) 與人分享山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆對泰雅族人飲食生活的重要性

3.能力指標

- 原 1-3-3
- 自 1-3-1-2
- 自 3-5-4
- 社 1-3-2

（二）學習活動（40 分鐘）

◎認識馬都安部落四種食用植物

1.老師用 PowerPoint 秀出 maqaw（山胡椒）maqaw（山胡椒）、tana（紅刺蔥）、wasiq（龍葵）、singut（樹豆）四種植物並一一介紹它的特性。（10 分鐘）（附錄一）

2.maqaw（山胡椒）、tana（紅刺蔥）、wasiq（龍葵）、singut（樹豆）四種植物的泰雅語教學。拿字卡出來，老師領讀，學生跟著讀，進行精熟練習。圖片和字卡配對練習，

請學生上台操作練習。(10 分鐘)

3.部落耆老的解說課－老師事先到部落訪問長輩有關 maqaw (山胡椒)、tana (紅刺蔥)、wasiq (龍葵)、singut (樹豆) 在泰雅部落日常入菜的方式，以及這四種食物的小故事。老師製作成影片，播放給學生觀賞。(10 分鐘)

4.評量方式

圖片配對遊戲：老師將 maqaw (山胡椒)、tana (紅刺蔥)、wasiq (龍葵)、singut (樹豆) 的圖片和泰雅語羅馬拼音的字卡貼在黑板上，學生進行配對遊戲，直到學生都可以將字與圖片配對成功。最後分組比賽，分數高的那一組給小獎品。(學習單附錄二)(10 分鐘)

二、表達自我世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1.主要學習概念

- 1) 泰雅生活飲食文化
- 2) 馬都安部落食用植物
- 3) 學習泰雅生活用語

2.教材細目

- * 植物器官的功能
- * 人和其他生物的關係

3.學習活動目標

- 1) 能說山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆的泰雅語
- 2) 認識並說出山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆是吃食哪些部位
- 3) 與同學分享自己在家裡吃過山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆的經驗，並說一說煮法如何
- 4) 能說出自己去採摘山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆的經驗

4.能力指標

- 原 4-3-1
- 社 2-3-2
- 自 1-3-5-5
- 自 2-3-2-1

(二) 學習活動 (40 分鐘)

1.老師問學生，我們吃山胡椒的時候是吃它的哪一個部位？學生自由回答，並將他們引導到回答果實。老師問吃山胡椒的時候會做怎麼樣的處理？學生自由回答晒乾、浸漬等。學生可自由發表他對山胡椒的認識，以及在家裡吃食山胡椒的經驗。(8 分鐘)

2.老師問學生，我們吃紅刺蔥的時候是吃它的哪一個部位？學生自由回答，並將他們引導到回答嫩葉。老師問吃紅刺蔥的時候會做怎麼樣的處理？學生自由回。學生可自由發表他對紅刺蔥的認識，以及在家裡吃食紅刺蔥的經驗。(8 分鐘)

3.老師問學生，我們吃龍葵時是吃它的哪一個部位？學生自由回答，並將他們引

導到回答嫩葉。老師問吃龍葵的時候會做怎麼樣的處理？吃龍葵的時候要注意甚麼事？學生自由回。學生可自由發表他對龍葵的認識，以及在家裡吃食龍葵的經驗。(8分鐘)

4.老師問學生，我們吃樹豆時是吃它的哪一個部位？學生自由回答，並將他們引導到回答果實。老師問吃樹豆的時候會做怎麼樣的處理？吃樹豆的時候要注意甚麼事？學生自由回。學生可自由發表他對樹豆的認識，以及在家裡吃食樹豆的經驗。(8分鐘)

5.評量方式(8分鐘)

①**形成性評量**：根據學生發表的情形，給予及時的回饋，並且引導個性較內向害羞的學生發表意見。

②**學習單**：我所認識的山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆，加強學生對它們的認識做為部落調查的先備知識。(附錄三)

三、探索世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1.主要學習概念

- 1) 泰雅生活飲食文化
- 2) 親自烹煮山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆
- 3) 學習泰雅生活用語(動詞—maniq 吃、manabuwaw 喝、tumahuq 煮)

2.教材細目

- * 人和其他生物的關係
- * 了解各個時代的生活方式

3.學習活動目標

- 1) 能說吃飯、吃菜、吃東西、喝湯、煮菜的泰雅語
- 2) 能去採摘可食的山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆
- 3) 能處理要烹煮的山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆
- 4) 學會紅刺蔥蛋、清炒龍葵小魚乾、香煎馬告豬肉、樹豆排骨湯的煮法

