

TAIPEI PUBLIC LIBRARY

終身微學習 資訊站

Vol.29

食育之秋



本期內容一覽

焦點話題

「從產地到餐桌」的全民食農教育

林如萍

校田裡的生活課

李應平

吃，不僅只是吃！「營養5餐計畫」引領孩子培養飲食素養

葉俊甫

為什麼大部分民眾不是很關心食安？

李孟龍

用親子共廚解決孩子的飲食問題

李玫翎

「零剩食」從你我的廚房開始

莊雅閔

延伸閱讀—好食育，培養健康好食慾

編輯小組

線上書城

食育之秋—電子好書推薦

編輯小組

咱來讀冊

吃出影響力

商周出版

大碗大匙呷飽未？

聯合文學

明日的餐桌

果力文化

正念飲食

時報文化

活動市集

臺北市立圖書館 2022 年 10-12 月 終身學習活動

「從產地到餐桌」的全民食農教育

撰文 / 林如萍_國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授兼家庭研究與發展中心主任

2022年5月4日，「食農教育法」正式公布施行，臺灣的食農教育推動邁向了新的里程碑。「食農教育」是什麼？與你我，有哪些關聯？

食農教育立法：推動全民食農教育

就臺灣食農教育的推動來看，可說是由關注食安議題開始，逐步發展至農業發展、在地文化與環境永續的全面關懷。過去，我們常聽說”you are what you eat”「你吃什麼，就會（長成）像什麼」，但越來越多時候，人們不清楚自己吃進去的是什麼？食安的議題受到了社會大眾的廣泛關注。2015年聯合國「世界衛生日」（World Health Day）提出了”From Farm to Plate, Make Food Safe”，主張從「產地」到「餐桌」，食品安全是一個跨領域的問題和共同責任，同時建議應透過衛生、農業、貿易和商業、環境等部門及組織共同參與，確保人人都能獲得充足、安全和營養豐富的食物以及相關教育。

整體來說，食農教育的範疇廣泛且具有跨領域整合的屬性，攸關每個人的生活、健康福祉，並與農業發展和環境永續具有關聯性。食農教育的概念與內涵，包括了「農業生產與環境」、「飲食健康與消費」及「飲食生活與文化」三個面向以及六個主題：農業生產與安全、農業與環境、飲食與健康、飲食消費與生活型態、飲食習慣、飲食文化。期望透過食農教育及相關體驗活動，培養全民「食農素養」—瞭解食物的來源、食物與在地環境的關係，能依據個人需求做出適切及安心的選擇。同時，參與體驗活動認識各種農業活動、關懷自然與環境，進而覺察農業的多功能性與價值，並支持在地農業與永續發展。



▲食農教育的概念與內涵 (林如萍，2017)

全民食農教育：學校、社區、家庭

《食農教育法》明定推動的六大方針「支持認同在地農業、培養均衡飲食觀念、珍惜食物減少浪費、傳承與創新飲食文化、深化飲食連結農業、地產地消永續農業」，就執行面來看，除了農委會，教育、環境、文化、原住民族、科技研究等部會都需共同參與執行；並且，食農教育法推動的對象涵蓋家庭、學校、政府部門、農民團體、食品業者、社區、民間團體等，幾乎全民都包括在內。

就學校推展食農教育來看，在農業部門計劃支持下，學校依據在地情境及學生發展階段規劃了多元的執行策略也具有相當的成效。宜蘭縣羅東鎮的成功國小以跨領域課程統整的方式，由認識宜蘭的地理環境與氣候展開，帶領學生認識「三星蔥」，並結合學校午餐體驗蔥料理，瞭解食物營養及均衡飲食對健康的重要性；進一步，連結在地農民團體資源，規劃在校園中栽種蔥以及校外參訪活動，引導學生完整的體驗「三星蔥」的產銷歷程，進而覺察農業的價值並支持在地農業發展。臺南市永康國中以在地特產「虱目魚」為主軸發展食農教育課程，包括：認識虱目魚的構造與營養成分、選購與保存方式以及相關加工製品，並與農民團體合作以「臺南沿海養殖產業」為主題進行校園展覽活動及校外參訪，進一步了解生態養殖法對環境的益處，並省思農業與環境永續發展。

桃園市內壢國中的食農教育導入智慧農業科技的設備，打造學校中的科技農業小田園，運用農業物聯網結合環境監測數據，對應植物生長狀態，透過程式設計以科技方法來蒐集農作物在光照、土壤濕度、溫度及病蟲害等資料，並加以分析解釋。以STEM教育的精神結合素養導向教學策略，校園推動食農教育整合自然科學、科技等領域的知能，農耕不再只是「汗滴禾下土」，學生透過探索農業與科技應用，同時也看見植物在土地裡生長、開花結果的過程，讓每一口食物都更感香甜，也更深刻感受氣候變遷議題，並思考永續農業的發展策略。



另一方面，近年農民團體、農林漁業者也積極推動食農教育，讓大家瞭解食物的來源、食物與在地的關係。依據作物生產的季節，規畫各種食農教育活動。夏天臺南白河的蓮子體驗活動，由摘採蓮蓬，取出蓮子、去除表皮薄膜、以鑽子將帶苦味的蓮心清除，帶領大家體驗「從產地到餐桌」的過程。走訪臺南七股漁鄉，穿上青蛙裝、摸文蛤，撈蝦、釣虱目魚，體驗人與鳥共生的環境，了解養殖漁業及「生態平衡」與「友善養殖」的理念。秋天高雄美濃白玉蘿蔔盛產，大家一起拔蘿蔔、吃粄條，體驗農夫耕種、農業及生態環境，還有滿滿的農村人情和客家飲食文化好滋味。

「人生百年，立於幼學」，幼時的飲食經驗影響深遠，「父母怎麼吃，孩子就怎麼吃」。因此，不只是孩子，父母及所有家庭成員都需要學習良好的飲食習慣。並且，研究證實：家人一起愉快用餐，不僅能提升家庭成員的健康，也有助孩子的學習表現、自尊及情緒等發展。美國民間團體倡議「家庭晚餐計畫」，家庭成員一起用餐，透過「食物」、「同樂」和「對話」(Food, Fun, Conversation) 增進家人互動及情感。全家一起選購食物認識「當季、在地」食材，和孩子一起烹調，鼓勵孩子發揮巧思和創意，透過擺盤等方式展現食物的美感，也用五感細細品嚐、享受食物，珍惜、不浪費食物。餐桌不只是吃飯的空間，用餐時輕鬆互動、分享，具有維繫親子、家人關係的力量。

「食農教育」：美好生活的實踐課題

《呷飽未》一句日常生活中的關心與問候，不分年齡、「好好」吃飯都是生活中重要的事情。食農教育不僅在孩子心中埋下一顆種子，食農體驗活動讓「吃」變得更有趣，也讓餐桌上的食物更好吃。而「媽媽的味道」不只是舌尖上永遠的記憶，更是串聯世代的傳承滋味。「吃出好家庭，吃出好健康，吃出好環境」，讓餐桌時光成為家人共同的美好飲食回憶，也是健康與永續發展，美好生活的每日實踐。

- 參考資料：
林如萍（主編）（2022）。
食農教育教學知能手冊。
臺北市：行政院農業委員會。
<https://reurl.cc/GEoRxD>



林如萍

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授兼家庭研究與發中心主任、行政院農業委員會「食農教育推動會」委員，教育部「十二年課綱」修訂委員。長期投入產學研發，以「食為先，農為本」的概念，提出本土食農教育概念架構，關注學童健康飲食習慣及食農素養的培養，並投入社區服務與培力，攜手民間團體推動「全民食農教育」。

本篇文章之圖表由作者林如萍提供

校田裡的生活課

撰文 / 李應平_台灣好基金會執行長

2022年4月19日《食育教育法》終於完成立法，這是疫情衝擊兩年多來最重要的好消息，食農教育將在台灣遍地開花。

食農教育絕對不只是「種」和「吃」。十餘年前，食農教育在台灣還是初萌芽的新概念，台灣好基金會柯文昌董事長提出了「讓孩子親近土地，動手實作，認識自然農法、有機栽種，知道怎麼種植出健康的食物。」開啟了台灣好基金會的食農教育之路。我們相信食農教育是有系統、有知識的跨領域學習平台，就像神農氏開啟了農耕，同時也發明了醫學，食農教育既是創新教育，也是環境教育，它，充滿了各種想像與可能。

2013年，台灣好基金會啟動了「神農計劃」，至今已在苗栗、屏東、新北、花蓮、台東，認養17所非山非市的小學，以有機飲食、土地教育、家鄉認同為三角核心，讓孩子們從有機飲食出發，從小養成健康的有機飲食習慣，強健他們的體魄；並以「一所學校，一畝校田」，讓田園成為教室，孩子們腳踏泥土，播種耕植；進而認識台灣的土地與環境永續，凝聚家鄉的認同與自信。

