

情人的眼淚－阿美族傳統菜文化

類別：自然與生活科技類

單元名稱：情人的眼淚－阿美族傳統菜文化

設計者：何敬堯

研習編號：WOLF11203

教學對象：國中三年級

教學時間：200 分鐘。

一、傳承傳統世界觀

◎ 教學前準備：準備「情人的眼淚」的照片給學生觀賞，並事先規劃野外探勘的場所與時間（下雨過後的日子），以及安排阿美族耆老到教室說明植物的故事

◎ 教學時間：40 分鐘。

(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

- a. 「情人的眼淚」的植物辨認與食用知識。
- b. 「情人的眼淚」的成長場所、繁殖時節。
- c. 「情人的眼淚」的別名認識。
- d. 「情人的眼淚」傳統故事的接收。
- e. 對於分辨野生食用與非食用植物的相關知識。
- f. 阿美族以植物作為地名人名名字的命名形式。

2. 學習活動目標

- a. 學生可說出「情人的眼淚」是一種可食用的植物，並說出此植物可加薑做涼拌或者拌辣椒快炒等知識。
- b. 藉由田野實際活動，學生可以說出「情人的眼淚」的成長場所、繁殖時節。
- c. 學生可以說出「情人的眼淚」的別名，包括草木耳、地木耳、葛仙米、雨來菇等名稱，並且辨認它是一種陸生可食性藍綠藻。
- d. 學生可以聆聽耆老述說阿美族關於「情人的眼淚」的傳說故事。
- e. 學生可以在野外分辨野生食用與非食用植物的相關知識。
- c. 學生可以說出兩個阿美族地名以植物作為命名的例子。

3. 分段能力指標

- | | |
|-------------|------------------------------|
| 自 1-1-5-3-4 | 養成注意周邊訊息作適切反應的習慣 |
| 自 1-1-3-1-9 | 由系列的觀測資料，說出一個變動的事件(如豆子成長的過程) |
| 自 1-3-5-4-4 | 願意與同儕相互溝通，共享活動的樂趣 |
| 自 1-3-5-1-4 | 將資料用合適的圖表來表達 |
| 自 2-3-2-4 | 藉著對動物及植物的認識，自訂一些標準把動物、植物分類 |
| 綜 2-1-4-2 | 認識並欣賞周遭環境。 |
| 綜 2-3-2-10 | 觀察野外生活中自然現象的變化。 |
| 生 1-1-5-2 | 藉由接近自然，進而關懷自然與生命。 |

(二) 學習活動

a. 活動名稱與內容介紹：(參考：《邦查米阿勞—東台灣阿美族植物》)

a-a 到野外實際探查「情人的眼淚」：在上課之前，先使用照片告訴學生「情人的眼淚」的外觀(附錄一)說明這是台灣當地的一種菌菇，外表有點像黑木耳，柔柔軟軟的。上課時便帶領學生到下過雨的野外實際辨認「情人的眼淚」的生長情況，並且告訴學生阿美族人是一個生活十分倚賴植物的民族，阿美族人經常形容自己是「吃草的民族」，這個名詞標榜了阿美族人豐富的辨認野生食用植物的能力。而長得像是墨綠色小木耳的 *nalepera*，也就是「情人的眼淚」(又稱雨來菇，學名為葛仙米藻)，這種植物都會長在下過雨後的短草地上。除了介紹「情人的眼淚」，也可以告訴學生，有些野菜的生長週期甚至因應人類農作種植空檔，迅速開花結完籽散撥，例如 *hinalomay* (山芥菜) 就是最好的例子了，每年稻作二次收割，阿美族人就會趁這時機來稻田裡採摘野生食用植物。並且，進一步說明，對於植物生長節氣的知識，左右了採摘野菜的效率，初秋好吃的菅芒花苞稱為 *foaki*，用在調味的植物則有 *tana* (食茱萸) 以及 *emoc* (山肉桂)，因應市場需求，有些野菜逐漸轉植到田裡，這些包括了產業化栽培的蔬菜 *pako* (過溝菜蕨)，*lokot* (山蘇)，*Oway* (黃菜)，*kakorot* (山苦瓜) 等等。