4.能力指標

- 原 1-3-10
- 自 1-3-5-5
- 自 6-3-2-3
- 自 7-3-0-2
- 藝 2-3-7

(二) 學習活動

◎活動一(40分鐘)：介紹部落傳統美食

1.老師將課前所拍的影片：烹煮紅刺蔥蛋、清炒龍葵小魚乾、香煎馬告豬肉、樹豆排骨湯的煮法，播放給學生看。讓他們看著影片討論如何烹煮，及學習烹煮這些

食物的方法。(20 分鐘)

2.學習泰雅生活動詞用語：maniq mami 吃飯、maniq raramat 吃菜、maniq naniqu 吃東西、manabuwaw ang 喝湯、tumahuq raramat 煮菜，圖卡加字卡教學，老師領讀，學生跟著唸，讓學生學會聽說。(10 分鐘)

3.將學生分成四組，每組選擇一種菜來烹煮，分組討論分配攜帶器材、食材及繪製做菜流程圖，工作分配表。(10 分鐘)

◎活動二 (80 分鐘)：大家來做菜

1.學生將自己準備的器材及食材帶來學校，各組按照大家討論出來的做菜流程圖進行烹煮，可以邀請家人一起參與當技術指導老師。

2.時間進行 80 分鐘，地點在學校活動中心，準備器材有四組卡式瓦斯爐、炒菜鍋三組、湯鍋一組、碗盤等，食材有山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆(各組準備)、調味料、小魚乾等。

3.煮完之後，進行美食品嘗大會，請有來的家長當評審委員。

◎評量方式

1.做菜流程圖繪製評量：各組將所繪製的流程圖展示，各組互評，就實行度、創意發想的部份評分。最後將各組的做菜流程圖展示於佈告欄，互相觀摩學習。

2.我是大廚師：各組在煮完菜之後，由家長和老師做評分的工作，選出最具潛力廚師像的團隊，給予獎勵。

3.心得感想的寫作：不拘形式，自由創作發揮創意。例如，漫畫呈現、圖文創作、拼貼……等。(附錄四)

四、形成新世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1.主要學習概念

- 1) 泰雅族的空間概念和測量距離的方式
- 2) 簡單的田野調查方式
- 3) gps 定位
- 4) 部落地圖繪製

2.教材細目

- * 生物與環境的關係
- * 人類活動和環境
- * 使用機具

3.學習活動目標

- 1) 能知道並學習泰雅族的空間概念
- 2) 能繪製部落地圖
- 3) 學會 gps 定位
- 4) 能到部落進行山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆的田野調查並紀錄

4.能力指標

- 自 7-3-0-2
- 自 6-3-2-3
- 自 5-3-1-1
- 環 5-3-4

(二) 學習活動

◎活動一：繪製部落地圖

1. 首先勘查地形並做紀錄，學生討論將部落重要的景觀或具特別意義的景觀建築或植物等加以記錄。(80 分鐘)
2. 回學校繪製部落地圖，學生分為四組，每組已一張全開的壁報，運用各式媒材展現創意繪製一張部落地圖。(40 分鐘)
3. 將部落地圖展示出來，大家討論分享學生自己眼中的部落。(40 分鐘)

◎活動二：部落植物踏查(針對山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆四種植物)(160 分鐘)

1. 邀請具有解說員資格的長者，帶著學生認識部落的植物並進行解說，學生一邊認識植物一邊做紀錄，尤其注意山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆的分布情形，並做 gps 定位，看每一種植物適合什麼樣的生長環境。

◎評量方式(80 分鐘)

1. 製作山胡椒、紅刺蔥、龍葵、樹豆四種植物導覽摺頁小書，將這四種植物的特性、生長環境、分布概況書寫下來。

五、連結泰雅族世界觀與學科世界觀

(一) 主要學習概念、學習活動目標、教材細目與分段能力指標

1. 主要學習概念
 - 1) 尊重自然向大自然學習
 - 2) 認識並且比較和其他族群的食用植物差異
 - 3) 培養多元文化視角去看待事情
2. 學習活動目標
 - 1) 能去查資料或親身探訪，了解其他族群的食用植物
 - 2) 能欣賞不同族群的飲食文化並比較其差異
4. 能力指標
 - 環 2-3-1
 - 環 5-3-2
 - 生 1-3-2

(二) 學習活動

◎活動一：網路大蒐查(40 分鐘)

