

# 農村小玩子

— 農業體驗戶外教育操作手冊 —



## 蔬菜、種子體驗

有機椿萱，食在農趣

推薦場域：椿萱休閒農場



# 操作手冊使用說明書

這本手冊的使用對象是給農場經營者，可以提供農場主辦單位舉辦農業體驗活動。而每個活動皆會搭配領域課程以及重大議題，並依照參與者區分為國小一到三、國小四到六及國中七到九年級。

在學習說明中，會提供活動時間、最佳活動人數及活動設計與說明，在活動分析中，則包含活動項目、活動內容、活動理念及準備事項，並視活動內容提供補充資料。

以提供農場主辦單位活動指南

手冊的另一部分為學習操作單，可直接提供參與者使用，或由農場主辦單位視情況做彈性運用，例如，因應活動時間、場地、對象、季節等因素，可調換順序，或刪減活動，並調整內容，以發揮更大的效用。

# 目 次

活動項目	內容	適用年級	頁數
來自農場的邀請信	農場介紹 / 與來訪學生的約定		p.3
活動概念圖			p.4
小農夫	我是小農夫學習說明		p.5 p.6
	哇！泥土是萬物的搖籃	國小 1-3 年級	p.8
	哇！泥土是萬物的搖籃	國小 4-6 年級	p.9
	種下我們的菜	國小 1-6 年級	p.10
椿萱的故事	椿萱的故事學習說明		p.11 p.12
	椿萱三寶	國小 1-3 年級	p.14
	椿萱三寶	國小 4-6 年級	p.15
	黑狗兄是椿萱第四寶	國小國中	p.16
	茶文化傳承	國小國中	p.17
種子世界	種子世界學習說明		p.18 p.19
	我會自己孵豆芽	國小國中	p.20
	豌豆苗	國小國中	p.21
	種子盆栽	國小國中	p.22
食樂趣	學習說明		p.23 p.24 p.25
	美食上桌	國小國中	P.27
	香椿醬	國小國中	p.28
	魚腥草茶	國中國中	p.26



親愛的孩子們：

你們好！歡迎你（妳）們即將來到椿萱農場，很開心你（妳）們將成為椿萱農場的好朋友，椿萱農場採有機栽培，生態保育完整，提供大家一個觀察動植物、認識昆蟲的自然環境，兼具教學與休閒功能。

農場園區內，除了5～11月可摘採以「父親樹」稱之的香椿樹，及8～10月代表「母親花」的萱草（金針）外，一年四季都有不同的植物可欣賞及入菜。9～11月有清香撲鼻的野薑花，氣沁人的桂花則是在10～4月開花，不同的植物輪流在農場擔任美麗的主角，供我們學習或欣賞，讓我們用一首詩來歌頌大自然的恩典。