- 有機飲食，透過採購在地有機小農的作物，既支持農友，也讓孩子們吃得健康。孩子們吃在地食物，也用味覺記住故鄉的味道。
- 土地教育，為孩子們開闢一畝校田，校田就是戶外的教室，自然課、語文課、社會課、數學課、美學課都可以在校田發生。
- 家鄉認同，孩子們透過有系統、持續性的農事耕作，認識故鄉的人文水文，凝聚社區的認同與自信。



「可是我們不會種田，如果孩子們三分鐘熱度就不照顧校田了，怎麼辦？」這是每位老師的第一個問題。如果我們無法給孩子們可以不斷發現新事物，持續看到改變的校田，累積發現問題解決問題的成就感，「神農計劃」就會註定失敗；如果老師需要先學會種田，還要研發（或學習）新教案，這樣的「神農計劃」也是註定要失敗。

因此，「神農計劃」有三個關鍵必須克服。

首先，消除學校老師的疑慮，邀請在地有機青農成為「農老師」。專業的農老師透過正確的工法、工序，以及適地適種作物的選擇，帶著孩子們從養地、育苗、播種、定植、田間照顧、收成、加工到銷售，讓孩子認識農業是最精密的科學，建立對從農者的尊敬，也讓孩子們理解校田上發生的事不是體驗，而是生命與生活。

學校老師是教育的專家，當他們看懂校田裡常態的實作是有系統有知識的學習，就會主動將學科課程與校田實作連結，奠定學校108課綱校本課程的基礎，發展出跨領域整合的素養課程，把校田變成學校老師的教材和教學平台，培養孩子們的想像力、創造力、溝通力、發現問題和解決問題的能力。



其次，因地制宜和因校制宜的校田課程設計，符合學校的需求。神農小學的校田設計一半栽種四季作物，不僅讓孩子們接觸生態多樣性，同時認識季節時蔬，也懂得吃當令的道理；另一半栽種特色作物，特色作物是最能代表故鄉的作物，社區產什麼，校田就種什麼，透過特色作物的栽種，讓孩子們更深度認識家鄉的人文和水文。



台灣雖然不大，一個縣市、一個鄉鎮、一個社區都有土壤與氣候的差異，再加上每所學校治校目標不同，又有一校一特色的需求，因此，農老師對於四季作物的選擇，從台灣頭到台灣尾，春夏秋冬豐富多樣；而17校就有17種特色作物，則與在地人文水文相連，校田與課程都各具特色。

縣市	鄉鎮	學校	特色作物	發展主軸
苗栗縣	苗栗市	新英國小	蔬菜	深化校訂課程、發展社區服務學習，結合貓裡茶與下午茶點
		中興國小	稻米	搭配水稻與黃豆輪種的校田，製作「稻田數學」的教學活動模組
	銅鑼鄉	文峰國小	洛神花	發展洛神花主題校訂課程
		興隆國小	蘿蔔	中、高年級生態調查導入科展、帶動社區/家庭參與
	通霄鎮	烏眉國小	果樹	蘿蔔品種研究及飲食課程發展，邀請社區農夫參與、連結家長
		坪頂國小	香草	以「里山烏眉」為校定課程主題，設計校田昆蟲觀察課程，發展情境契合的科普閱讀、自然寫生與數學應用
		後龍鎮	中和國小	地瓜
屏東縣	潮州鎮	潮南國小	香草	土地教育融入教學現場，量身打造不同年紀程度系列課程
		潮東國小	油芒	完成全校各年級香草主題跨領域學習課程-香草食神
	南州鄉	四林國小	香蕉	種植當地原生種作物，搭配糧食議題發展家鄉認同課程
		南州國小	玉米	家長就是學校獨特資源，校田凝聚社區力量，種植感恩香蕉樹
		同安國小	艾草	與社區青農合作發展種植特色、醞釀校訂主題課程
新北市	石碇區	雲海國小	菌科作物	導入科學研究精神結合民俗植物，體現友善環境的多元生態
		永定國小	香水蓮花	結合校園里山環境，以自然觀察、採集方式親近、認識土地
		南洋香料	香氛植物為課程主軸，以多元融合的植物及其栽培應用觀點，帶領學生打開對農業的想像	
花蓮縣	吉安鄉	化仁國小	龍鬚菜	從校園至家園，校田融入家鄉文化，發展可食地景
	瑞穗鄉	富源國小	紅藜	透過各式品種紅藜種植，融入族群文化認識

▲ 各校特色作物與發展主軸

第三，家長認同與社區參與，讓神農小學成為社區翻轉的引擎。家長聽到學校推動「神農計畫」時紛紛關切「我們家是務農人，孩子為什麼還要在學校種田？」「種田會不會影響功課？」我們告訴家長，校田就是一個完整的生態系，從土壤、植物、昆蟲、鳥類、動物……，讓孩子們透過觀察與實作，有系統的學習並累積知識。

校田就在校園內最顯眼的位置，家長來接送小孩，看著孩子們的校田綠意盎然，成果豐碩，忍不住也貢獻自己農事上的專業。他們走進校田關心孩子們栽種的方式，參與校田的收成，成為加工的老師或義賣市集的消費者。

老師和家長之間的談話不再只有成績，而有從校田實作課程衍伸出來的社區活動，例如義賣籌款、控窯傳承、感恩香蕉、小琳師婦的紅藜麵包下午茶等等，校田收成成了社區大事，家長們共享孩子的努力，社區也成為「神農計劃」的支持系統。

事實上，食農教育最容易陷入的迷思就是「種不活怎麼辦？」「沒有收成怎麼辦？」在「神農計劃」裡，失敗就是最好的學習，要知道在自然環境裡，氣候變化、地力消耗、土壤病菌、昆蟲侵害……都是挑戰，孩子們不僅要找到方法，解決問題，也因為經歷挫折與失敗的鍛鍊，而知道農夫的厲害和大自然的偉大。

經由農務勞動的實作，孩子們與土地對話，理解人與萬物平衡共好的意義。這一堂課，是生活課，也是人與自然秩序的倫理課。

- 《校田裡的生活課：直擊108課綱第一現場，種菜玩出學習力×創造力×品格力》，天下雜誌出版社，2021。



- [Facebook 台灣好基金會 x 神農計劃](#)

台灣好基金會 一所學校，一畝校田
神農計劃

李應平

東吳大學社會學系碩士，曾任文化部政務次長、文化部香港光華新聞文化中心主任、龍應台基金會執行長、國家文化藝術基金會推廣處處長。長於策辦大型藝文活動，更關注文化環境及公民社會的發展，融合民間經驗與公務行政的歷練，順利推動多項文化政策與文化法規的制定，現為台灣好基金會執行長。

本篇文章之圖表由作者李應平提供

吃，不僅只是吃！

「營養5餐計畫」引領孩子培養飲食素養

撰文 / 葉俊甫_禮食公益飲食文化教育基金會資深經理

吃是一種日常。一日三餐，賴以為生；「吃」可能是再簡單不過的一件事情了，因此，「吃」需要教嗎？

可是當我們走進校園，國小孩子在課堂上，睜大眼睛，極其平常笑著跟你說，「麵粉，就是用米做的啊。」、「米從哪裡來？就從全聯來的啊！」、「老師，我們家的雞肉是沒有骨頭的耶！」於是你開始心生疑惑，「飲食」真的不需要教嗎？

傳統的五育教育中，德智體群美總是琅琅上口，但食育成為近年備受重視的第六育，於是，禮食公益飲食文化教育基金會推動「營養5餐計畫」深入校園蹲點，尋找合作的示範學校，透過不同模組的導入，希望在教育現場讓孩子可以更容易地學習飲食知識。



編纂12本主題手冊 建構完整飲食地圖



濃食與專家學者共同編寫了12本不同主題飲食教材，從基礎開始，引導孩子認識食物為什麼重要？食物從哪裡來？食物中有什麼營養？以及從六大類食物切入，帶領孩子去認識蛋、水果、澱粉、蔬菜等各種日常生活常見的食物，也在教材中介紹添加物、加工品，讓孩子能夠了解食物世界的方方面面。

濃食想要透過一學期一個食物主題概念，帶著孩子在這套教材中，建構完整的食物地圖；為讓老師更容易在課堂上教學，濃食同步研發良食圖譜、主題動畫、教案範例，提供多元的教學素材，讓老師可以快速將飲食主題融入課堂中。

但是，編好了教材，這樣推進學校裡，師生會不會覺得，這就只是另一種參考書籍呢？因此，「營養5餐」計畫中很重要的一環，就是要進入學校，從「吃」出發，讓營養午餐的菜色有變化，因為吃到不同的滋味，讓孩子想去認識食物，也在吃的當下，同步導入知識教學，把吃變成一種學習。