a-b 請耆老到課堂上說明「情人的眼淚」故事與野菜的知識：請耆老說明阿美族的傳說故事中的「情人的眼淚」的情節，並且也分享小時後吃野果的經驗，例如在過去放牛時光，每到產季常能品嚐到好吃的小野果，例如 *alemet* (台東火刺木)、*kokohel* (小葉黃鱔藤)、*tao* (萱梧)、*kamacal* (刺莓)、蛇莓、萱葉懸鉤子等，甚至是採 *fol'es* (羅氏鹽膚木)、番石榴、雀榕嫩葉揉鹽來吃。而 *talacay* (大葉山欖)、*cengay* (菝葜)、*kanosolay* (呂宋筵迷) 等等植物，也是屬於零食之類。

a-c 解說阿美族人以植物命名的形式：阿美族許多的命名，都是以植物作為根據，從每個人的人名，年齡階層，甚至是部落地名，用植物作命名的情況是屢見不鮮。而且，在語言之中，也經常使用與切身相關的植物作為比喻，有一首流傳許久的歌謠，便是用 *tatoken* 龍葵此植物來形容女子的賢淑窈窕，另外，也有用花生的葉片，來比喻眼睛靈動優美的例子。許多阿美族的部落，也會根據植物的分布，或者是擁有某種特殊地形的地標，來作為命名的法則，此外，也有可能是歷史掌故、族人來源或者所在位置的地形。使用植物名來命名的地名，告訴學生。例如以下所列：

◎阿美族人以植物命名的依據(參考：《邦查米阿勞—東台灣阿美族植物》)：

Cipahpahlan 花蓮是主農里，用麵包樹葉過河

Talacan 吉安仁和村，*talacay* 是大葉山欖樹，是過去 *Polpol* 社的所在地

Nata'olan 吉安宜昌、南昌兩村，*ta'o* 為萱梧。

Cikasoan 吉安七角川，柴薪很多的地方

Ciapaloay 壽豐上月眉，*apalo* 是麵包樹的意思

Kenaw 壽豐下月眉，是蕤的意思。

Cihak 壽豐志學，是杜虹的意思。
 Salim 壽豐水漣南坑，是魚藤的意思。
 Cikor 壽豐番薯寮，砍伐林木的地方。
 Ci'alopalay 壽豐車站西邊，alopa 是柿子的意思。
 Fataan 光復馬太鞍，是樹豆的意思。
 Fakong 豐濱貓公部落，是文珠蘭的意思。
 Kiwit 瑞穗奇美，是海金沙的意思。
 Liengacay 瑞穗德武，liengac 是月桃的意思。
 Afih 玉里東豐，是米糠的意思。
 Cilakesay 富里新莊，lakes 是樟樹的意思。
 Cilamitay 富里豐南，lamit 是大樹根的意思。
 Cidataiy 是台東長濱烏石鼻，datay 是黃楊的意思。

- b. 學習評量：教師觀察在野外活動時學生是否有認真參與辨認植物的活動，並且能準確的辨認出「情人的眼淚」其外觀與生長環境與其他植物的差異處。而在課堂活動中，能夠適時理解耆老的解說，並且提出相關問題。

二、表達自我世界觀

◎ 教學前準備：讓同學兩個人分組。

◎ 教學時間：40 分鐘。

(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

- a. 對於野外食用植物的認識。
 b. 「情人的眼淚」的經驗分享方法。

2. 學習活動目標

- a. 能夠說出各種食用植物與有毒植物之間的兩種差異。
 b. 能夠與同學分享過去食用「情人的眼淚」的食物經驗。

3. 分段能力指標

- 自 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
 自 1-2-4-2-9 運用實驗結果去解釋發生的現象或推測可能發生的事
 自 3-1-1-4 能依照自己所觀察到的現象說出來
 自 6-2-1-1-9 能由「這是什麼？」、「怎麼會這樣？」等角度詢問，提出可探討的問題