1. 帶學生到電腦教室，用網路搜尋台灣十四族有關日常食用植物的方式，並將查到的資料進行分組討論，比較泰雅族和各族的不同和相同之處。

2 進一步查尋外國的日常食用植物，或有趣的進食方式，打開學生的視野培養國際觀。

◎評量方式（40 分鐘）

1.製作專題：將學生分組，把各自查尋的資料加以整理，製作成專題，例如：阿美族的野菜世界、客家人的福菜醃漬……等。不但可以將文化的視角延伸，也培養學生歸納整理及批判的精神。

附錄一

植物名稱	特色	圖片
山胡椒	<p>學名：Litsea cubeba (Lour.) Persoon 科名：樟科 (Lauraceae) 別名：豆鼓薑、香樟、山雞椒、山蒼樹、賽樟樹等，在中國則被稱為山蒼子、山鳩椒、木姜子等。</p> <p>落葉性小喬木，葉紙質互生，披針形（尾端漸尖，基部尖至鈍狀，長約 5—12 公分，寬約 1—3 公分），嫩葉有細毛，老葉則平滑無毛，葉面為綠色，葉背為白綠色。花為單性花，雌雄異株，繖形花序、腋生，在 2—5 月間開花，開完花後才會長新葉。果實為球形，約 0.5 公分大，在 9—10 月間成熟，成熟後會變為黑色。山胡椒全株皆會散發出特殊的香味，味道類似胡椒與薑的綜合，全株皆可食用，是泰雅族、賽夏族人很常利用的一种植物；將山胡椒的果實洗淨曬乾後，以食鹽進行長期保存，是原住民家庭中很道地且常見的一種家庭調味料，可以滷豬肉牛肉、燉煮排骨湯、清蒸魚或炒小魚乾，也可以直接抹在肉上烤肉吃。除了做調味外，山胡椒的花朵可用來泡茶，嫩葉也可以入菜，有餐廳將其作成甜點「山胡椒提拉米蘇」或烤製成山胡椒餅乾。也因為台灣近來自然養生飲食的流行，山胡椒已不僅是原住民的家常菜，在市面上以原住民料理為主打的餐廳中，很多都有提供以山胡椒為材料的料理，並可以買到醃製好的山胡椒罐頭，讓民眾在家也可以享受山胡椒料理呢！</p> <p>除了一般調味用，山胡椒還是一種藥材，原住民普遍利用山胡椒的果實或葉子，來治療腹痛、胃寒等腸胃問題，並可以消除宿醉引起的頭疼、身體痠痛等症狀，若以山胡椒燒水洗澡，可避免在大熱天生痱子。《本草綱目》裡記載：「山蒼子辛溫無毒，主治下氣消食，心腹間去</p>	  <p>圖片來源： http://tw.image.search.yahoo.</p>

	<p>脹。」</p> <p>全株還富含精油，以枝條和葉子的含量最多，可以提煉出來防治白蟻，中國有學者研究出山胡椒的精油有防霉去毒的效果，並另有實驗多次證明，山胡椒還有去除黃麴毒素的神奇功能。</p> <p>山胡椒的泰雅族名為「馬告（Makaay）」，曾沸騰一時但尚為成立的「棲蘭山馬告檜木國家公園」，便是以其來命名。山胡椒在全台中低海拔的闊葉林中皆有分佈，尤以開墾、採伐後的向陽地最多。過去因為山胡椒的樹材灰白色，材小質地差，不具有開採價值，常以雜木對待，但其實是一種很有價值的植物，除了可以食用，有藥效，以其提煉的精油還有很大的功用。因此，桃園區農業改良場便有意要將其栽培成新興保健作物呢！（撰稿人／呂佳陵）</p> <p>資料來源： http://www.cca.gov.tw/images/epaper/20100813/p03.html</p>	
<p>龍葵</p>	<p>一年生 草本植物，全草高 30-120 厘米；莖直立，多分枝；卵形或心型葉子互生，近全緣；夏季開白色小花，4－10 朵成聚傘花序；球形 漿果，成熟後為黑紫色。漿果和葉子均可食用，但葉子含有大量 生物鹼，須經煮熟後方可解毒。</p> <p>資料來源： http://zh.wikipedia.org/zh-tw</p>	 <p>圖片來源： http://tw.image.search.yahoo.com/search/images</p>
<p>樹豆</p>	<p>樹豆(Cajanus cajan L.)為亞熱帶豆科作物，別名木豆、柳豆等。原產地為非洲，栽培於熱帶及亞熱帶的澳洲、印度、非洲及加勒比海地區及世界上其他溫暖地區。在世界上的乾豆產量排名第六。台灣長久以來在低矮山坡及丘陵的果園、路旁、田埂均有零星栽培。</p> <p>台灣目前樹豆尚無登記命名的品種可供推廣植，農民均以地方種為栽培品種，多以花螺樹豆及白豆為主(二者皆為黃花品種)(黃</p>	