攜手餐廳大廚走進校園 陪伴校廚端出美味餐點



因此，濃食出版了兩本食譜，一本校園廚房的SOP手冊，跟原本在薰衣草森林擔任行政主廚的林奕成合作，走進示範校的校園廚房，至少每個月一次的陪伴，從頭到尾跟著校廚完成當日餐點，從源頭開始檢視，到底營養午餐可能不受歡迎的問題在哪裡？也透過討論、溝通，讓整體備餐流程流暢，讓廚房環境更友善。

如果你有機會走進校園廚房，那簡直跟打仗沒兩樣，大多的校廚團隊要在中午11點前完成三菜一湯一主食的菜單，不僅營養還要好吃，以免廚餘量過剩，但囿於經費考量，校廚、午餐秘書跟營養師往往絞盡腦汁，也可能很難變出新花樣，有時還受限於老舊設備、欠缺工具，讓巧婦難為無米之炊。

不過，林奕成利用當天菜色做變化，邀請校廚嘗試新的可能，譬如把菜單上的「菠菜吻仔魚湯」，利用均質機把菠菜攪打成泥，搖身一變成為碧綠羹湯；或者運用兩段式料理法，把雞肉蒸到八分熟，蒸過的肉會出油，可以取出炒菜增添風味，也可能把熬煮出的湯汁去加深當日湯品層次，你是否會害怕營養午餐三杯雞乾癟無味？那就把醬料炒好，用拌炒的方式，讓三杯雞有滋有味，孩子都乖乖吃光光，還喊著「好吃，再來一碗！」

打造專屬食育教室 從實作中體驗食物美好



改變菜色還不夠，為增加孩子學習動力，澧食也為示範校打造專屬Food Lab食育教室，讓孩子在明亮的食育教室中，圍上圍裙戴上頭巾，為同學打菜培養服務精神，也在配菜過程學習擺盤美學；食育教室也成為培養飲食素養的重要據點，老師可以搭配導入教材主題，設計不同體驗課程，有人做蛋糕、三明治，有人熬煮糖葫蘆，做水果塔，更有許多孩子獻出首度廚師秀，開心把做的料理帶回家跟家人分享，也許不夠美味，不夠漂亮，但卻是用心製作，讓飲食教育成為與家人互動溝通的另一道橋梁。

你有過在教室吃營養午餐的記憶嗎？是不是拿一個大碗，把所有的菜色放一起，西哩呼嚕的混著吃，反正不管吃到什麼，趕快吞下肚，吃飽了就好出去玩耍？但這樣不但吃的不健康，也很難吃到每種料理的味道，因此，澧食提供分隔式餐盤，讓孩子在午餐時光間，也能細細品味每個食材的味道，從小培養味覺記憶，讓吃不僅是日常，更是一種學習，學習品嚐出每種食材的真確滋味，悠遊在食物的大千世界中。



▲ 在澧食打造食育教室中，孩子透過打菜可以培養服務精神。

舉辦雙年制競賽 為食育教師跟校廚搭建舞台



除了深入示範校推廣飲食模組外，澧食特別重視推動飲食教育的兩位關鍵人物，那就是老師跟校廚，因此舉辦雙年制的Super校廚與Super食育教師大賽，透過鼓勵校廚料理、教師教案的同台競技，讓在飲食教育默默耕耘付出的他們，有機會被更多人看見，當然，好的菜色設計跟優秀的教案，澧食也會加以推廣，讓更多人能夠從中獲取靈感，讓飲食教育的內容更加多元跟豐富。



改變並不容易，但澧食願意付出、願意陪伴、願意與推廣飲食教育的夥伴們同行。藉由「營養5餐計畫」行動，營造適合學習的環境，培養出服務的態度，去進一步認識吃入口中的食材故事，也透過實作體驗，讓孩子能精進烹調能力，透過一周五天的午餐時光，逐漸培養起可以一生帶著走的飲食素養。

澧食已經在台灣四個縣市14間示範校開始推動「營養5餐計畫」，也期待更多人能更了解飲食教育的重要，讓吃，不僅只是吃而已，而是去引導孩子對飲食有更深認識，啟發他們對環境、社會與文化有更多面向的思考。

葉俊甫

淡江大學傳播碩士，曾任記者、國會助理、新聞聯絡人、行銷企劃等，興趣廣泛，現職為澧食公益飲食文化教育基金會資深經理。

本篇文章之照片由作者葉俊甫提供



為什麼大部分民眾 不是很關心食安？

撰文 / 李孟龍_正當冰創辦人

你一定有一兩個這樣的朋友：這也不敢吃那也不敢吃，買個東西總是拿在手裡翻來覆去的看了老半天又放回架上。

你可能問過他「阿你是中猴喔？」

「對我屬猴.....喂不是！買東西本來就要看成分表啊！」

「阿幹嘛一直放回去？」

「啊就成份不行啊」

（這也不行那也不行，你日子也過得太痛苦了吧？傻傻吃不行嗎？能放進食品裡的一定就是安全的吧？不然政府也不會容許添加啊！）

相信你當時的表情，一定完整透露出了你的OS。

但我想你那朋友一點也不會在意。因為關心食安的人.....或至少注重自己吃了什麼的人，太習慣被冷眼看待了。

我當然是其中的佼佼者。如果冷淡的視線是銳利的牙籤，那我相信牙籤看到我一定會興奮的大喊：「你們看！公車來了！」（當我刺蝟嗎？）

大部分民眾不是很關心食安的原因有幾個：

1. 太複雜了，都是專有名詞。
2. 吃這麼多年了也沒事啊！
3. 天然就是貴啊！那是有錢人在吃的啦！

第一個原因的形成很簡單，因為這根本就是故意的。例如5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉，這什麼鳥！？

這是一種在小鼠實驗中表現出可導致心血管疾病的添加物。大量使用在泡麵、火鍋湯底、調味料.....等等等等。基本上，只要是「鹹味的」，都可以用它，甚至連某些嬰兒奶粉也會添加。

咦？為什麼要添加在嬰兒奶粉？因為這種鮮味劑可以迸發出遠超一切自然界食材數十倍的「鮮味」，人們一吃就一定會愛上啊。

但世上沒有白吃的鮮味劑，它的代價，是往後你再吃一切天然食物，等同在吃元寶蠟燭般無味。

如果你剛好是個嬰兒，換別牌奶粉，肯定也會罵罵號。

另外國外也有實驗，用極不新鮮的食材，沒加之前，受試者都說「難吃！」，但只要加了它，受試者個個豎起大拇指：「umm...yammy~」

如果把它名字，改成5'-次黃普林核苷磷酸二鈉，你還會買嗎？事實上嘌呤（Purine）在台灣一直譯做普林，我們都沒聽過什麼「高嘌呤食物」，怎麼到了食品添加物，一貫的翻譯方式就改了勒？

如果把所有食品成分表中那些化學提煉的「香料」，通通改成「香精」.....

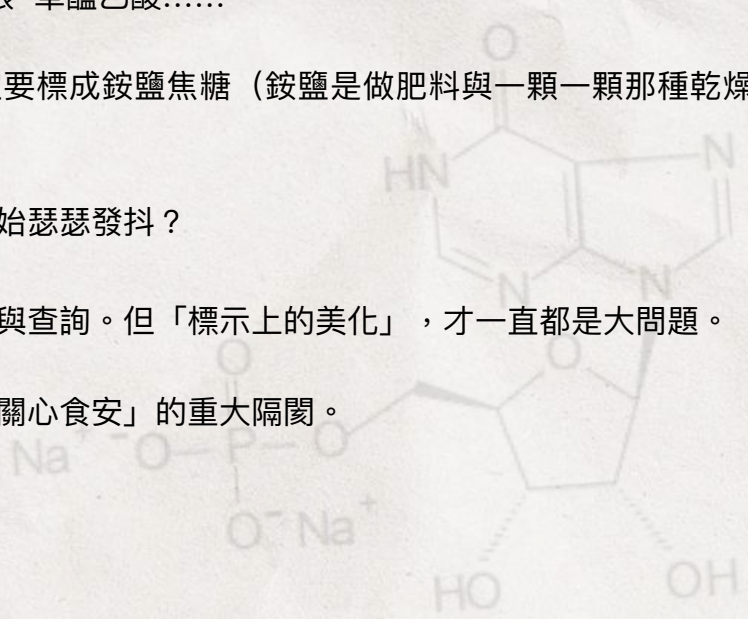
蘋果酸改成三氯化磷-氫氧化銀-草醯乙酸.....

所有的三四類焦糖色素都規定要標成銨鹽焦糖（銨鹽是做肥料與一顆一顆那種乾燥劑的原料）.....

