

2023(國)高中教師雜糧食農教育示範課程-特色教案

產 品 名 稱	多滋多彩蕎麥鬆餅								
設 計 者	社頭國中/陳靜宜								
設 計 理 念	台灣依賴進口雜糧，不僅消耗碳足跡，倘出口國無法出口時，更會造成糧食危機。多果蕎麥鬆餅讓學生認識國產雜糧，並融入在地元素結合西式料理使用，設計理念為糧食提升自給率，並注入在地思維與跨域創意，顛覆青少年飲食的刻板印象。								
上 課 時 間 / 節 次	4 節次								
實 施 對 象 / 人 數	國中七年級/人數 24								
雜 糧 知 識 的 內 涵	臺灣國產雜糧主要有落花生、玉米、甘藷、紅豆、大豆、小麥、胡麻、高粱、小米、薏苡、蕎麥、綠豆、樹豆及臺灣藜(紅藜)等，具有新鮮、健康、優質、非基改及在地減碳等特色。並融入食農教育「享在地、食當季、做中學」精神，呈現國產雜糧的色、香、味運用及營養價值。								
一、教學目標 1. 學生能將國產雜糧小麥、蕎麥、大豆為主軸之料理，融入彰化縣特色食材紅龍果、百香果等，以實踐食當季、享在地的食農理念。 2. 透過國產雜糧創意料理體驗，學生能瞭解國產雜糧優質特色，將國產雜糧融入西式點心，達成國產雜糧在青少年日常生活飲食的運用。									
二、教學活動設計 <table><tr><th>教學活動內容與實施方式</th><th>時間</th></tr><tr><td> 第一節 1. 介紹國產雜糧定義與內涵。 2. 消費國產雜糧的重要性:在地生產，因此食物里程短，新鮮、健康、安全又減碳，符合綠色消費趨勢。 3. 介紹產品名稱，產品特色，食材內容與製作流程。透過結合烘培增加學生學習意願，提升學生對國產雜糧之認同。 </td><td>45 分鐘</td></tr><tr><td> 第二節與第三節 1. 家政教室分組進行實作課。教師先介紹環境並說明食材。 2. 教師示範製作流程，讓學生了解產品製作過程與熟悉產品的特性。 3. 各分組學生實際操作，製作過程與成品拍照留存，作為下節課評量與改進的參考。 </td><td>90 分鐘</td></tr><tr><td> 第四節 1. 學生分組介紹該組的創意與心得分享。 2. 教師回饋與講評。 </td><td>45 分鐘</td></tr></table>		教學活動內容與實施方式	時間	第一節 1. 介紹國產雜糧定義與內涵。 2. 消費國產雜糧的重要性:在地生產，因此食物里程短，新鮮、健康、安全又減碳，符合綠色消費趨勢。 3. 介紹產品名稱，產品特色，食材內容與製作流程。透過結合烘培增加學生學習意願，提升學生對國產雜糧之認同。	45 分鐘	第二節與第三節 1. 家政教室分組進行實作課。教師先介紹環境並說明食材。 2. 教師示範製作流程，讓學生了解產品製作過程與熟悉產品的特性。 3. 各分組學生實際操作，製作過程與成品拍照留存，作為下節課評量與改進的參考。	90 分鐘	第四節 1. 學生分組介紹該組的創意與心得分享。 2. 教師回饋與講評。	45 分鐘
教學活動內容與實施方式	時間								
第一節 1. 介紹國產雜糧定義與內涵。 2. 消費國產雜糧的重要性:在地生產，因此食物里程短，新鮮、健康、安全又減碳，符合綠色消費趨勢。 3. 介紹產品名稱，產品特色，食材內容與製作流程。透過結合烘培增加學生學習意願，提升學生對國產雜糧之認同。	45 分鐘								
第二節與第三節 1. 家政教室分組進行實作課。教師先介紹環境並說明食材。 2. 教師示範製作流程，讓學生了解產品製作過程與熟悉產品的特性。 3. 各分組學生實際操作，製作過程與成品拍照留存，作為下節課評量與改進的參考。	90 分鐘								
第四節 1. 學生分組介紹該組的創意與心得分享。 2. 教師回饋與講評。	45 分鐘								

3.延伸活動：除了鬆餅，還可以有那些常見的、居家可以動手做的國產雜糧創意料理？例如:蛋餅？

三、配方與製作報告表

原料名稱	百分比	重量(公克)	製作程序及條件
米穀粉	80	160	鬆餅糊製作流程如下 1. 將米穀粉及蕎麥粉與砂糖放入鋼盆 A 直接攪拌至均勻備用 2. 取鋼盆 B 將蛋液、蜂蜜與植物油攪拌均勻後徐徐加入無糖豆漿充分拌勻 3. 將鋼盆 B 內液體倒入鋼盆 A 材料中再次拌勻即完成鬆餅糊 多姿多彩配料處理流程如下 1. 百香果洗淨對切取出果肉備用 2. 小黃瓜 高麗菜 牛番茄洗淨後 各自切片切絲 備用 3. 芒果 火龍果去皮後 切小丁備用 鬆餅製作 1. 平底鍋：小火加熱鍋子後刷薄層植物油，倒 50 克鬆餅糊，以小火將兩面煎至金黃色即可 2. 鬆餅機：預熱後加入鬆餅糊，視機種加熱至鬆餅糊金黃色 3. 精心時刻：將鬆餅放置托盤上，以多種蔬果裝飾創作 4. 產品擺盤，各組分享。
蕎麥粉	20	40	
無糖豆漿	50	100	
全蛋液	75	150	
砂糖	17.5	35	
泡打粉	1.5	3	
鹽	1	2	
植物油	15	30	
蜂蜜	15	30	
合計	275	550	
小黃瓜 一條			
百香果 一個			
芒果 一個			
火龍果 一個			
牛番茄 一個			
高麗菜絲少許			
植物油 少許			

四、產品製作的步驟與說明

步驟	圖片
步驟 1 ● 將米穀粉及蕎麥粉與砂糖放入鋼盆 A 直接攪拌至均勻備用 ● 取鋼盆 B 將蛋液、蜂蜜與植物油攪拌均勻後徐徐加入無糖豆漿充分拌勻 ● 將鋼盆 B 內液體倒入鋼盆 A 材料中再次拌勻即完成鬆餅糊	

步驟2 把所有的材料預先清洗處理切好之後，再與調味料放置於桌上備用 ● 百香果洗淨對切取出果肉備用 ● 小黃瓜 高麗菜 牛番茄洗淨後 各自切片切絲 備用 ● 芒果 火龍果去皮後 切小丁備用	 
● 平底鍋：小火加熱鍋子後刷薄層植物油，倒50克鬆餅糊，以小火將兩面煎至金黃色即可 ● 2. 鬆餅機：預熱後加入鬆餅糊，視機種加熱至鬆餅糊金黃色	 
將多果材料裝填於兩片鬆餅中	
將鬆餅放置托盤上，以多種蔬果裝飾創作	
產品（正面）	

產品（側面）



五、參考資料

1. 2023 國高中教師雜糧食農教育示範課程研習講義。
2. 112 年度食農教育增能研習-「當農夫遇上老師」講義。主辦單位；行政院農業委員會臺南區農業改良場。