

食在有意思

投稿類別：本土關懷類

篇名：

食在有意思

作者：

侯博元。海星國小。六年仁班

葉姿琳。海星國小。六年仁班

陳姝燐。海星國小。六年仁班

陳君瑤。海星國小。六年仁班

指導老師：

潘旆仔老師

壹●前言



這次的研究，從題目討論開始，大家絞盡腦汁想了許多不同議題，經過組員們集思廣益後，投票決定了這次研究的主題——食在有意思

我們希望推廣美食無國界的理念，因為我們發現原來身處在這一片好山好水的大自然中，竟然有這麼多美味的在地好食材，可以讓我們盡情的品嚐這些幸福的好滋味。

然而，不同族群間有不同的飲食習慣，我們也希望藉由食材的連結，能更加了解原住民飲食文化。透過小論文研究，能認識更多原住民的食材，並喚起人們對天然食材的重視，朝著將原住民食材發揚光大的目標邁進，讓每一個人可以感受自然的清甜和健康的美味，所以我們展開了這項研究的計劃。



貳●正文

一、食材比較


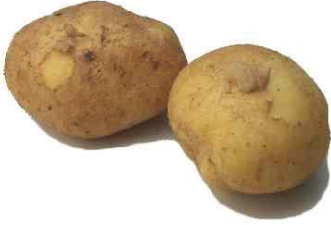
名稱 (1)	馬告（山胡椒）	黑胡椒
圖片		
說明	中文名叫「山胡椒」，具有獨特香氣，可以止渴、消暑、增加食慾。	黑胡椒，又名黑川，是胡椒科的一種，它的果實在曬乾後通常可作為香料和調味料使用。黑胡椒原產於南印度。
料理	馬告雞湯、馬告檸檬魚、勇士湯、炭烤馬告羊。	黑胡椒洋蔥雞絲、避風塘炒明蝦、玉米濃湯。



名稱 (2)	紅茄／輪胎茄 （車輪苦瓜）	苦 瓜
-----------	------------------	-----

<p>圖片</p>		
<p>說明</p>	<p>紅茄是台灣原生種的苦瓜，因為外型像輪胎，口感有苦味，所以阿美族人稱它為「車輪苦瓜」。</p>	<p>苦瓜又名涼瓜、半生瓜，具有清熱去火、清心明目、滋陰養血、健脾補腎的作用。</p>
<p>料理</p>	<p>輪胎苦瓜排骨湯。</p>	<p>苦瓜炒鹹蛋、涼拌苦瓜、苦瓜雞湯。</p>

<p>名稱 (3)</p>	<h2>樹 豆</h2>	<h2>黃 豆</h2>
<p>圖片</p>		
<p>說明</p>	<p>種子近圓球形，略扁，種皮暗紅色，長得有點像黃豆。為山地原住民的傳統食品外，也被視為健康食品，產量低，栽種面積少，價格高。</p>	<p>是含有豐富的蛋白質的豆科植物，一般都指其種子而言。</p>
<p>料理</p>	<p>樹豆雞湯、樹豆豬腳湯、滷樹豆豬腳。</p>	<p>豆漿、麻婆豆腐、味噌湯。</p>



<p>名稱 (4)</p>	<h2>山 豬 肉</h2>	<h2>培 根</h2>
<p>圖片</p>		
<p>說明</p>	<p>山豬肉口感厚實，常被原住民運用在料理中。</p>	<p>培根薄而紮實，常被外國人運用在三明治和速食的飲食文化中。</p>
<p>料理</p>	<p>沙茶山豬肉、山豬肉香腸、蒜苗炒山豬肉。</p>	<p>培根蛋黃義大利麵、培根炒飯、培根蔥花麵包。</p>

名稱 (5)	番薯(地瓜)	馬鈴薯
圖片		
說明	番薯又名地瓜，我們食用的部位屬於塊根，肉大多為黃色，也有紫色，除了食用外，還可以製作成糖和酒精。	馬鈴薯，塊莖可供食用，是全球第三大重要的糧食作物。
料理	拔絲地瓜、烤地瓜、地瓜圓。	馬鈴薯燉肉、馬鈴薯沙拉、焗烤馬鈴薯。

名稱 (6)	雨來菇 (情人的眼淚)	黑木耳
圖片		
說明	雨來菇又名情人的眼淚、是真菌和藻類的結合體。	黑木耳，是一種食用菌。
料理	雨來菇炒鹹蛋、蟹肉雨來菇、雨來菇手工水餃。	黑木耳露、涼拌黑木耳、黑木耳高麗菜。

名稱 (6)	箭 筍	筴白筍
-----------	-----	-----

圖片		
說明	箭筍含纖維質，可以促進胃腸蠕動，除了纖維質，還有足夠的水分，能幫助排便。	茭白筍屬於甘、寒，有清熱利濕、利尿的效果，很適合炎炎夏日食用。
料理	排骨箭筍湯、清炒箭筍	肉絲筍白筍