你伸出購物的手，是否也將開始瑟瑟發抖？

或許專有名詞需要做一點功課與查詢。但「標示上的美化」，才一直都是大問題。

這也是一般大眾，始終「難以關心食安」的重大隔閡。



第二個問題，我們一直都在吃滿滿的添加物，很多年來也沒事啊！為什麼要恐懼呢？

我們來打個比方，有個專家團隊，制訂出了一個標準，他們透過實驗，把每一項添加物都拿來餵老鼠，餵到老鼠有的開始死了，有的開始長癌了……等大約折損一半的時候，專家們說：「好了，就把這個能死一半老鼠的量，再除以100，就是人可以吃的量了！這樣夠安全吧？」

這個專家團隊叫食品添加物聯合專家委員會（JECFA），是由聯合國糧農組織與世衛共同成立的。這個標準，叫做「每日容許攝取量」（ADI）。

基於倫理，我們不可能拿真的人來做實驗。大多數情況下，這種推估也安全。但問題也來了：

- a. 我怎麼知道任何物質，人的耐受性都跟老鼠相似？
- b. 我怎麼知道某種物質，我一天會攝取多少？會不會超標？
- c. 你確定國家添加標準被制定時，都會參考ADI嗎？

a.我簡單回答：老鼠與人的耐受性在很多物質上都有很大差異，例如砒霜、巴拉刈這種劇毒物質，老鼠的耐受性幾乎是人的百倍。

b、c我一併回答。某物質某地區的人一天攝取多少，仰賴的是大型暴露評估實驗（exposure assessment）。

必須針對地區、飲食習慣等做詳盡統計（例如歐洲人醬油就不可能吃的比台灣人多）。藉由統計數據，回頭去訂定某項添加物到底可以放多少。

例如焦糖色素，如果台灣人吃得多，那麼能添加的量就必須定嚴格些。

台灣有這麼做嗎？台灣沒有。



有許許多多被大量使用的添加物，例如焦煤油色素（X色XX號那種）、全部的香精、鹿角菜膠、鮮味劑等等等等，限制添加量都是一句：「本品可依製做實際需要適量使用」。

放眼全世界已開發國家，你找不到第二個這樣「隨喜」限制添加物的，就連中國也訂定的詳盡的多。

我們很容易就能靠「隨喜」添加的超級化工食物，累積到一個「能毒死一半老鼠的量」……我當然希望我們都是活下來的那一半……

然而，就算你活下來了，癌症、腎功能崩潰、肝功能異常、過敏、過動……這些都是常見的、有報告的食品添加物危害。

當這些症狀發生時，你真的能知道這是添加物引起的嗎？

還是你會依舊認為：「添加物吃了這麼多年也沒事啊！我只不過有在洗腎而已。」

至於天然是不是都「必須很貴」，只能有錢人吃？那就是另一個有關土地分配、土地利用、農業、炒房等等一大串的系統性問題了。

現今的狀況，全天然vs全化工食物，成本差距不是10倍，而是「10倍起跳」。

天然其實不必很貴，現在買蔬菜水果，與30年前相比，漲幅遠遠超過了通膨。

但只要我們的「農業與土地利用正常化」，人人都能吃得起「正常的食物」，擁有「正常的身體」。

唯一蒙受其害的，大概也只有猛烈生產超級化工食品的財團吧？

現今也有許多像我一樣的商家，很努力的賣便宜，去推廣「不害人」、「有營養」的餐點。

也只有等到有一天，我們都成為那個「超級龜毛的朋友」，付出我們的關心，這一切才有可能改變。

我們才不必日復一日，給出錢換來了食物，不但毫無營養，還得給出健康來成就財團的壟斷……

FOOD EDUCATION



▲ 食品安全及味覺教育最好是能從小開始！

• 參考資料：

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%98%8C%E5%91%A4>

<https://www.healthline.com/nutrition/disodium-guanylate#safety>

- 《正當冰淇淋：進擊吧，真材實料的味覺教育！揭露成分表的祕密，遠離添加物！》，時報出版，2022。



- 正當冰 Just Ice Cream
— 味覺教育廚房
歡迎報名參加製冰體驗課程，實際感受冰淇淋製作的原理。



李孟龍

怪酥酥是一個決意與「食品化工化」戰鬥到底的人。

對他來說，冰淇淋不是分成Ice Cream、Gelato、Sorbet，而是全化工、半化工與全天然。

為了告訴大家「自然孕育的東西更好吃也更安全」，他賣起了純天然的冰淇淋，只使用奶油、蜂蜜、雞蛋這類「本身就是食物」的食材，絕不從化工來、絕不從「廢棄物」來。畢竟化工從來不是為了美味，大多數情況下只是一種瘋狂壓低成本的工具，被減低的成本也沒有消失，而是轉化成隱形的健康成本——由你的生命力支付。

從果糖、食用色素、香精、冰淇淋粉、奶精、乳化劑、鮮味劑……到光是名字就長得奇奇怪怪的化工添加物，今日仍有許多添加物的使用場景其實完全不必要，其中沒有任何對健康風險的規避，對營養、衛生、安全或品質的追求，僅僅只是為了營造更能刺激消費的外觀，為了取代天然食材，為了大幅減低成本，更別提食品化工化對於農業與良心餐飲商家帶來的巨大衝擊與深遠影響。

「我希望人人都能明白這件事，然後我們就能一起改變現況。」

本篇文章之照片由作者李孟龍提供

用親子共廚解決孩子的飲食問題

撰文 / 李玫翎_小廚師樂作坊親子料理教室主理人、社團法人台灣兒童食育協會理事長

現代家長的共同痛點，常是孩子的飲食問題

曾經有個笑話說，兩個不相識的爸爸要找話題要聊兵役，兩個不相識的媽媽要聊生產，而不管是爸爸或媽媽，只要聊起「你家孩子討厭吃什麼菜」，馬上就可以開始聊天聊個不停，很快就可以變成朋友。說到現代孩子的飲食問題，可能很多人都會脫口說出：「我們家的小孩都不愛吃青菜」或者「我們家孩子都吃一堆零食，正餐都不吃」等等，似乎家家都有個充滿飲食難題的孩子，但飲食攸關身體健康，而孩子的健康又是每個家長最心心念念的願望。所以每個爸媽心中都有很多餐桌苦水與煩惱，只要有出口，就會像洩洪般宣洩而出。

但是，只有情緒出口卻沒有食物入口，這是不行的。家長們除了需要共感的同情，更需要改進的建議。曾經有媽媽跟我分享，她因為擔心孩子吃得不夠營養，每天苦口婆心耳提面命要少吃糖果跟零食，就算不諳廚藝還是大費周章地走進廚房，挑戰人生第一次的家常料理，忙了一下午，用餐時孩子還是提不起食慾，甚至說出點uber就好這種話，讓他真的很傷心，白忙一場又心灰意冷。

「要不要試試看帶著孩子一起準備餐點呢？」我提議。這位媽媽聽到後瞪大眼睛，顯然不認為這是個好主意。

餐前儀式培養孩子良好飲食習慣

這個提議並不是突發奇想，有非常多的研究顯示，透過廚房育兒，可以讓孩子接觸食材的原型，從參與烹調的過程更加認識食物，同時因為參與製作，對於成品會有高度期待，會覺得更好吃，更願意把它吃光光。

相信有育兒經驗的爸媽都聽過「睡前儀式」，就是說在孩子的嬰兒時期，為了讓嬰兒養成良好的睡眠習慣，必須要執行規律且有效的睡前儀式，像是時間到了要放音樂，把燈光調暗，念本故事，輕聲地說話等等。事實上，在孩子進入3歲之後，「餐前儀式」便是為了讓孩子養成良好的飲食態度必須做的努力。餐前儀式可以是一起決定菜單、一起採買食材、擦桌子、擺放碗筷、共同料理食材、布置美感餐桌等等。其中共同料理食材，又稱為親子共廚，是可以五感親近食材，解決挑食問題的好方法。



親子共廚到底是什麼



我在2016年開始推廣親子共廚，針對3-6歲的親子設計活動，上百場的經驗累積出親子共廚的一套最佳流程：活動通常從繪本開始，先說故事引發孩子的興趣，接著認識食材，一邊吃一邊了解不同食材的特性，接著照著食譜步驟，帶著孩子一步一步完成料理，有些需要成人幫忙，有些孩子可以獨力完成，最後大家快樂地吃掉，分享味覺上的發現與感想。

這個流程，也正是爸爸媽媽可以在家裡帶著孩子操作的流程。比如在家做鬆餅，也許是看了一本關於鬆餅的書，啟發自己動手做做看的慾望。接著準備材料，麵粉、雞蛋、牛奶等，如果使用市售鬆餅粉，還可以順道了解一下食品添加物。帶著孩子的手打蛋、倒牛奶計量、攪拌均勻……，每一個工序，孩子都會覺得很有趣。最後看著孩子滿足又自豪地吃著自己製作鬆餅的笑臉，會覺得很值得。