(二) 學習活動

a. 活動名稱與詳細內容

- a-a 分組討論「情人的眼淚」：學生兩兩分組之後，對於同組同學可以說出在上一個活動中，辨認出食用植物與非食用植物的各兩種植物，並且向彼此分享以前在食用「情人的眼淚」的相關經驗分享。

- b. 學習評量：教師測試學生是否可以與同學分享敘述阿美族文化中關於「情人的眼淚」的接觸經驗。

三、探索世界觀

- ◎ 教學前準備：準備烹飪教室以及「情人的眼淚」食材，並課前撥放鄧師傅烹飪「情人的眼淚」的影片讓學生了解烹飪過程。
- ◎ 教學時間：40 分鐘

(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
 - a. 烹飪「情人的眼淚」的流程細節。
 - b. 「情人的眼淚」具有的食療作用。
 - c. 學生對於「情人的眼淚」的食用經驗。
2. 學習活動目標
 - a. 學生能分工合作，實際操作「情人的眼淚」的烹飪流程。
 - b. 學生能夠說出「情人的眼淚」具有的兩種食療功能。
 - c. 學生能夠說出兩種食用「情人的眼淚」的口感。
3. 分段能力指標
 - 家 1-1-1 認識常見的食物
 - 家 1-1-4 願意與他人分享自己所喜歡的食物
 - 家 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響
 - 家 1-2-3 選用有益自己生長發育的食物
 - 家 1-2-4 察覺食物在烹調、貯存、加工等情況下的變化
 - 家 1-2-5 製作簡易餐點
 - 家 1-3-2 瞭解飲食與人際溝通的關係
 - 家 1-3-3 接納他人所喜歡的食物

(二) 學習活動

- a. 活動名稱與詳細內容
 - a-a 實際烹煮「情人的眼淚」：兩人一組烹飪一道「情人的眼淚」。其料理方式簡單，可以類似海菜蛋花湯的煮法，當配飯好湯品，也可以炒辣椒、蒜頭、肉絲、蝦米，吃起來不致太單調。由於「情人的眼淚」生長在地面，清洗時務必留意去除內含的小石子。

◎ 「情人的眼淚」烹飪方式--韭黃雨來菇

(參考：鄧師傅 <http://www.youtube.com/watch?v=n-B8oml1QAc>)

食材： 蛋白、韭黃、雨來菇

- (1) 韭黃切成 1CM 的段。蛋白打發後用溫油炒成蛋花，瀝乾備用。
- (2) 熱鍋放入少許油將韭黃炒香後，倒入雨來菇拌炒，用鹽、白胡椒粉調味，再拌入蛋白，即可起鍋盛盤。



a-b 認識「情人的眼淚」的食療作用：(參考：<http://chin0824.spaces.live.com/Blog/cns!F4C1C3A22D29EE6F!188.entry>)

(1) 降脂明目。地耳是一種很好的低脂肪營養保健菜，能降脂減肥，對目赤、

夜盲、脫肛等病症也有一定療效。

(2) 清熱降火。地耳性寒而滑，具有清熱解毒的功效，內服外用，可助治療燒傷、燙傷及瘡瘍腫毒。

(3) 補充營養。地耳含有豐富的蛋白質、鈣、磷、鐵等，可為人體提供多種營養成分，具有補虛益氣，滋養肝腎的作用。

a-c 與同學分享「情人的眼淚」的食用口感：例如其口感有點像海菜，但比海菜軟，其脆度介於菇跟白木耳之間

b. 學習評量：教師要測驗兩人一組的學生是否能夠分工合作完成一道「情人的眼淚」，並且說出兩種食療作用，以及分享其食用口感。

四、形成新世界觀

◎ 教學前準備：教師準備「學名」等表格講義。

◎ 教學時間：40 分鐘。

(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

- 對於「情人的眼淚」的學名認識。
- 能夠辨認「情人的眼淚」的科屬。
- 對於「情人的眼淚」的生態環境認識。

2. 學習活動目標

- 學生能夠說出「情人的眼淚」的別名包括草木耳、地木耳、草皮菇、天仙米、葛仙米、地皮菜，並且知道其學名為 *Nostoc commune*。
- 學生能夠辨認「情人的眼淚」的科屬為藍綠藻門(Cyanophyta)藍綠藻綱(Cyanophyceae)念珠藻目(Nostocales)念珠藻科(Nostocaceae)。
- 學生能夠說「情人的眼淚」生態環境，是生於夏、秋季雨後潮濕草地或濕水灘旁的一種食用植物。