名稱 (7)	小米	白米
圖片		
說明	小米可以在身體內除溼、清熱、利尿、健脾、固腎，滋潤臟器等功能。	白米含有糖類、維生素 B 群、維生素 E、鈣、磷、鉀等營養素。白米可以幫助糖類代謝；維生素 E 有抗氧化效果；含膳食纖維，可將腸內的膽汁排出體外，有助於預防動脈硬化，促進消化。
料理	小米稀飯、小米酒。	中國人主食。可以做湯圓、麻糬。

二、踏查與實做活動

(一)實地踏訪& 創意披薩實做

1、訪問店家：

一開始我們先討論訪問的對象，我們決定去黃昏市場訪問三家原住民菜攤。到了訪問的當天，很幸運的，每一家店都很願意接受訪問，老闆們詳細回答問卷的內容，讓我們增廣見聞，也認識了不少野菜和原民食材。



2、認識原民食材：

熱心的老闆們為我們介紹了許多原民食材和野菜，有些食材是老闆在野外採集的，有些是自己栽種的，還有一些原住民傳統小吃（例如：嘍論、竹筒飯）則是老闆自己做的，琳瑯滿目的食材很豐富，可供消費者選擇。



3、創意披薩實做：

為了了解「創意—原住民披薩」與「經典—夏威夷披薩」的差異性，我們也很有實驗的精神，分別製作了兩款不同口味的披薩來做對照比較。經過大家的分工合作，美味的披薩終於出爐了，我們品嚐的結果，一致認為自己DIY創意的原住民披薩，口感也相當具有獨特風味。



創意披薩

夏威夷披薩

(二)「原味覺醒」原民野菜創意料理競賽

1、問卷訪談內容（綜合各位受訪者的回覆）

Q1→請問您比賽的食材是如何取得的？

A1→去市場買(黃昏市場)。

野外採集(山上、田裡拔的)。

有少部份是在比賽會場花園採集的(裝飾用)。

Q2→請問您為何採用這種材料做為這次料理比賽的主題呢？

A2→

1.本地的耕作方式常運用：有機栽種的方式來生產無毒農產品，讓消費者在選用時會較為放心。

2.當季食材：新鮮、便宜。

3.就地取材：取得方便、常見好用。

4.野外／田裡取得：我居住的地方附近就有一大片天然的野菜園，踏在青青的草原採集最新鮮的野菜，那種親近大自然的感覺，很舒服自在，我喜歡有鄉村樸實的感覺。

Q3→請問您認為採用當地食材的好處？

A3→

1.省時、省力又方便，不用大老遠到別的地區購買，就可享用美食，這樣就可以節省運輸成本，減少碳足跡，很環保。

2.新鮮食材最健康，尤其，東部好山好水種植了許多好食材，隨手可得，在地食材簡單的烹調就很好吃。

2、品嚐~~「原味覺醒」原民野菜創意料理



3、「原味覺醒」料理競賽心得

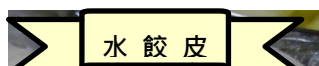
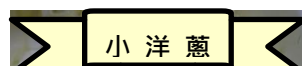
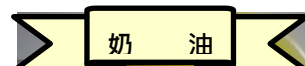
我們訪問了參加「原味覺醒—原住民野菜創意料理競賽」的選手，這場決賽的的選手有八位，我們訪問了其中五位選手，每位選手都以花蓮特有的「野菜」及當季盛產的「箭筍」做為料理主要食材。

為了將原民的食材變成時尚的料理，選手們都盡情的展現高超的本領，透過一雙雙魔術般的巧手，創造出一道道令人讚嘆的美味料理。多重變化的組合激發了原民食材的無限可能，食材的碰撞重新詮釋原民食材的千變萬化。這場比賽彷彿是一場美食的饗宴，讓人看得目不轉睛，其中我們還試吃了選手的作品，享受那股天然的美味，真是令人難忘的好滋味。

採訪的過程中，選手們表示參加這次活動的目的，就是要想多多推廣原民食材，讓花蓮的原民料理成為原創料理的基地，用最天然的食材、最真的原味，把原民料理的藝術推向更上一層樓。