### 有機和大地 愛的誓約

沒有走過的土地，沒有記憶。沒有記憶的土地，沒有感情。

大地之子：

以雙手耕耘 以愛心呵護 以汗水滋潤

聆聽自然的節奏，春生、夏長、秋收、冬藏。

隨著大地的韻律，豐饒、繁茂、生生不息，大地報之以綻放的生命。

（此詩由椿萱林老師和南港社大師生共同創作）

### 有機椿萱 食在農趣

有口皆碑香料場，機緣巧合入田莊

椿樹林蔭育清香，萱草忘憂花綻放

食尚乾淨保健康，在地栽培有妙方

農產茁壯自土壤，趣味橫生學成長

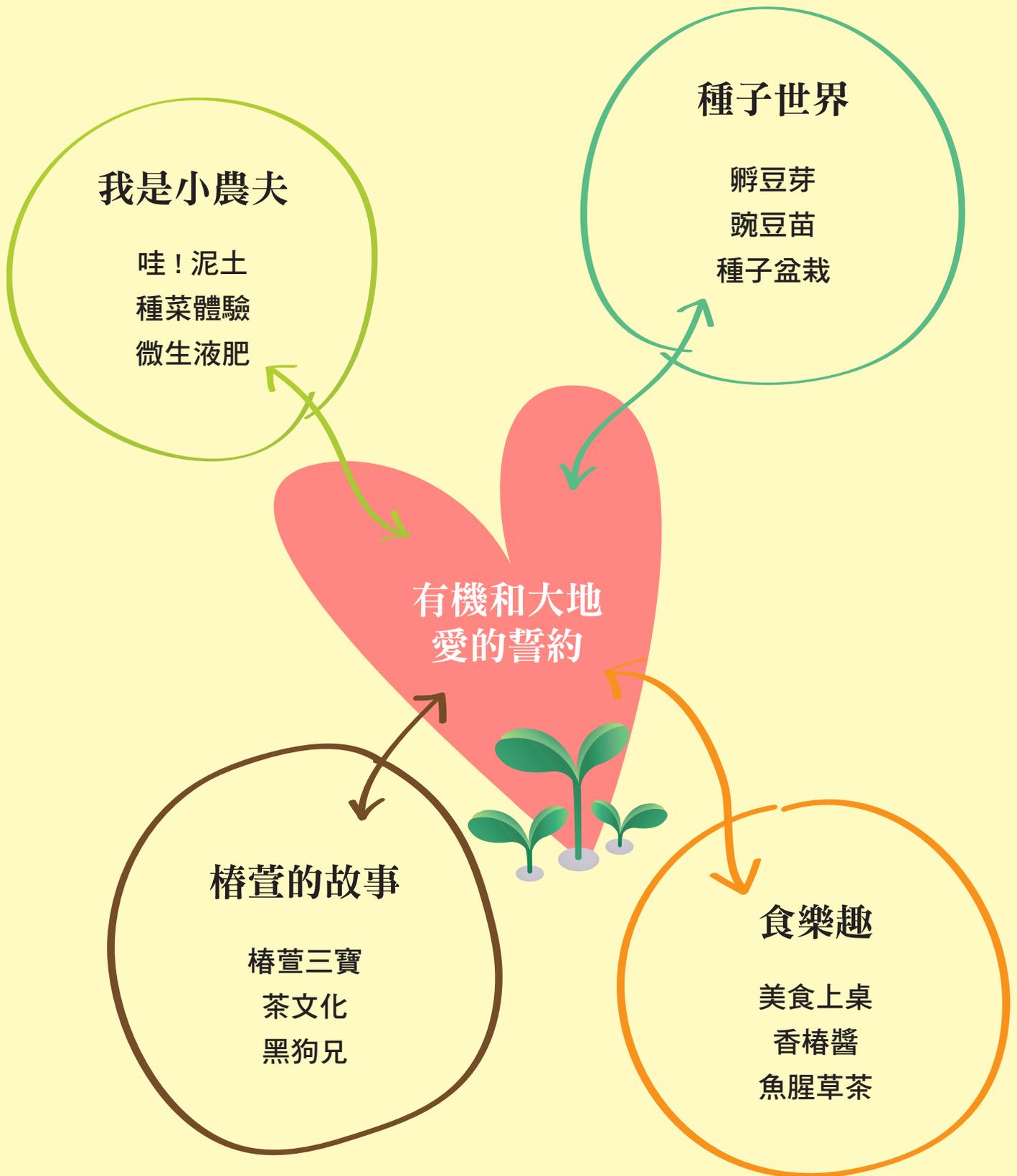
**因此也讓我們跟地球立下愛的誓約吧！**

1. 我會以感恩、尊重、堅毅的態度面對農事教育。
2. 我會均衡飲食、珍惜食物，不挑食，不暴食。
3. 我會愛護動物、愛護公物、節約能源、減少碳足跡與水足跡。

簽署人：

---

# 活動概念圖





# 我是小農夫



## 學習說明

活動名稱	我是小農夫	適用年級	國小 1-6 年級
領域範圍	生活課程 自然與生活科技領域 健康與體育	課程議題	環境教育 生命教育 本土教育
活動概念圖	60 分鐘	最佳活動人數	30 人以內
活動設計 與說明	1. 認識菜園基本型態 - 田畦、田埂。 2. 認識基本農具 - 小鋤頭、鏟子、澆水器、斗笠、雨鞋等。 3. 發現土地中生活著許多動物，發現土地的生命力。  註：夏季時，由於菜園位於西曬位置，故建議此活動於上午進行較恰當。		



## 活動分析

活動項目	哇！泥土是萬物的搖籃	種下我們的菜
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明翻土活動流程。</li> <li>2. 介紹活動時使用的農具名稱與功用。</li> <li>3. 帶領學生至各組負責的田畦就位，並留意學生的活動間距是否恰當。</li> <li>4. 運用活動單檢視各組翻土的工作進度及成果，再請學生協助收拾場地，檢視活動範圍附近是否有遺漏的農具或是同學的物品，請一併帶回到一開始的集合地點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識菜園基本型態 - 田畦、田埂。</li> <li>2. 認識基本農具 - 小鋤頭、鏟子、澆水器、斗笠、雨鞋等。</li> <li>3. 認識活動時的菜種的種菜方法並實際種菜。</li> </ol>
活動理念	<p>體驗農夫工作時身體與土地的親近度，以及耗費的體力。</p>	<p>體驗培育生命的期待感，建立人與蔬菜的連結。</p>
準備事項	<p>農場事前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 菜園照片簡報。</li> <li>2. 學生用農具 - 小鋤頭、小鏟子。</li> <li>3. 規畫帶學生至菜園就位時的流暢動線。</li> </ol> <p>校方事前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生分為 4-5 人一組。</li> <li>2. 可讓學生自備雨鞋、茶水。</li> </ol>	<p>農場事前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 菜園照片簡報。</li> <li>2. 種菜流程照片 / 影片簡報。</li> <li>3. 學生用農具 - 小鋤頭、小鏟子。</li> <li>4. 季節性菜籽 / 菜苗及分裝的容器。</li> <li>5. 規畫至菜園種菜的流暢動線。</li> <li>6. 體驗種菜盆栽。</li> </ol> <p>校方事前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生分為 4-5 人一組。</li> <li>2. 可讓學生自備雨鞋、茶水。</li> </ol>