一直以來，普遍家長都認為廚房危險，所以避免讓孩子進廚房。但我認為現代的家庭廚房都已經非常乾淨明亮，地上也不會積水，與其一味避免孩子進入廚房，不如教他真正的危險所在，學會實質的自我保護，才是家長對孩子真正的保護。只要依照親子共廚的幾項原則，家長便可以放心地與孩子在家共廚，享受這份美好的家庭食光。

親子共廚：爸媽要知道的事

- 確認危險區域在何處 ✓
- 解說工具的正确使用方法 ✓
- 階段性引導步驟 ✓
- 過程比成果更重要 ✓



親子共廚是爸媽與孩子共同學習成長的機會



每次進行共廚前，都要雙眼平視，對著孩子的眼睛說明危險區域，像是瓦斯爐、熱水瓶、烤箱等，也可以使用禁止觸摸的貼紙貼在高溫區域周邊，已確定孩子明白高溫危險區域。若是調理過程會出現水蒸氣，請務必事前就要詳細說明。因為水蒸氣像煙霧般透明瞬間消失，常有孩子好奇而伸手觸摸卻不慎燙傷。

所有的工具在不正確使用的狀況下都可能造成傷害，所以每拿出一項工具，不論是叉子、筷子、湯匙、刀子都要仔細說明手持部位、使用方法，可以示範也可以大手握小手帶著孩子感受動作。刀子請依照兒童年齡選擇兒童專業刀具，可以大幅降低風險，同時讓孩子未來逐步進階到使用成人刀具。

而料理一步一步的引導，更是降低危險發生的重要關鍵。以倒牛奶為例，逐步引導的方式如下：請孩子一手扶著牛奶瓶身，一手扶著瓶底，用雙手穩固牛奶瓶，將瓶口瞄準杯子的開口中央，緩慢地倒入到一半就停。這個過程，可以讓孩子練習手眼協調、大小肌肉控制、感受重量轉移，除了視覺觸覺的刺激外，還有牛奶倒入的咕嚕咕嚕聲音刺激，牛奶香氣的嗅覺刺激，這些五感刺激對於孩子的大腦神經發育有非常大的幫助。

親子共廚：孩子要學會的事



食物烹調過程的變化 ✓

安全使用工具的方法 ✓

收拾與責任感 ✓

與家人共同的回憶 ✓

再以炒青菜舉例，孩子可以協助選擇蔬菜的種類，接著協助揀菜，此時葉菜的汁液可能就會散發獨有的味道，刺激著孩子的嗅覺，先打了這個蔬菜會是這種味道的預防針，清洗的時候，觸感不一樣也很有趣，莖硬硬的，葉子軟軟的，配上冰涼的水觸感也不同。再協助剝蒜頭或者拿蝦米，整套過程細分下來，居然有這麼多可以讓孩子親身體驗的活動，也許對孩子來說，一把20塊的青菜帶來的樂趣不少於200元的玩具。

共廚與坊間DIY教室不同，除了有趣的部份，也包含不有趣的收拾清洗。既然是家庭活動，2-3歲的孩子可以協助收拾工具，3-4歲的孩子可以協助擦桌子，5-6歲的孩子可以幫忙洗碗等等，總是會有他們可以協力的收拾工作。經過這樣完整的過程參與，孩子更能體會製備料理需要的辛苦，實際體會後更能長出感恩惜福的心情。

共廚最重要的就是要快樂，沒有所謂的標準答案。當然烘焙的份量是精準的科學，但如果是包餃子，餃子的包法只要不會爆餡，就是成功。孩子的想法天馬行空，在不危及安全的狀況下，盡量讓孩子揮灑創意，一邊享受跟孩子共廚的樂趣，一邊讓孩子學習原型食物，你會發現，孩子學會的比你想像的還要多。



李玫翎

從小吃奶奶做的江浙家常菜、爺爺帶著上館子吃功夫菜、還有阿公的眷村菜、阿嬤的台灣料理，加上媽媽每天親手製作的美食，這些良好的味覺記憶讓天生愛吃愛動手的我瘋狂愛上廚房。轉變為母親之後，開始思考應該如何教養我的孩子「正確的吃、健康的吃」的觀念，陸續於日本、台灣進修累積食育相關專業，除了開設小廚師樂作坊推廣親子共廚，更於台中集結夥伴共同創立社團法人台灣兒童食育協會，目前專心於兒童料理教學與食育推廣。

本篇文章之圖片由作者李玫翎提供



「零剩食」 從你我的廚房開始

撰文 / 莊雅閔_糖果廚房 糖主廚

你有多久沒清點過冰箱內的食材了呢？你記得冰箱裡放了哪些食物嗎？雖然冰箱是食物保鮮的偉大發明產物，但也因為有了這樣的空間，我們總習慣把各式各樣的食材、食物往冰箱裡塞，以為這就是保鮮最好的方式。

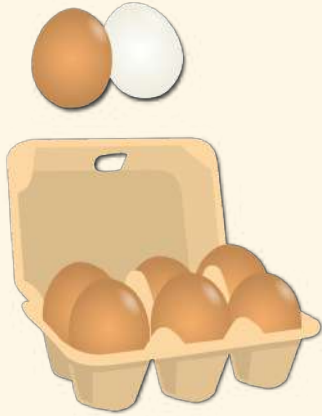
然而，因為方便而產生的囤物壞習慣，無形中讓本來好用的冰箱成了巨大的細菌培養皿。除了過度依賴冰箱儲物之外，買菜不會掐份量，常買過多或愛趁便宜囤積食材、煮太多、放太久、不知食材如何處理，都是一般家庭常發生的狀況，導致食物總是吃不完或是煮不完而剩下，讓冰箱從方便的儲物箱變成了大型的廚餘箱。但如果能有效率運用食材及妥善保存，說不定能省下過多採買的花費、重覆採買的浪費，更能節省前置的準備時間，要想「零剩食」應該從檢視家裡的冰箱開始。

食物的冰箱保存術

不論是在傳統市場或超市買的生鮮蔬果通常沒有標示保存期限，為了讓它們都在最新鮮的賞味期限內被烹煮食用，善用冷藏、冷凍、預煮、曬乾、醃漬等保存方法，不但可以增加烹調的變化性，還能縮小食材體積做分裝，同時拉長食材的保存期限。食物存放的前置處理與冰箱內擺放的位置都很重要。效期較近的食物應放在離自己取物較近的位置，可以方便記得；較容易腐壞的食物（如乳製品），則要盡量放在冰箱內層，避免放在門邊，以防溫度失散。



蔬果水果是最容易佔據冰箱的冷藏空間，大部份人習慣採買食材後，一起連同塑膠袋放入冰箱，但有些蔬果並不適合放一起，例如更年性水果中的「乙烯」氣體，會加速成熟和老化（如：蘋果、香蕉、哈密瓜、木瓜、桃子、番茄……等），若與十字花科蔬菜（如：大小白菜、甘藍、高麗菜、花椰菜、青江菜、芥藍等）及綠色葉菜放在一起，會讓它們的葉片提早黃化。但相對的，「乙烯」卻可以抑制馬鈴薯發芽，很適合一起保存。



蛋殼的顏色代表的是不同的雞隻品種，買回家的洗選蛋直接放進冰箱即可，散裝蛋則可以先用乾布擦拭再冷藏。但千萬別為了衛生，就用水將雞蛋洗過，這會破壞蛋殼的保護層，更容易滋生細菌、降低雞蛋的保存期限。放進冰箱時，將氣室（鈍端）朝上、尖的朝下擺放，可避免氣室中的空氣增加或移動影響新鮮度。

全食利用小技巧

蔬果的全食利用也跟保存息息相關，若擔心食物會不小心放太久，針對了日常的一些食材提供了保存小撇步來參考。

蔥薑蒜：依照自己慣用的烹調手法，可以分切成末、段、絲、片等不同型態分裝後冷凍保存，不用退冰直接取出使用，是快速保存香辛料的好方法，可節省前置時間，也不用擔心食材用不完而腐壞。

根莖類：如紅白蘿蔔、甜菜根、地瓜、馬鈴薯這類的根莖類食材，不用清洗，直接帶土擺放在涼爽、通風、乾燥的室溫環境，如果是高溫的夏天則建議置於冰箱底層保存。地瓜儲存過久易導致發芽，水分及口感都會降低，但仍可食用；唯要特別注意的是馬鈴薯，貯藏或是運送過程中照射到光線會讓馬鈴薯塊莖變綠，買回家後要低溫貯藏、避免陽光直射或是放太久，如果馬鈴薯出現發芽狀況，建議不要食用，才不會讓龍葵素等有毒生物鹼進入體內。



