

第三主題

世界巡「禮」

第1單元 探索世界

第2單元 世界美食家

世界之大，夢想遨遊，
有禮有理，你我歡喜；
美食饗宴，各地不同，
包容異己，共享佳肴。





活動 1 有「禮」走遍天下**世界這麼大**

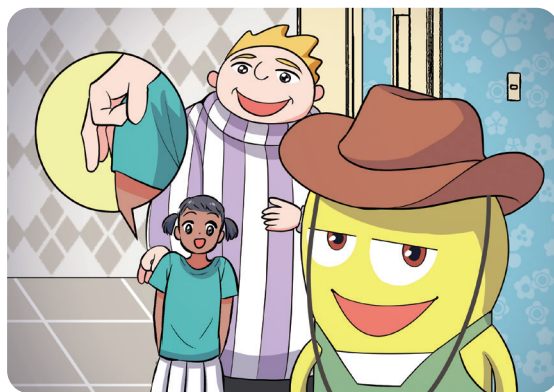
科技的進步拉近世界各國的距離，在我們生活周遭隨處可見來自國外的資訊。而旅行是現代人常做的休閒娛樂之一，若有機會外出旅行，體驗當地生活，該注意什麼呢？現在一起閱讀下列兩則新聞事件並分享看法。



西元2013年5月，有位中國年輕人到埃及具有3,500年歷史的路克索神廟觀光，卻在神聖的神廟上留下「到此一遊」的字眼，造成輿論譁然，當地資深導遊說依該國法律規定，嚴重時可能要坐牢。

參考資料

ETtoday新聞雲 <https://www.ettoday.net>。



西元2019年3月，有位非裔女童在美國遊樂園遊玩時，與動畫電影裡的主角人偶合影。遊行結束後，女童家長發現該名身穿主角人偶的工作人員在與女兒合影時，比出一個「OK」手勢，此在白人至上主義下有歧視意味，該名工作人員最後因此被解雇。

參考資料

香港經濟日報 <https://topick.hket.com>。

- 1.我對這兩則新聞事件有什麼看法？
- 2.在日常生活中，我有哪些與不同族群接觸的經驗？

禮貌旅行家

我們可藉由網路、出國旅遊，以及生活周遭所遇到的國外移工或新住民來接觸外國朋友，但若忽略對各國風俗民情的認識而做出失禮的行為，小則造成觀感不佳，大則觸犯當地法律、影響國家聲譽，不可不慎！（可參閱第56頁資訊補給站）

活動花路米

- 1.各隊討論下列旅行時會遇到的狀況，填入「○」或「×」，並討論原因。
- 2.以小隊為單位，針對以下題目進行「○×大作戰」，答對者可加小隊分數1分；能舉手搶答說明原因的小隊可再加1分。
- 3.得分最多的小隊為「禮貌旅行家」。

我是禮貌旅行家

- () 1.在新加坡旅遊亂丟垃圾，會被罰錢。
- () 2.與印度教徒同桌共餐時，應避免選擇牛肉料理。
- () 3.在日本地鐵上說話聊天、講手機是常見的行為。
- () 4.在日本如廁後，使用完的衛生紙應丟入馬桶內。
- () 5.在南韓購物時，宜將錢放在店員手上，而非放在桌上。
- () 6.信奉伊斯蘭教的教徒又稱為穆斯林，他們禁吃豬肉及飲酒。
- () 7.歐洲國家的地鐵常採信任制，在入口處不會有人檢查，故可不買票搭乘。
- () 8.有些國家旅館的浴廁內，有兩個都看起來像是馬桶的裝置，使用方式都一樣。
- () 9.在國外的旅館或飯店，常有給小費的習慣，到當地旅遊前可以先做了解。
- () 10.拍照比「YA」手勢是常態，即使在國外也不需特別在意。
- () 11.在歐美國家聽音樂會時，除了鼓掌，也常以口哨表達叫好之意，尤其在歌劇盛行的義大利，觀眾吹口哨和撒碎紙花更是常態。
- () 12.參觀寺廟或清真寺時，服裝儀容要整齊，應避免穿著無袖、短褲、短裙或過於暴露的服裝，也不要穿拖鞋或涼鞋。