## 補充資料



### 整地與鬆土

整地與鬆土的意義是指在栽種蔬菜之前，將土地進行翻土，去除雜草或除掉防礙種植的東西，如石頭，使得土地達到最適合蔬菜生長的良好狀態。土壤是孕育萬物的搖籃，在種植前，大家費力的在乾硬的土地上，先整理出可以種菜的地方，再把那塊地的土弄鬆，把裡面的石頭給撿出來，這樣就完成了整地和鬆土了。

### 有機

什麼是有機？根據國際有機農業運動聯盟 (IFOAM) 提出有機農業的四大原則是「健康、生態、公平、關懷」，也就是「以健康對待自己、以生態對待環境、以公平對待別人、以關懷對待弱勢」，主要精神就是在種植時屏除非天然物質的使用。目前我們食用的農產品大多有使用化學農藥，而這些化學農藥對人類的健康多少都有些傷害；相反的，有機農業天然的種植方式，不僅讓我們更健康，而且幫助土壤的淨化，更維護生態環境。有機是一種生活方式，不只幫助到人類而已，它的耕作方式也間接的幫助大自然，不用化學製品，正好符合環保概念。

### 有機農業的起源與發展

人類在進入工業化時代之前，農民們自古就是使用有機栽種的方法在種植農產品，但因人類對食物的需求量大增，造成供不應求的情況，農民們便選擇可增加收成量、減少人力成本的化學農藥栽種方法。在 1942 年德國人魯道夫史納坦 (Rudolf Steiner) 就提出有機農法，但當時正值工業製造業蓬勃發展，農藥和化肥能減少農業生產投入的人力，為了節省成本及增加收成率，因而有機農法不被當時的人接受。直至 1970 年代出現能源危機，農地因過度使用農藥化學肥料而產生農地貧脊現象，有機農業才受到各國政府所重視。

# 椿萱休閒教育農場 小小農夫操作單

## 國小 1-3 年級



哇！泥土是萬物的搖籃

今天你們要體驗菜園翻土，讓土地達到最適宜蔬菜生長的良好狀態。相信會是一個很有意義的活動，請你們動手試試看吧！

◆ 請把你們拿到的農具圖案與名稱一起圈起來。

小鋤頭

小鏟子

澆水器



◆ 請把你們完成的翻土工作一一打勾，全部完成後，要記得給農夫老師檢查簽名喔！

自己檢查	翻土工作項目	農夫老師檢查
<input type="checkbox"/>	用小鋤頭、小鏟子把泥土都翻起來了。	
<input type="checkbox"/>	把翻起來的泥土都堆在一起，變成一小塊田的樣子。	
<input type="checkbox"/>	用澆水器把田地都澆溼了。	

◆ 體驗完翻土活動，請替土壤說說看，鬆土後的感覺喔！

發表者	土壤說



哇！泥土是萬物的搖籃

**整地與鬆土：**

是指在栽種蔬菜之前，將土地進行翻土，去除雜草或除掉防礙種植的東西，如石頭，使得土地達到最適合蔬菜生長的良好狀態。

**A 工具：**

善用工具整地鬆土做田畦

我拿到的工具是 \_\_\_\_\_

選擇的理由說說看 \_\_\_\_\_

**B 操作：**

請把你們完成的翻土工作一一打勾，全部完成後，要記得給農夫老師檢查簽名喔！

自己檢查	翻土工作項目	農夫老師檢查
<input type="checkbox"/>	用小鋤頭、小鏟子把泥土都翻起來了。	
<input type="checkbox"/>	把翻起來的泥土都堆在一起，變成一小塊田的樣子。	
<input type="checkbox"/>	用澆水器把田地都澆溼了。	

**C 說說看：**

體驗完翻土活動，請替土壤說說看，鬆土後的感覺喔！

組員	土壤說



種下我們的菜

- A 知識：認識菜園基本型態 - 田畦、田埂。
- B 認識基本農具：小鋤頭、鏟子、澆水器、斗笠、雨鞋……等。
- C 執行認識活動時的菜種的種類菜方法並實際種菜。

◆ 請寫出你們種的菜名並畫出種子或菜苗的樣子。

菜名	菜籽或菜苗的樣子

◆ 請把種菜的先後順序排出來 (填入代號)。

- 勺 鬆土
  - 女 澆水
  - 口 挖土
  - 匚 灑種子或種苗
- ( ) ----> ( ) ----> ( ) ----> ( )

◆ 請和你們種菜合照一張，並把照片貼上去。



D 態度：  
種菜就像養育一個小寶，就讓我們來學習如何養育一個新生命吧！



# 椿萱的故事



## 學習說明

活動名稱	椿萱的故事	適用年級	國小 1~6 年級 國中 7-9 年級
領域範圍	語文領域 自然與生活科技領域 社會領域	課程議題	環境教育 生命教育
活動概念圖	40 分鐘	最佳活動人數	30 人以內
活動設計與說明	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 透過認識椿萱三寶，讓學生更了解椿萱農場重視倫理與推廣。</li><li>2. 黑狗兄的故事是椿萱第四寶，敘述人與動物之間的情感。</li><li>3. 聽聽屬於南港茶文化的故事並自製竹杯享用椿萱包種茶。</li></ol>		