▲ 紅蘿蔔靠近表皮的部分，營養價值高，其實不需要削皮，只要充份刷淨表皮即可直接烹煮。而蘿蔔葉可用於沙拉湯品料理中，增加營養及配色。

每個食材不同的部位適合不同料理方式，像白蘿蔔前端磨成泥後，會產生比生食更多的酵素。白蘿蔔中部質地比較柔軟，適合燉煮料理。靠近土地的根部最辛辣，適合做泡菜漬物或拿來炒菜。想要拿來做燉煮料理的根莖類如紅蘿蔔、馬鈴薯等，可以事先蒸熟後再冷凍保存，可節省下次烹調的時間。

蔬菜水果類：從市場買回來的葉菜，第一步驟先要拿掉橡皮筋或綁繩，以免壓傷蔬菜。時常被當作佐料的芹菜，容易從葉面處流失養分，建議可把葉與梗分開保存，芹菜葉的鉀含量是芹菜莖的2倍高，維生素C更高出莖10倍，非常值得入菜。賺人熱淚的洋蔥，有著蔬菜界皇后的美名，冷藏後的洋蔥能抑制蒜氨酸酶反應的飄散，讓你切洋蔥時不再淚眼汪汪，並依據自己常烹調的手法，可切成絲、丁、來縮小體積以利保存。一些料理食譜中經常會透過熱脹冷縮的原理去除蕃茄皮，但蕃茄皮約含有98%的黃酮醇，能降低癌症風險及心血管疾病，丟棄真的很可惜。若真的要去皮，果皮則可用來煮蔬菜湯，完全不浪費又能攝取完整營養素。



鳳梨也是個非常適合全食物利用的水果喔！前提之下當然要選擇安心安全的認證標章，鳳梨富含酵素，可分解蛋白質，將鳳梨肉切碎或打成泥與肉一起醃漬，烹調時肉會更加入味，也更容易咬斷和咀嚼；將鳳梨皮3：黑糖1：水10，靜置3個月後就是溫和去污的酵素清潔劑；鳳梨果皮以蓋過果皮的水，煮沸後關小火煮45分鐘，就是帶有鳳梨清香的鳳梨茶，或以綠茶或紅茶調和，搭配一些新鮮水果丁就成了滋味豐富的水果茶。

食物不分美醜，都是陽光、空氣、土壤與水給人們的最好禮物，也是人與土地互動最美的果實，所有食材都該值得被好好對待。你知道「惜食」也能永續環境嗎？食材在成為食物的歷程，耗費許多資源，如果不好好煮、好好吃完，最後只能淪為被丟棄的命運。我們又要再耗費能源處理這些廚餘，而剩食問題不該等到發生了再來想辦法解決，而是在從產地到餐桌的這段歷程，讓剩食不在你我的廚房發生，才是治標又治本的惜食之道。

莊雅閱

身為二個孩子的媽、主廚、食農教育人員、食譜作家等多種斜槓角色，非科班出身卻喜歡探究食材源頭與製作科學裡的一切「為什麼」，近年來一直致力於關注食物浪費議題與惜食教育推廣，透過食物成為訊息的傳遞工具，藉此讓人們檢視自己的飲食習慣，重新審視食物與人、環境、社會的關係，藉著「食」的表現，品嘗與認識台灣在地美好食物，這才是大自然賦予「食物」的真諦。

本篇文章之照片由作者莊雅閱提供



好食育，培養健康好食慾

撰文 / 編輯小組

食育，與食物建立美好關係

食力雜誌公布「2022年食育力城市大調查」結果，是今年《食農教育法》施行後，全台各縣市食育推廣現況的第一次總盤點。「食育」簡而言之，就是關心吃的食物從哪裡來、認識食物的營養成分並培養選擇正確飲食的能力。健康的飲食成就身心健全的國民，不僅能減少不必要的醫療資源耗費，更是國家發展的重要基石！

食育 (Shokuiku) 一詞最早見於1896年日本醫師石塚左玄的著作，同時他也提出了「食本主義」（飲食是身心健康的根本）和「身土不二」（身體與環境密不可分，人們應當吃在地食物）的觀點。2005年日本政府通過《食育基準法》，並於食育白皮書中揭示，食育的範疇包括營養指南、飲食文化與食品安全等。日本傾全國之力推動飲食教育，也難怪「和食」成功於2013年納入聯合國教科文組織 (UNESCO) 的無形文化遺產。

無獨有偶，英國名廚傑米·奧利佛 (Jamie Oliver) 發現肥胖、糖尿病、高血壓等代謝症候群疾病正侵襲孩童的健康，而正確飲食是扭轉一切的關鍵。他發起「好好餵我」 (Feed Me Better) 運動，敦促英國政府改善學童的營養午餐，使用當季新鮮蔬果取代高熱量的加工食品。著名連鎖餐廳 Leon 的共同創辦人Henry Dimbleby也展開「學校膳食計劃」 (School Food Plan) 逐步建立健康的校園飲食文化並促使有關單位立法，自2014年起，將烹飪列為中小學生必修科目，學童必須學會20道菜餚才能畢業，希望孩子在料理的過程中接觸真正的食材，學習為自己準備健康的餐食。

以美食聞名的法國，則已經將「飲食文化」深化至學校教育中。校園裡沒有設置福利社，孩子也不被鼓勵自帶便當，學校食堂會依教育部提供的飲食教育實施細則，為處於成長期的學童準備營養豐盛的午餐。每年10月在全法國學校舉行的「賞味週」課程，會邀請飯店等級的主廚以及在地麵包師傅、肉舖與乳酪商等食品專家，到校陪伴學童們一起烹煮料理、用五感去認識食物。品味美食不只是富裕階層的特權，而是全公民可以共同從小培養的文化傳承。



借鏡各國發展食育的經驗，民間團體如社團法人台灣兒童食育協會、大享食育協會、濃食公益飲食文化教育基金會、財團法人主婦聯盟環境保護基金會、董氏基金會食品營養中心、康善基金會便當超人團隊、台灣好基金會神農計劃等，嘗試走入校園、經營自媒體，以行動喚起大眾對食育的重視。以往食育推動缺乏法源依據，期待《食農教育法》三讀後，從中央的行政院農業委員會到地方的各縣市政府，能夠進一步整合跨部會資源，將飲食教育落實到義務教育體系中。

台東，食育的五星城市

近年台東縣政府打造了「台東慢食節」品牌，吸引不少遊客慕名前往，充沛的農業資源與原鄉文化讓台東成為孕育飲食教育的沃土。在地關注食育的倡議者設立了「台東食育提案所」，紀錄節慶的美味與食材的典故，「台東食」走入山與海、田間與漁港，展開美食的旅行，鼓勵店家與顧客支持地產地消的概念，運用當地食材展示台東迷人的風土人情！



飲食文化藏經閣

想要拓展飲食文化的觸角，專門圖書館等候您登門一探究竟。



財團法人中華飲食文化基金會



▲ 基金會營運的中華飲食文化圖書館，以蒐集、保存中華飲食文化為己任。

食育繪本，幫助孩子認識真食物

食安風暴頻傳，加工食品盛行，糖果、餅乾、冰淇淋、薯條、熱狗、炸雞塊……這些高油、高鹽、高糖分的食物都是孩子們的最愛，但對健康卻大有影響！為了幫助孩子建立基本的食品安全觀念，食育繪本是適合家長陪著孩子一起認識食物樣貌的最佳媒介。平常也不妨帶著孩子檢視食品包裝，瞭解食物的成分及營養標示，相關資訊可至衛服部食藥署設置的食品標示諮詢服務平台查詢。有興趣深入關注食安問題的大朋友可以參加臺大開放式課程－食品營養與安全概論，充實營養與食品安全知識。



▲《我的第一套食育安全知識繪本套書》，親子天下出版。



▲《伊布奶奶的神奇豆子》，青林國際出版。

綠繪本講座@北市圖

主婦聯盟長期關切生活消費與安全飲食等社會議題，並積極推動環保運動。其建立的合作社主張銷售天然安全的商品以支持本土農業、實踐綠色生活，是許多家庭可以安心選購食材的好所在。

積累了數十年的環教素材，總會也成立了綠繪本小組，希望將環保概念向下扎根。綠繪本是指內容蘊含人與自然的關係、生態觀念與知識、環境議題與行動的繪本書。今年北市圖石碑分館邀請林玉珮老師主講「豆豆不簡單～《伊布奶奶的神奇豆子》綠繪本活動」，帶領孩子認識布農族的農耕與飲食文化、汲取祖先的智慧與情感，學習關心人與土地的關係。

食育資源大蒐查

• 食農教育教學資源平臺

蒐集食農教育的相關教案及教學資源，涵括各學習階段，內容豐富多元。參考林如萍教授提出之我國校園「食農教育的概念架構」，進行系統性的統整，期望有助各方使用者可以有效地搜尋到所需要的教學資源。



• 食力FoodNEXT

有感於台灣社會在多次食安事件之後受到的衝擊，憑藉著對於媒體以及食品產業的了解，因而希望創立一個能夠報真導正的飲食專業媒體。



• 料理.台灣

涵蓋餐飲流行趨勢、餐飲專業知識、餐飲教育動態以及餐飲文化的專業餐飲雜誌。為餐飲界及熱愛美食者提供提供深入報導。



(以上截自官網介紹)