分享與省思

我們在國外要入境隨俗，若有外國友人來臺灣遊玩，也要提醒他注意哪些生活禮儀呢？

廣播站

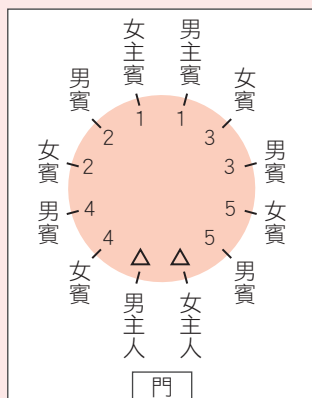
各隊分別自歐洲、亞洲、美洲、非洲、大洋洲中挑選一洲，從該洲中選出2個國家，參考第57頁活動方式蒐集相關資料，並將這兩國的國旗分別呈現在A4紙上，以利下次活動進行。



★旅遊基本禮儀

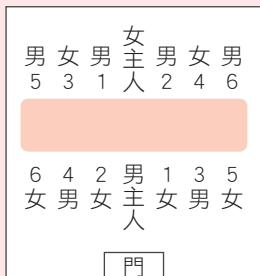
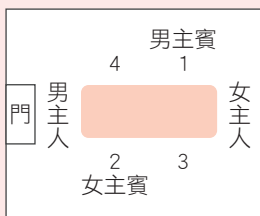
(一)飲食禮儀

- 1.到餐廳用餐時，應在門口等服務生帶位。
- 2.同桌若有長輩或主人，要先確認主人的座位；坐圓桌時，主賓要坐主人對面，其餘賓客應謹守「尊右原則」排序(如下圖)。
- 3.在餐廳用餐時，若餐具掉落，應請服務生更換，切勿自己彎腰撿起；並應留意用餐時的聊天聲量。
- 4.食用自助餐時，依冷食、熱食、甜點、水果的順序酌量拿取，避免浪費；用畢的餐盤置於餐桌上，不宜重複使用。



●中式圓桌座位排法

►兩種西式長桌座位排法



(二)參訪及欣賞表演禮儀

- 1.參訪古蹟遺址時，宜事先了解其背景故事，若有告示牌或繩索圈護，切勿闖入，更不可任意破壞；參訪宗教聖地，更須留意服儀裝扮及言行舉止。
- 2.看室內展覽時，服儀需整齊，不可大聲喧譁、講手機、飲食等，且應留意館內規定，不可隨意拍照。
- 3.欣賞表演時，應適時給予掌聲。鼓掌叫好是最普遍的喝采方式，在英國或美國會以吹口哨代替鼓掌叫好，但在義大利則是喝倒采之意。



(三)交通禮儀

- 1.應提早抵達車站或機場，一般搭機前應預留2~3小時辦理登機手續。
- 2.搭乘大眾交通工具時，大型行李勿擋住走道，且須保持座位的整潔與安靜。
- 3.搭機用餐時應將椅背扶正，以便於後座乘客用餐。
- 4.搭乘大眾運輸工具時，手機應關靜音模式，不宜在車廂中大聲講電話或聊天。

(四)住宿禮儀

- 1.在旅館大廳或房間內聊天、看電視應降低音量。
- 2.勿赤腳或穿睡衣在旅館公共區域走動。
- 3.洗澡時應拉上浴簾，將浴簾擺放至浴缸內，並在浴缸外面放上腳踏墊，避免將浴室弄溼；淋浴間若有拉門，淋浴時須將拉門關上。
- 4.依國情適度給予小費。



活動 2 各國特色大解密

世界各國因不同的地理環境、歷史文化，而有著不一樣的傳統習俗與生活方式。現今的社會就像是地球村，隨時有機會與外國文化接觸。當有機會與外國文化接觸時，能否了解其特色並展現尊重及包容的態度呢？接下來，我們將進行各國特色大解密！