## 活動分析

活動項目	椿萱恩重，隸萼情深	動物之情	傳承之情
活動內容	1. 圖片或枝條的觀察 2. 尋找椿萱三寶 3. 認識椿萱三寶	椿萱第四寶 黑狗兄	包種茶的發源地
活動理念	認識與了解植物與人類的關係	體認動物與人類的關係	享用椿萱包種茶
準備事項	農場事前準備： 1. 椿萱三寶的枝條或圖片。 2. 椿萱農場平面圖  校方事前準備： 1. 將學生分為 4-5 人一組。 2. 可讓學生自備雨鞋、茶水。	披薩材料	自製竹杯與茶

## 補充資料



椿萱三寶	植物的介紹與代表意義
香椿(父親)	株高可達 25 公尺，樹幹直徑可達 70 公分；羽狀複葉，葉全緣或有淺齒。香椿嫩芽帶有紫紅色或紅褐色，有特殊香味。開白色小花，頂生圓錐長花序，每個花序 5 枚兩性花，開花後結金黃色卵形果實，香椿果成熟後裂開，其內橢圓形種子落地。香椿壽命很長，用來象徵父親。
萱草(母親)	其葉形為扁平狀的長線型，與地下莖有微量的毒，不可直接食用。花形則是於開花期會長出細長綠色的開花枝，花色橙黃、花柄很長、像百合花一樣的筒狀。結出來的果子有翅，而象徵母親的萱草可以使人忘憂。
臺灣野百合 (手足)	最顯眼的花其實是由外面的三片花萼和裡面的三片花瓣組成的。因為花萼和花瓣都長得很像，因此統稱花被片。在《詩經·小雅·常棣》相傳是周公宴請兄弟之樂歌，以花萼相依共輝比喻兄弟關係密切，申述兄弟之間應該互相友愛，後世便以「常棣」、「棣萼」、代指兄弟。
包種茶	椿萱休閒農場位於南港地區，是包種茶的發源地。而南港曾以出產臺灣最早的包種茶聞名海內外，因為當地海拔約 200 至 300 公尺，土壤富含岩礫，全年雨量適中，適合茶樹的生長。



椿萱三寶在哪裡

A 觀察：圖片或枝條的觀察

	外型 (視覺)	聞聞看看 (嗅覺)	摸摸看看 (觸覺)
香椿			
萱草			
百合			

B 分組搜查隊出發尋找：請注意安全

	證據一 (高度)	證據二 (物證) (若有地圖標示更好)
香椿		
萱草		
百合		

C 各組的結果分享：找到的請打V

	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
香椿						
萱草						
百合						

D 現場勘查與認識椿萱三寶：請聽解說老師怎麼說



植物名稱			
象徵			
特殊香味	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
其它			



## 椿萱三寶在哪裡

### A 觀察：圖片或枝條的觀察

	外型（視覺）	聞聞看（嗅覺）	摸摸看（觸覺）
香椿			
萱草			
百合			

### B 分組搜查隊出發尋找：請注意安全

	證據一（高度）	證據二物證（若有地圖標示更好）
香椿		
萱草		
百合		

### C 各組的結果分享：找到的請打 V

	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
香椿						
萱草						
百合						

### D 現場勘查與認識椿萱三寶：



植物名稱			
象徵			
特殊香味	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
其它			

讓我們相約在椿萱農場：元旦來椿萱一起復育野百合



## 椿萱第四寶黑狗兄—黑狗兄窯烤 Pizza & 創意麵包

### A 邊聽故事邊做披薩：

關於一隻黑狗和椿萱農場的故事一隻被棄養且耳朵帶著刀傷的小黑狗，來到椿萱農場，農場爸爸不僅醫好小黑狗的刀傷，並將它命名為黑狗兄。從此黑狗兄就成為椿萱農場的最佳嚮導員。

### B 故事的發展：

來到椿萱農場的學生們都很喜歡黑狗兄，盡責熱情的黑狗兄會到停車場接學生，引領孩子爬山進入農場，跟學生互動的黑狗兄堪稱狗紳士，不亂叫總是有禮貌的跟隨學生進行學習活動，除了會跟學生握手外，聰明的黑狗兄還會開門喔。

當學生體驗活動結束後，黑狗兄還會送學生回到車上，搖著尾巴目送學生離去。

### C 窯燒的設計：

當椿萱農場要設置麵包窯時，農場主人經過家族會議，決議以黑狗兄的模樣當作麵包窯的造型。

### D 黑狗兄是椿萱農場的守護神：

當黑狗兄雖然已經變成天上的小天使，但也成為椿萱農場的一個傳奇故事，看到麵包窯彷彿又想起紳士般的黑狗兄，永遠的活在農場主人的心中。

### E 請分享你跟動物之間的故事：



## 椿萱聽古



椿萱休閒農場位於南港地區，是包種茶的發源地。而南港曾以出產臺灣最早的包種茶聞名海內外，因為當地海拔約 200 至 300 公尺，土壤富含岩礫，全年雨量適中，適合茶樹的生長。日據時期，日本昭和天皇（當時的裕仁太子）遊台灣時品嚐南港包種茶後讚不絕口，可謂是南港的全盛時期。但在日據後期及光復初期，由於南港地區煤礦，又因第一、二次世界大戰影響，茶葉漸不景氣，茶農子弟又大多棄茶改做礦工工作，南港包種茶因而沒落，也漸被淡忘。一直到民國六十年代，由於南港煤礦陸續停產，原茶農子弟又陸續再重整茶園及從事南港包種茶的產製行業。