資料來源及參考：

1. 蔡慶玉(2019)。《日本食育師媽媽物語》。商周出版。
2. 陳怡如(2015)。《真食育》。天下生活出版。
3. Mini Cook食育生活工作室(2015)。《小小廚房酷食育》。漫遊者文化出版。
4. 郭又甄, 張簡如閔, 蔡奕屏(2015)。《名廚出任務!翻轉餐桌的飲食革命》。果力文化。
5. NOM Magazine。了解法國飲食文化，從午餐食育談起

食育之秋 電子好書推薦

Ebook Taipei·臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁 > 快速連結－電子資源整合查詢系統 > 電子書 > Ebook Taipei·臺北好讀電子書

▶ 電子資源整合查詢系統首頁：<https://isearch.tpml.edu.tw>

▶ 臺北好讀電子書：<https://tpml.ebook.hyread.com.tw>

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：https://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpml3.0.pdf

快速連結



FastBook全自動借書站



電子資源整合查詢系統



數位典藏系統



閱讀網



兒童電子圖書館



數位影音平臺

沒有借書證？
不能登入借書怎辦？

線上辦證 立即借書 X **全國民眾 皆可申請**

網站公告 more

《萬寶通刊》出刊時程異動

《明潮雙週刊》第270期出刊時程異動

最新訊息不漏接，每月抽獎活動派好運
HyRead ebook FB粉絲團 立即按讚加入！

精選好書

- 這一秒，愛上手工藝
- 一個旅人：寂靜荒原裡的神祕與絢麗新境、西藏線旅遊攝影
- 教你說外賓接待英語 [有聲書]
- 影響你薪水高低的經濟學：日常生活及工作所需要的經濟思考
- 經濟學原理：全彩圖解

熱門借閱

Smart 智富

他靠一條線 10年滾出 7000萬

Smart 智富月刊 [第224期] 他靠一條線10年滾出7000萬

譚敦慈的安心廚房食典

作者：譚敦慈 著

出版社：三采文化

出版年：2016

近年食安問題屢上新聞版面，希望安心採買無毒食材與低油煙烹調成為大家關心的焦點。譚敦慈投身毒物研究數十年，將廚房家電、鍋具和餐具該如何妥善使用與清洗才不會釋出毒素，蔬菜水果和海鮮肉品的選購、清洗、烹煮、保鮮、清潔等要點詳列書中，幫助您為家人的健康把關。



食·農：給下一代的風土備忘錄

作者：楊鎮宇 著

出版社：游擊文化

出版年：2018

作者從歷史層面切入分析幾波農民運動的成因背景與自由貿易為臺灣農業帶來的困境與挑戰。長期以農養工的經濟發展策略導致糧食自給率低落，農公用地混雜更造成環境汙染與食安疑慮。為了重新修補人與食物關係，需結合公部門與民間力量，共同推動風土研究及食農教育。

你家冰箱住的是天使還是惡魔？圖解健康冰箱的收納和清潔法

作者：番場智子 著

出版社：台灣角川

出版年：2019

整理冰箱好處多多，知道冰箱裡儲藏了那些食材可以節省尋找與採買的時間及金錢，清冰箱料理更能激發大腦潛藏的創意思維！聰明運用冰箱，適「材」適所分門別類，透明收納一目了然，事先規劃菜單不過份囤積，整齊乾淨的冰箱讓身心都跟著輕盈起來。



吃，是一種公民行為【米其林主廚Alain Ducasse食物宣言】：讓我們重新學會吃，一起用吃，改變世界！

作者：亞朗·杜卡斯, 克利斯蒂安·勒古比 著；
王禕慈 譯

出版社：果力文化

出版年：2020

明星主廚杜卡斯在一場空難後重新思考生命的意義，轉身投入餐廳的飲食革命，發起法國「優質餐廳」及「優質職人生產者」標章，鼓勵餐廳使用品質優良的樸實食材料理美味，消費者在享受美食的同時，也支持了永續生態的理念。



味覺獵人：舌尖上的科學與美食癡迷症指南

作者：芭柏·史塔基 著; 莊靖 譯

出版社：漫遊者文化

出版年：2020

懂得吃更要懂得品嚐！不管你是旺盛品味者、一般品味者還是耐受品味者，都能透過味覺、嗅覺、觸覺、視覺、聽覺等五種感官，完整感受美食帶來的滿足與樂趣。而當你進一步明白食物行銷人員、餐廳業者、農民在背後操控食物風味的科學，日後面對食物就能做出更明智的選擇。

我的一簾柿餅：陳郁如的食味情手札

作者：陳郁如 著

出版社：親子天下

出版年：2021

作者陳郁如長期旅居美國，日常生活的煮食都帶著濃濃的思鄉情感。無論是重現記憶中的手工豆漿與豆渣餅還是用廚師機 (KitchenAid Mixer) 做出鬆軟可口的臺式麵包及各式糕餅都難不倒她！庭院中親手栽種的柿子也一一削皮鑽洞綁棉線，做成了可食的柿餅燈籠裝置藝術。飲食不僅是果腹，更能一解鄉愁。



「台灣菜」的文化史：食物消費中的國家體現

作者：陳玉箴 著

出版社：聯經出版

出版年：2020

2010年聯合國教科文組織將飲食文化項目納入非物質文化遺產，國族菜 (national cuisine) 成為一國鞏固政治觀光、建立群體認知與對外形象的利器。台灣歷經了殖民、威權、民主化的歷史發展階段，台灣菜的內涵也持續演化，承載了家鄉與各族群的文化味覺記憶。

「台灣菜」的文化史



食物消費中的
國家體現

陳玉箴



臺南巷子內：移民府城10年，細說建築與美食

作者：魚夫 著

出版社：天下文化

出版年：2018

美國有線電視新聞網CNN將臺南評為臺灣的美食首都，從擔仔麵、碗粿到虱目魚湯，各式小吃將在地鮮味盡收碗底。作者魚夫踏遍府城，細讀傳統建築與美食的源流，濃郁甘甜的牛肉湯、鮮脆的鱈魚意麵，在文獻與口耳相傳裏追本溯源，竟皆是臺南先民的料理創作！

原來，食物這樣煮才好吃！：從用油、調味、熱鍋、選食材到保存，150個讓菜色更美味、廚藝更進步的料理科學

作者：布萊恩·雷 著；王曼璇 譯

出版社：聯經出版

出版年：2021

為什麼烘烤、煎炸、舒肥、醃漬等各種烹飪技巧可以讓食物變得美味？我們往往知其然而不知其所以然，讓本書一則則精彩圖文為您揭開好吃背後的科學原理。透過溫度、濕度、酸度、鹽分的控制，精確掌握料理呈現的風味。

水煎蛋怎麼煮才不會破？醬料能讓肉變嫩嗎？新鮮會比乾燥的更好？

原來， 食物這樣煮 才好吃！

150 Food Science Questions Answered

BRYAN LE 著 王曼璇 譯

從用油、調味、熱鍋、選食材到保存，
150個讓菜色更美味、廚藝更進步的料理科學

國立臺灣大學生物科學博物館 陳彥甫 監製



營養學家的飲食觀點與餐桌素養



書名：吃出影響力
 作者：劉沁瑜 著
 出版社：商周出版
 出版年：2020
 ISBN：9789864777747
 索書號：411.3 7231



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

劉教授多面向探究食物和營養的關聯，從餐桌到營養科學的研究與教學，從下廚減肥到飲食好習慣，娓娓道來食物與人生的美好關係。本書要點如次：

- 1.管理體重並不是專指體重計上的數字，而是管理我們的新陳代謝，減肥需要紀律和自我覺知，是一個和身體對話的過程。
- 2.冰箱管理至為重要，其樣貌就是我們身體的呈現，顯示家庭成員的生活型態，連動著菜單的開立、採購、進貨和驗收，也影響到菜餚製備與用餐品質。
- 3.感覺餓的時候，等半個小時再進食。餓是給大腦的一個訊號，此時肝臟中的肝醣會分泌出來拉升血糖，血糖上升之後飢餓感會降低，此時進食不會衝動。
- 4.每一餐都將是我們與孩子共同構築的回憶，孩子還小的時候，我們會聊生活，給它們規矩，孩子漸長，我們聊工作和人生，潛移默化孩子的正確觀念。
- 5.如果要讓餐桌更加健康均衡一點，可以用麵筋炒高麗菜、將黑瓜剝碎與絞肉一起蒸成肉餅，雞蛋也可以做成蛋黃生、蛋白脆沾著醬油吃的雙面煎蛋。
- 6.面對快速變遷的世界，我們更需要認識食物的本質與營養的內涵，正確的培養下一代能在絢爛神速的飲食環境中，引領自己選擇健康食物的能力。
- 7.當我們理解到生活在前所未有的時代時，面對老年生活，除了盤點自己的經濟能力外，也應該從個人的健康管理出發，重新定義親子關係。