<p>涵。1979)。地方品種以花色來區分，可分為二種：1.黃花品種(Flavus)花瓣全為黃色。2.兩色花品種(Bicolor)旗瓣外側帶有紅色，裏側為黃色的品種。若以種子顏色來分又可分為黑、白、灰、棕色及斑紋等品種。</p> <p>樹豆於貧瘠地區生長時，植株矮小 1 公尺左右，且分枝少。而種在較肥沃或有肥培管理的地區，不論株高，或株幅均大增。株高可達 2.5-3 公尺高，又因分枝多，其株幅可達 2.5 公尺寬，因此建議較適宜的栽培密度為 1.6~2.0x1.0 公尺。樹豆雖是一種耐瘠作物，但施予適當肥料量時，會加速其生長速率，且提高產量。經肥料試驗的結果，每公頃施以 400 公斤的台肥 39 號複合肥料能顯著提高樹豆產量。</p> <p>樹豆主要食用鮮豆或乾豆，未成熟的種子亦可當作新鮮或加工用蔬菜，類似毛豆的產品，成熟的種子曬乾後可燉豬腳、排骨或煮樹豆湯。原住民同胞以乾豆炒熟後浸泡米酒，亦能將種子磨成粉，做成各種食品。樹豆種子營養豐富，富含蛋白質及各種成分，含蛋白質、脂肪、纖維、礦物質鈣、鐵、磷，亦含有維生素 A1、維生素 B1、維生素 B2 及菸酸。葉或嫩梢、嫩莢煮後亦可食用。根據資料顯示樹豆除供食用外，也可供作飼料用，且乾莖還可做為燃料，幼嫩植株可做綠肥，對土壤改良極具價值。目前在台東縣關山鎮農會及高雄縣美濃鎮農會有以契作方式栽培，並以小包裝的方式販賣，由於數量不多僅供遊客購買，尚未具地方特產及經濟規模且尚未開發出特殊的利用價值，值得進一步深入研究及開發。</p> <p>引用文獻：</p> <p>姜金龍。1996。樹豆。少量多樣化雜糧作物栽培手冊。台灣省政府農林廳。</p> <p>蘇宗振。2001。國產精緻雜糧專櫃系列介紹。</p>	<p>資料來源： http://tw.image.search.yahoo.com/search/images</p>
--	--

	<p>雜糧與畜產。</p> <p>資料來源：農糧署作物生產組雜糧特作科</p>	
紅刺蔥	<p>食茱萸，俗名紅刺蔥，產於埔里高地的草本植物，自古以來即被運用於中醫入藥，葉柄及心部常呈紅色，全株有刺又有香蔥味故名（紅刺蔥），其枝幹上亦長滿瘤刺，鳥兒甚至不敢棲息，又叫（鳥不踏）聰明的埔里人運用紅刺蔥葉上的強烈香氣，在餐桌上無論生食、湯食、炸食或是釀酒，藥用，刺蔥美食早已名聞遐爾，食茱萸全株皆有利用價值，嫩芽可做蔬菜；莖、葉煎服治頭痛，感冒及瘧疾，根咀嚼于齶齒內治齒痛，而於葉片中的精油溶於酒中，則有驅風寒及去腰骨酸痛之效。</p> <p>香椿和刺蔥長相像，但香椿無刺，刺蔥則連葉片中間也是刺，可用剪刀由葉子兩側剪下要食用部分，中間葉脈中一排刺就不會刺傷手。</p> <p>香椿是樹，能吃的部分是樹葉。香椿拌豆腐、炒蛋、煎豆腐、炒牛肉絲、甜酸辣脆香椿芽、香椿醬。</p> <p>刺蔥又叫 Tana、食茱萸，全株長滿銳刺很容易傷人。阿美族傳統拿嫩葉煮魚湯、雞湯，滋味鮮美，香氣撲鼻。原住民食用的紅刺蔥就是漢方的「食茱萸」，可以祛傷解鬱、治風寒，植莖上有刺，鳥兒不敢碰有「鳥不踏」別名。資料來源：http://home.dar.com.tw/wendu-33.html</p>	 <p>資料來源： http://tw.image.search.yahoo.com/search/images</p>

附錄二：配對遊戲字卡和圖卡

maqaw	tana	wasiq	singut
山胡椒	紅刺蔥	龍葵	樹豆
			

附錄三 學習單：植物對對碰

附錄四 學習單：心得報告