聽聞包種茶的故事，讓我們一起來做竹杯並品嚐連日本太子都讚不絕口的南港包種茶。

### A：竹杯製作

1. 每個人輪流鋸一段竹子（要有節），高度約 10-15 公分左右。
2. 用磨砂紙修邊，小心手部的操作。
3. 放如熱水煮。
4. 杯子完成。

### B：包種茶品嚐會

用自製竹杯品嚐椿萱包種茶



### C：茶話分享時間：喝好茶說好話

1. 茶味：\_\_\_\_\_

2. 茶香：\_\_\_\_\_



# 種子世界



## 學習說明

活動名稱	種子世界	適用年級	國小 1~6 年級 國中 7-9 年級
領域範圍	自然與生活科技領域	課程議題	環境教育 生命教育
活動概念圖	30 分鐘	最佳活動人數	30 人以內
活動設計與說明	DIY 種子栽培，可食可欣賞，健康又營養		

## 活動分析

活動項目	在家孵豆芽	豌豆苗	種子盆栽
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 浸豆</li> <li>2. 排水孔打洞</li> <li>3. 一天澆水 5-6 回</li> <li>4. 物理加壓</li> <li>5. 採收</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養土準備</li> <li>2. DIY 種植</li> <li>3. 照顧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收集種子</li> <li>2. 準備回收器皿</li> <li>3. DIY 種植</li> </ol>
活動理念	在家 DIY，種植清潔健康的蔬菜。	在家 DIY，種植清潔健康的蔬菜。	種子變盆栽很簡單，只要多點耐心及經驗，就能成為高手。
準備事項	農場事前準備： 綠豆與鐵桶及蓋子、鐵釘、石頭  校方事前準備： 可自備鐵桶	碗豆 盆子 培養土	種子 盆子 麥飯石

## 補充資料

綠豆芽	<p>一．綠豆芽營養分析</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 豆芽中含有豐富的維生素 C，可以治療壞血病。</li><li>2. 它還有清除血管壁中膽固醇和脂肪的堆積、防止心血管病變的作用。</li><li>3. 綠豆芽中還含有核黃素，對口腔潰瘍的人很適合食用。</li><li>4. 它還富含膳食纖維，是便秘患者的健康蔬菜，有預防消化道癌症（食道癌、胃癌、直腸癌）功效。</li><li>5. 豆芽的熱量很低，而水分和纖維素含量很高，常吃豆芽，可以達到減肥的目的。</li></ol> <p>二．物理加壓介紹</p> <p>豆芽因為遮光無法綠化，讓口感更美味可口，再利用傳統的物理加壓方法，可以引發豆芽產生乙烯，讓植物的細胞橫向生長，這樣就能產出肥胖的豆芽菜。</p>
豌豆苗	<p>豌豆苗為豌豆的嫩莖葉，味道香甜、有豐富的蛋白質、葉綠素、和維生素 C，不論是清炒、川燙或煮湯都是很好發揮的一個食材。</p>
種子盆栽	<p>一般的水果種子大都能製作成種子盆栽，選擇越新鮮越好，例如：龍眼、荔枝、柚子、檸檬、柑橘、柳丁、金桔、火龍果、咖啡……等等；記得吃完水果後把種子留下來，馬上就能變成一座小小種子森林。</p>
全年皆可種植的觀賞盆栽	<p>薑、姑婆芋（水耕）、川七、地瓜、鵝掌藤（水耕）金錢樹、馬拉巴栗（單株）、山粉圓、到手香、可可椰子、甜菜根、黃藥子、馬鈴薯……等。</p>