一 定 要 知 道 的 台 灣 菜 故 事 ！



書名：大碗大匙呷飽未？
作者：陳玉箴 著
出版社：聯合文學
出版年：2014
ISBN：9789863230786
索書號：538.783307 7518



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

作者從歷史縱深與城鄉差距，來探索台灣菜的光亮與溫度，歸納為百年台菜宴、戰後台菜變身、原來都是台灣菜、台灣私房菜、經典台灣小吃等五章。

一、1903年日本大阪博覽會中的台灣館，設有喫茶店、販賣部和台灣料理店，菜色繁多，光是雞鴨類就有21道菜，另有鴛鴦雞、旁炒雞、煎谷蟬等，如今不曾聽聞；1922年6月大稻埕江山樓貼出告示，將舉辦由連雅堂提議的「花選」活動，從6月16至7月10日止共收選票54600多張，熱鬧滾滾。

二、1949年10月至1962年，政府將酒家、餐廳改為公共食堂，目的在講究節約、戒除奢華，對個人點餐或請客宴席都有規定，但上有政策、下有對策，很快就廢止了；1949年11月政府試辦「特種酒家」，萬華、大稻埕、圓環紛紛設置有女性陪酒的酒家，回到日治時期，生意人飯後到「藝妲間」續攤的習俗。

三、從清代到光復初年，番薯簽一直是台灣民眾的主食，有時混著米煮成稀飯，1922年蔬菜一斤3錢、豆類10錢、醬油35錢、豬肉40錢、家禽50錢、番薯只要1點5錢；當時一般家庭的烹調也非常簡單，豬油、花生油、大豆油都貴，水煮湯菜很流行，梘原通好就說：台灣沒有調味料，最多只有油鹽而已。

四、古早的點心，有杏仁茶、鹹公餅、油車粿（油條）、客家粽、小米麻糬、九重蒸、羹仔粿、粉粿等；四果湯就是加了數種材料的甜湯，將綠豆、紅豆、花生、薏仁、西谷米、粉圓、菜燕等，其中四樣熬煮而成，而四樣材料加上剉冰，就成為台中二市場有名的四果冰；另外，蚵仔煎歷史悠久，近期更成為國宴菜餚。

生態綠創辦人帶你走訪世界食物革命運動現場



書名：明日的餐桌
作者：余宛如 著
出版社：果力文化
出版年：2020
ISBN：9789869759052
索書號：411.3 8034

馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

作者是以「食物人類學」的方法，探討現今食物從產地到餐桌的過程，省思食物在生產、交換、處理與消費的每一個環節，並以世界各地的「食物革命運動」為媒介，引領食物生態系中所有的利益相關者去思考，如何做一個有倫理的消費者，以平衡生產體系下的環境倫理、生態倫理與社會正義。

從個人至國際區域，解決剩食問題正夯，激發出各種因應方法：1.國際團結，共謀解決剩食的創新之道。2.行動社群，透過APP分享剩食。3.迪斯可濃湯，以共食打擊剩食。4.歐盟總動員，以社會創新取代食物浪費。5.用剩食點亮街燈。6.傳統中創新，印度草紙延長食物保存。7.餐廳零浪費，開業兩年即賺錢。

近年國際上出現關於城市的口號，如科技城市（舊金山）、智慧城市（臺北市）等，但最大規模的卻是公平貿易城市，凝聚了60餘年的歷史與社會資本，在世界各地持續增長，目前已有二千多個城市加入。其主旨在通過決議支持公平貿易制度、使茶與咖啡等公平貿易商品更容易被買到、支持在地有機作物等。

在美國許多消費者，周末前往農民市集買新鮮食物，以支持在地小農，不過一趟市集之旅，往往是消費者額外的開車活動，造成的碳排放量跟吃在地食材減少的碳排放量相比，或許還超出許多，此舉被有識之士打上一個大問號。

世界美食中心，不再限於歐美或國際都會大城，而是遍布在世界各地。飲食行為與觀光旅遊關係密切，必須認真看待，打造成一種儀式、傳遞出一種訊息、體驗出一種文化，這比為了促銷而辦節慶活動，來得更重要。

舒壓、瘦身、慢活的 23 個健康飲食療法



書名：正念飲食
作者：珍·裘森·貝斯 著；王瑞徽 譯
出版社：時報文化
出版年：2019
ISBN：9789571379043
索書號：411.3 6017



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課 編輯小組

「吃播」網路熱潮盛行，直播主節目中的食物琳琅滿目，螢幕前的觀眾也跟著囫圇吞棗胡亂吃了一頓。從以前的「吃飯配電視」到現在人手一機的「吃飯配3C」，人們越來越少關心自己眼前的飲食，經常進食過度而意外攝取過多的熱量而不自知。更不用提到追求苗條身材的審美觀，引發了厭食症與暴食症等飲食失調的身心疾患。如何重新與食物建立健康的關係，「正念飲食」是大家不必借助外力，自己就可以馬上實踐的飲食生活指南。

引述書中定義，正念飲食的意思是，在進食的當下仔細留意你的內在（肉體、腦和心）以及外在（周遭環境及正在吃的東西）所發生的一切狀況，關係到不帶批判或評斷的全面性覺察。放慢速度品嚐食物真正的滋味，用好奇心去探究並發現進食的有趣之處，進而擺脫各種僵化的飲食節制與規矩，從罪惡感與羞愧感中解放出來。

本書將飢餓劃分為九個面向－眼飢餓、觸覺飢餓、耳飢餓、鼻飢餓、嘴飢餓、胃飢餓、細胞或身體飢餓、腦飢餓以及心飢餓，循序漸進引導練習者在進食時刻保持正念。學習用慈心善念對待自己的身體、進行餐前禱告表達對食物的感恩，都可以更豐富我們的飲食體驗。吃飯不再僅是例行公事，每一次用餐都能充滿樂趣！

正念飲食法讓你回到內在的權威來源，以你自己的身體、心與意志為依歸，不須再依賴外在的權威——節食大師、代餐包或名人推薦的減重計畫——來指導你怎麼吃。仔細聆聽體內發出的訊息，讓食物充分滋養你的身體與心靈。

臺北市立圖書館 2022年10-12月終身學習活動

本活動一般民眾皆可參加，並提供「公務人員學習時數」認證及臺北市立圖書館「閱讀存摺點數30點」。因座位有限並配合防疫，場次請事先電洽各館確認報名事宜。

時間	講題	講師	地點
10月2日(日) 09:00-11:00	親子溝通有妙招	澤爸老師 (親職教育講師、親子 天下特約專欄作家)	永建分館 線上講座 (02)22367448 臺北市立圖書館 永建分館粉絲專頁
10月9日(日) 14:00-16:00	風起雲湧－艋舺	高傳棋 (繆思林文化創意有限 公司負責人)	東園分館 (02)23070460 臺北市萬華區東園街199 號3樓多功能活動室
10月15日(六) 14:00-16:00	淺談長照相關法律	吳秀娥 (律師)	延平分館 線上講座 (02)25528534 臺北市立圖書館 服務「讚」粉絲專頁
10月15日(六) 14:00-16:00	做一本書－採集生活	王春子 (圖文作家)	道藩分館 (02)27334031 臺北市大安區辛亥路3段 11號3樓多功能活動室
10月22日(六) 14:00-16:00	親子的第一堂游泳課－ 水適能與水中自救	蘇郁雯 (游泳教練)	民生分館 (02)27138083 臺北市松山區敦化北路 199巷5號5樓視聽室
10月30日(日) 14:00-16:00	臺灣美術經典－ 蕭如松水彩藝術賞析	凌春玉 (格致小屋視覺文化藝 術學習塾負責人)	景美分館 (02)29328457 臺北市文山區羅斯福路5 段176巷50號4樓視聽室
11月5日(六) 14:00-16:00	眾人皆睡我獨醒－ 一招教你睡飽飽	林彥璋 (自然牙醫診所院長、 暢銷書作家)	葫蘆堵分館 (02)28126513 臺北市士林區延平北路5 段136巷1號9樓視聽室
11月13日(日) 14:00-16:00	「繪」心「會」心－ 用藝術遇見內在世界	徐玟玲 (國立臺北教育大學藝 術與造型設計學系兼任 助理教授)	舊莊分館 (02)27837212 臺北市南港區舊莊街1段 91巷11號5樓多功能活動 室

時間	講題	講師	地點
11月20日(日) 14:00-16:00	臺灣的海濱植物	陳超仁 (台灣原生植物保育協會顧問)	李科永分館 (02)28833453 臺北市士林區中正路15 號B2會議廳

活動內容如有變更，請以本館官網公告為準。