(三)「原」味迷你披薩

1、準備材料



2、製作過程

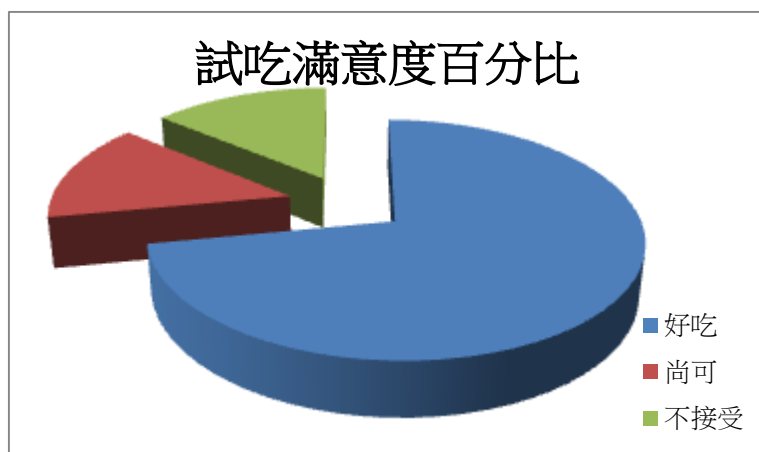


3、舉辦「原」味迷你披薩試吃會活動



4、「原」味迷你披薩試吃會滿意度調查

	好吃	尚可	不接受
人數	20 人	4 人	4 人
百分比	72%	14%	14%



參●結論

一、個人心得省思

(一)小元：

透過小論文活動，讓我們學習到團隊合作的重要，唯有透過團結合作，讓大家發揮自己的才能，才會有多樣性的結果產生。而且要尊重組員們的意見，傾聽每個人的想法，經由討論，少數服從多數，事前擬訂計劃表，大家一起朝共同的目標前進，就能將事情在最短的時間內達到我們想要的結果。經由這次小論文活動，讓我們對原住民的食材有更多的認識，也學習到不少寶貴的經驗，真是受益良多。

(二)小姿：

第一次製作小論文，心裡有一點緊張。因為一開始我們並不知道要選什麼樣的主題，要往哪一個方向走。幸好在老師的引導下我們先選出自己想要的主題，經過大家投票，再一起找出主題的方向……等等，才能順利完成我們的小論文。

(三)小燐：

這次的小論文活動，我覺得很有挑戰性，因為可以讓同學們自己獨立做做看，凡事自己動手做，才会有深刻的印象，未來才會更有能力去勝任各種挑戰。

(四)小瑤：

經過這次小論文，我覺得我除了對原住民食材有了更深的認識以外，我也發現原來原住民食材是這麼特別，我們每一個人都應該好好珍惜這項

獨特的資源，並且學習如何去珍惜、保護它，才能夠讓這項自然資源生生不息，讓後代都知道它的好。

二、小論文活動總結

經由這次的小論文活動，讓我們認識了許多的原住民食材，雖然食材的口味及特色與一般食材大不相同，但我們發現運用於日常料理上，卻和一般食材有異曲同工之妙。而我們身處於花蓮，比其他縣市較有機會接觸到原住民食材，平常應該可以多食用在地食材，除了天然有機之外，還能減少碳足跡，為地球的環保盡一份心力。

肆●引註資料

- 1.尖石原鄉悠活網 <http://jianshihyoho.com.tw/d1.php>
- 2.維基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%BB%91%E8%83%A1%E6%A4%92>
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8B%A6%E7%93%9C>
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A7%E8%B1%86>
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A9%AC%E9%93%83%E8%96%AF>
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9B%A8%E4%BE%86%E8%8F%87>
- 3.248 農學市集 <http://www.248.com.tw/?p=2945>
- 4.Yahoo! 知識 筊白筍的功用
<https://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1509061309292>
- 5.元氣網 箭筍的功用 <http://health.udn.com/health/story/6037/346691>
- 6.小米的營養成分及營養價值，小米的食療功效
<http://www.vegrends.com/vegetarian-ingredients/item/473-%E5%B0%8F%E7%B1%B3-%E5%B0%8F%E7%B1%B3%E7%9A%84%E7%87%9F%E9%A4%8A%E6%88%90%E5%88%86%E5%8F%8A%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%83%B9%E5%80%BC%EF%BC%8C%E5%B0%8F%E7%B1%B3%E7%9A%84%E9%A3%9F%E7%99%82%E5%8A%9F%E6%95%88.html>
- 7.聯合新聞網
<http://udn.com/news/story/7189/502094-%E6%9C%AC%E5%9C%9F%E9%A3%9F%E6%9D%90%E5%87%BA%E9%A0%AD-%E8%BA%8D%E8%A5%BF%E9%A4%90%E4%B8%BB%E8%A7%92>
- 8.Giwas Ali 餐廳網
<http://vuvu.com.tw/giwas-ali%EF%BC%9A%E5%80%BC%E5%BE%97%E7%89%B9%E5%9C%B0%E5%88%B0%E8%8A%B1%E8%93%AE%E9%80%A0%E8%A8%AA%E7%9A%84%E9%A4%90%E5%BB%B3%EF%BC%88%E9%A4%90%E9%A3%9F%E7%AF%87%EF%BC%89/>