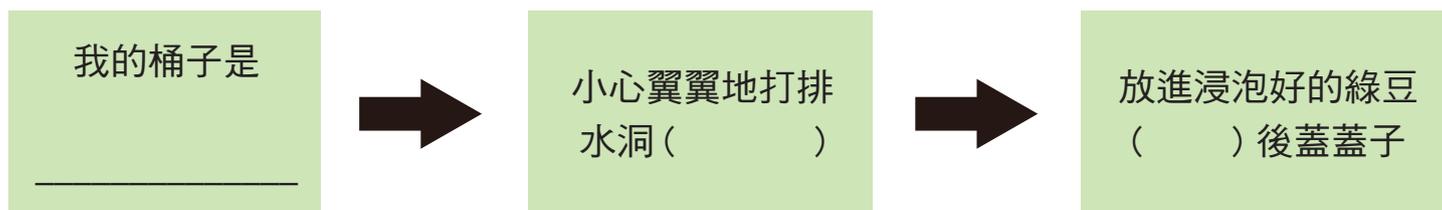


## 我會自己孵豆芽

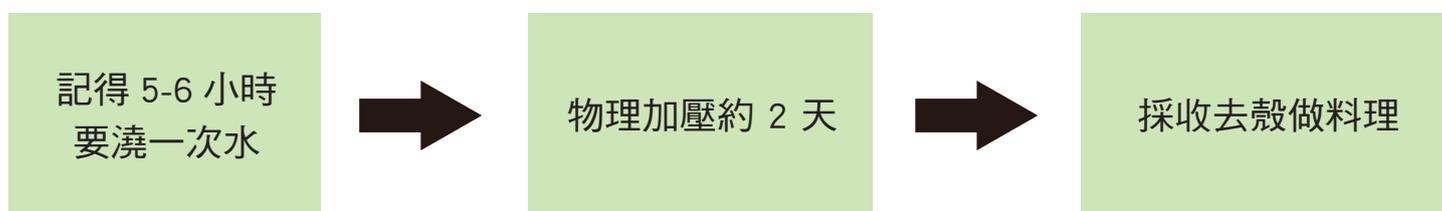
### A：孵豆芽的流程—種植過程要蓋蓋子喔！

操作步驟	說明
	1. 秤重約 200 公克的綠豆 2. 浸泡： 浸泡綠豆的時間，依季節不同，時間也不同，夏天時間比冬天短，一般來說，夏天 10 小時，冬天則需要到一天。
	3. 桶子的準備： 利用回收的鐵桶以鐵釘在鐵桶底部打洞，讓水可以順利排出。
	4. 將浸泡好的豆子移入桶子內並蓋上蓋子，這時後豆子的重量約增加一倍約 400 公克。 5. 夏天約 5 小時澆一次水，冬天約 6 小時，睡前最好多澆一點水。
	6. 第二天綠豆重量會再增加一倍約 800 公克，此時可以利用石頭加壓。 7. 石頭加壓時間約 2 天就可將石頭移走，並持續澆水。
	8. 夏天 4 到 5 天，冬天 5 到 7 天就可以採收，重量約原來的 6-7 倍。 9. 清洗乾淨並去掉外殼，即可吃到安全又好吃的豆芽菜。

### B：動手做做看（請填空或打勾）



### 回家後的提醒



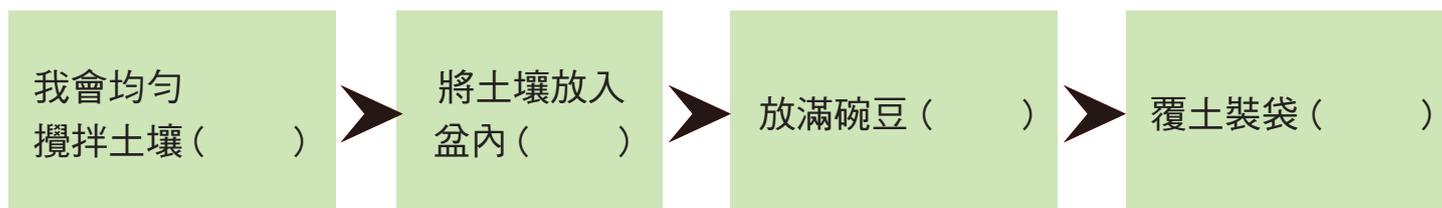


## 碗豆苗

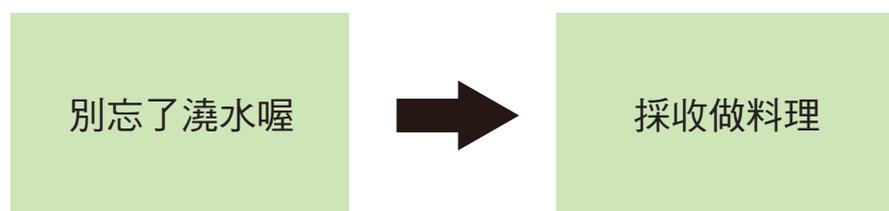
### A：種植豌豆苗的流程

操作步驟	說明
	準備培養土 1. 土壤配方：_____
	2. 用鏟子將土壤攪拌均勻
	3. 準備栽種的盆子 4. 將培養土放進盆子內約七分滿。
	5. 放置豌豆 6. 鋪滿盆子
	7. 覆土 8. 裝袋 9. 帶回家才澆水