3. 分段能力指標

- 自 1-2-2-4-9 知道依目的(或屬性)不同，可作不同的分類
- 自 1-2-1-1-4 察覺事物具有可辨識的特徵和屬性
- 自 1-4-5-6-4 善用網路資源與人分享資訊
- 自 1-4-5-3-4 將研究的內容作有條理的、科學性的陳述
- 自 1-4-5-4-4 正確運用科學名詞、符號及常用的表達方式
- 自 1-4-1-1-4 能由不同的角度或方法做觀察

(二) 學習活動

- a. 活動名稱與詳細內容：介紹學生「學名」和「科屬」在西方生物學上的知識體系（例如林奈法則），並製作「情人的眼淚」的表格，讓學生填充，其表格如下所列。

「情人的眼淚」別名	草木耳、地木耳、草皮菇、天仙米、葛仙米、地皮菜
學名	<i>Nostoc commune</i>
科屬	藍綠藻門(Cyanophyta)藍綠藻綱(Cyanophyceae)念珠藻目(Nostocales)念珠藻科(Nostocaceae)
生態環境	生於夏、秋季雨後潮濕草地或濕水灘旁。

- b. 學習評量：教師測驗學生是否知道「學名」和「科屬」的相關知識體系，並且能夠獨立完成表格的填充。

五、連結阿美族世界觀與科學世界觀

◎ 教學時間：40 分鐘。

(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

- a. 對於阿美族傳說中「情人的眼淚」的植物認識。
- b. 理解「情人的眼淚」在西方知識體系中的「學名」意義。
- c. 將中西方對於「情人的眼淚」的命名加以比較。

2. 學習活動目標

- a. 學生能夠條理清晰地敘說在此課程中學習到的「情人的眼淚」相關知識。
- b. 學生能夠說出「情人的眼淚」在西方知識體系中的「學名」意義。
- c. 學生能夠比較中西方文化對於植物命名方法的各項特點，並用作文方式表達。

3. 分段能力指標

- 語 E-2-7-4-1 能概略讀懂不同語言情境中句子的意思，並能依語言情境選用不同字詞和句子。
- 語 E-2-4-7 能將閱讀材料與實際生活情境相聯結。

語 E-2-5 瞭解教材中的不同的閱讀策略，增進閱讀的能力。

語 F-1-1-4 能相互觀摩作品，分享寫作的樂趣。

語 F-1-1-9 能經由作品欣賞，及朗讀、美讀等方式，培養寫作的興趣。

語 F-1-6 能概略知道寫作的步驟(從收集材料，到審題、立意、選材及安排段落、組織成篇)，逐步豐富作品的內容。

(二) 學習活動

a. 活動名稱與詳細內容：教學的第一步驟，教師先隨機點選學生詢問課程中關於「情人的眼淚」在阿美族文化裡的意涵，以及「情人的眼淚」在西方文化體系中表現的方式，最後，帶領學生一起比較中西方文化對於植物命名學的同異，例如西方科學的知識體系注重在「對象」本身，而原住民命名方式針對對象與人之間的生活關係。最後，在請學生以寫作文的方式寫出在此課程中學習到經驗與心得，可以提醒學生作文方向有三，其一，根據阿美族傳說中的植物故事、或者是對於西方知識體系的「學名」有所感想而寫成作文，其二，讓學生根據課堂上的烹飪、食用經驗寫成一篇文章。其三，若學生程度高，可更進一步教導學生如何將「食物」與人生中各種的情感經驗作連結，並寫成一篇文章。

b. 學習評量：教師觀察學生，是否能夠用適當的字句表達在課堂上所學到的「情人的眼淚」的相關知識，並且化為意義清晰的文句敘述。

◎ 附錄一「情人的眼淚」照片

(來源：http://rosapipi.bubbleliao.idv.tw/2008/08/blog-post_19.html)