### B：動手做做看（請填空或打勾）



### 回家後的提醒



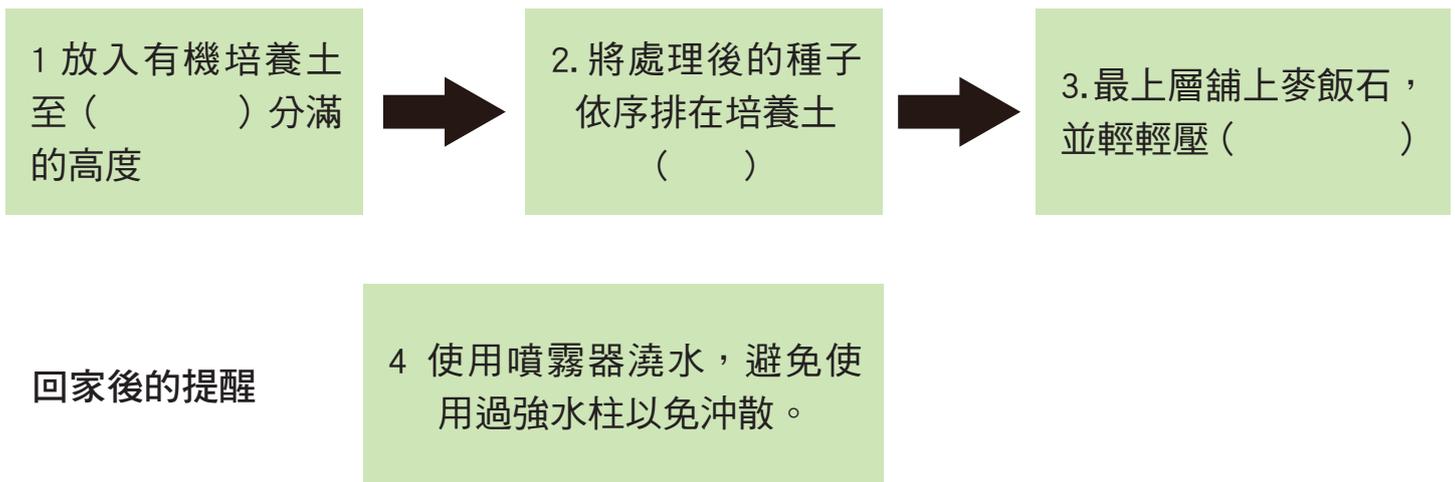


## 種子盆栽

### A：種植種子盆栽的方法

操作步驟	說明
	1. 留取新鮮種子後，需將果肉完全清除乾淨，避免發霉。 2. 用清水浸泡（水高需淹過種子）並每天換水，換水時順便檢查種子，如會壓扁或變軟就表示壞了需丟棄，幾天的連續換水後選擇芽點已經裂開的種子，開始製作種子盆栽。
	3. 種子先經過泡水處理，可讓種子盆栽生長時整齊一致，如果直接播種會有快慢或不發芽的情形，導致生長不整齊或有缺口失去整體美觀。
	4. 麥飯石使用前可先沖洗乾淨，除可固定種子外，更可淨化水質及減少蟲蠅產卵。
	5. 種子發芽是以自身的養份為主，而種子盆栽主要以觀賞為主，期間均不需施肥，只需適當供應水份，觀賞期可長達數月之久。

### B：動手做做看（請填空或打勾）





# 食樂趣



## 學習說明

活動名稱	食樂趣	適用年級	國小 1~6 年級 國中 7-9 年級
領域範圍	生活課程 自然與生活科技領域 健康與體育領域（飲食）	課程議題	家政教育 人權教育 環境教育 生命教育 性別平等教育
活動概念圖	60 分鐘	最佳活動人數	30 人以內
活動設計 與說明	1. 體驗從土壤到餐桌與地產地消的初步概念。 2. 藉由討論引導學生發覺農民對於野草態度的轉變， 以及瞭解古人的生活智慧。		

# 活動分析

活動項目	美食上桌	香椿醬	魚腥草
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識食物的原貌。</li> <li>2. 練習不同菜種的採摘方法與注意事項。</li> <li>3. 練習挑撿蔬菜可食用部位。</li> <li>4. 練習簡易的蔬菜料理。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 簡介香椿在生活中常見的用途。</li> <li>· 說明製作香椿醬時將用到的清洗區、料理區、器材區與廚餘區的位置與使用時機。</li> <li>· 示範製作香椿醬流程，並展示簡報供學生製作時可參考。</li> <li>· 請各組學生領取製作器材、用品與食材。</li> <li>· 至各組示範香椿挑選的方法，並請學校老師至各組協助學生製作香椿醬。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識魚腥草。</li> <li>2. 製作魚腥草茶。</li> <li>3. 知道古人的生活智慧—就地取材、魚腥草茶的飲用功效。</li> </ol>
活動理念	認識與了解植物與人類的關係	體驗從土壤到餐桌與地產地消的初步概念。	藉由討論引導學生發覺農民對於野草態度的轉變，以及瞭解古人的生活智慧。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生用農具 - 剪刀、小鏟刀、麻布手套、蔬菜盛裝容器。</li> <li>2. 規畫清洗區、料理區、菜園的人數與動線。</li> <li>3. 料理器具 - 盛裝用具、料理用品、食用用品。</li> <li>4. 學生用農具 - 剪刀、小鏟刀、麻布手套、蔬菜盛裝容器。</li> <li>5. 規畫清洗區、料理區、菜園的人數與動線。</li> <li>6. 料理器具 - 盛裝用具、料理用品、食用用品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 盛裝香椿的容器。</li> <li>2. 香椿醬製作流程簡報。</li> <li>3. 規畫清洗區、料理區的動線。</li> <li>4. 料理器具 - 盛裝用具、料理食材與用品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 乾圃之魚腥草。</li> <li>2. 盛裝採摘後的魚腥草容器。</li> <li>3. 米篩。</li> <li>4. 規畫採集區、清洗區、煮茶區的動線。</li> <li>5. 煮茶器具、茶杯。</li> </ol>

### 香椿醬

#### 香椿醬參考作法

資料來源 :NCCU 集中營 <http://www.nccu.com.tw/1111>

#### 香椿醬（一）作法：

1. 先將香椿去梗（就是只留葉子的部份）然後洗淨、瀝乾。
2. 再將瀝乾的香椿放入果菜汁機內攪打至細碎狀（先不用取出）。
3. 加入少許的醬油（加醬油為了讓香椿吃起來帶點鹹味故不用很多）。
4. 接著再加入香油（香油的量要很多至少要讓香椿濕濕的才夠）。
5. 最後再均勻攪打一下，裝入密封罐冷藏。

#### 香椿醬（二）作法：

1. 先去梗，葉片洗淨瀝乾後剁碎即可（不用果汁機）。
2. 再分裝至罐子裏，裡面加一些鹽。
3. 最後再加上香油，香油一定要充滿浸過所有香椿才行。
4. 接著可以把泡製好的香椿瓶罐，直接放入冰箱最上層的冷凍庫保存，可放很久且葉片不易變色。要食用時挖出一塊會很容易解凍。

註：香油的品質很重要，建議用好一點的香油。

#### 香椿醬（三）

將香椿葉中央的葉脈梗抽掉，嫩的葉芽就不必，洗淨後切碎再加入少許鹽、植物油，搓揉後做成如醬菜般後冷藏、冷凍保存隨時備用，香椿經過鹽漬後味道才會香醇提味。

#### 香椿醬（四）

1. 香椿去梗切細。
2. 鍋子加熱轉小火，放進香油爆香（可依個人喜好加入素食沙茶醬）再放進香椿小火炒乾。
3. 放冷後裝瓶，冷凍保存可以了。

#### 香椿醬（五）

1. 先將香椿去梗，只留葉子的部份（太老不要）然後洗淨與瀝乾。
2. 再將瀝乾的香椿葉切碎（也可以放入果汁機內攪打至細碎狀）。
3. 再加入醬油與香油，比例大概是 5:1，香油的量要足夠，至少要讓香椿濕潤的程度才夠。
4. 最後均勻攪拌，再裝入密封罐冷藏即可。

### 藥性功能

魚腥草的藥性相傳當年越王勾踐做了吳王的俘虜臥薪嘗膽，發誓一定要使越國強大起來。但回國的第一年就碰上了罕見的荒年，百姓無糧可吃。勾踐親自上山尋找可以食用的野菜，終於發現了一種。於是，越國上下竟然靠著這小小的野菜渡過了難關。因為這種野菜有魚腥味，便被勾踐命名為魚腥草。

魚腥草屬民間用於清熱的藥材之一，中醫師許瑞香中表示，魚腥草具利尿，清熱解毒的效果，促進正常的代謝，但不宜大量飲用，以免造成泌尿系統及腎臟的負擔。許瑞香醫師提到，煮魚腥草茶一次所需的藥材量約 30 克，適度飲用輔助排泄身體廢物，改善口乾舌燥及皮膚搔癢。但因具利尿作用，不建議大量飲用，以免傷腎。

夏日的太陽經常大得嚇人，曬幾分鐘已經大汗淋漓，很多人需要整天在外活動，日曬量頗大，太陽曬多了也可能出現上火現象。過去鄉下的一些務農者會喝點魚腥草茶，平衡火氣，甚至在家自己種植魚腥草，這些都是民間流傳的生活智慧，可供參考。

魚腥草是蕺菜的全草，聞一聞新鮮的魚腥草，常會嗅到一股腥氣，傳統中醫典籍指「其葉腥氣，故稱魚腥草」；藥性上其清熱解毒，有助排膿及利尿。台灣地處溼熱天候，民眾容易覺得煩渴，有時便會飲用這類茶飲，但中醫師建議適量即可，很多人喝完大量清熱藥茶後容易腹瀉、傷脾胃。

菜園中什麼有寶等待你去發掘呢？請你努力尋寶並把過程記錄下來喔！

◆請在你們拿到的農具上打勾。

剪刀	棉布手套	小鏟刀	蔬菜盛裝容器
			

◆請圈出自己這一組負責採收的蔬菜。

地瓜葉      牛角椒      山芹菜      珠蔥      萵苣      奶油白菜

◆請把今天的蔬菜跟被料理的方法配對連連看。

●	●	●	●	●	●
川燙	蒸	煮湯	涼拌		
●	●	●	●	●	●
地瓜葉	奶油白菜	山芹菜	珠蔥	萵苣	牛角椒

◆品嚐完自己的料理，請畫出你們的料理樣子，並為你們自己評分，並分享心得吧！

料理名稱：\_\_\_\_\_

評分：☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

心得：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

料理成品圖

你平時見過魚腥草嗎？其實，以前在野外很容易見到它呢！  
 現在就請你在農場裡找找它的蹤跡並品嚐他的味道喔！

◆今天你們在哪些地方採集魚腥草，請勾選出來。

- 香椿林裡                       百合步道                       百香果棚                       菜園

◆今天煮茶用的材料是新鮮的魚腥草，還是乾燥的魚腥草呢？

- 新鮮的魚腥草                       乾燥的魚腥草

◆請寫出組員認為新鮮的魚腥草味道像什麼，乾燥的魚腥草味道是什麼。

組員	新鮮的魚腥草味道像 ...	乾燥的魚腥草味道像 ...

◆今天喝了魚腥草茶後，你會不會推薦給其他人喝呢？為什麼？

組員	會 / 不會	原因
	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會	
	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會	
	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會	
	<input type="checkbox"/> 會 <input type="checkbox"/> 不會	