小隊 兩個國家的特色重點及題目

國家	(範例) 墨西哥		
特色重點	每年11月初會有對過世親人表達思念與愛的「亡靈節」，人們用彩妝把臉畫成骷髏頭參加遊行，慶祝過世親人回家團聚。		
題目	墨西哥人對過世親人表達思念的節日為何？		

活動花路米

- 各隊彙整所蒐集的資料，再討論並記下思考他隊的題目，兩國題數須平均。
- 各隊輪流介紹所負責國家的國名及國旗，並簡介該國重點，內容可包含傳統服飾、飲食文化、禮儀、藝術人文、特色產業及特產等。
- 各隊派代表猜拳，最贏的小隊先進攻：
 - (1) 挑選一隊，並向該隊提問，提問時須舉起題目國家的國旗。
 - (2) 答題小隊若答對，可得1分；若答錯，提問小隊可得1分。
 - (3) 再由剛剛的答題小隊挑選另一個此輪尚未答題的小隊回答，依此類推。
 - (4) 每一輪各隊回答過一次後，方可重新輪流進攻及答題。

其他小隊的報告重點

例如：

- 日本的傳統文化有茶道、花道及歌舞伎等。
- 毛利人為紐西蘭的原住民，他們見面問候禮是雙方互相用鼻子觸碰，表示友好。

分享與省思

各國的生活方式及文化習俗有所差異的原因是什麼？該如何因應此差異？

廣播站

- 下次上課將製作「我的旅遊備忘錄」，每人挑選一個感興趣的國家或城市，搜尋相關資料。
- 攜帶製作的紙張、剪刀、彩色筆、釘書機等。

活動 3 我的旅遊備忘錄

旅遊備忘錄製作

世界很大，每個國家或地區都有許多值得我們探索及了解的地方，讓我們以世界為教室，選定自己有興趣的國家或城市深入了解，並製作成一本旅遊備忘錄吧！

活動花路米

- 1.運用帶來的紙張製作成一本小書，封面寫上班級、姓名、介紹的國家或城市名稱。
- 2.除封面、封底外，內容須包含對該地方的介紹及到該地旅遊時的注意事項，並規畫得票區，以利下次上課互評。

範例 我的旅遊備忘錄

PARIS 法國巴黎  ■ 三年1班康小明 ■	我想去巴黎的原因 因為我很喜歡法國人熱情浪漫的個性！ 	旅遊禮貌 交際禮節主要有握手禮、擁抱禮和貼臉禮。  Bonjour為白天的問候語； Merci為謝謝之意。	特色飲食 法式長棍麵包 由不含油脂的麵粉製作，具有酥脆的外皮，以及因麵團膨脹而切割的紋路。 	肥肝醬 鵝或鴨以特殊方式餵食養殖，使肝臟增肥，製成肥肝。會切成塊狀香煎，或塗在麵包上食用，為高級食材，但其飼養方式備受爭議。 
---	--	---	--	--

旅遊備忘錄分享

每個人的旅遊備忘錄記錄著自己對未來旅遊的夢想，製作的過程中，對於自己感興趣的國家或城市亦有更深一層的認識及了解。接著要進行旅遊備忘錄的介紹及分享，期待看到大家的作品。

活動花路米

- 1.將自己的作品展示於桌上，供同學觀摩及翻閱。
- 2.每人拿三張圓點貼紙，將圓點貼紙分別貼在喜歡的作品得票區內。
- 3.統計每件作品的得票數，徵求自願者上臺分享。
- 4.未上臺報告者，可與小隊成員分享自己的旅遊備忘錄。

1

我最欣賞誰的作品？
為什麼？

例如：[晨睿的泰國旅遊備忘錄作品](#)；我在四月中旬看過新住民的潑水節活動，現在才知道其意義。

埃及

地處北非，是世界重要的文明古國，聞名世界的金字塔、神廟群、陵寢及木乃伊都歷史悠久。



利用舊桌曆製作。

泰國潑水節

潑水節在泰文稱為「宋干節」(Songkran)。泰國過新年時，會用乾淨的水互潑，象徵把過去一年的不順利洗掉，在新的一年重新出發。



以小書形式製作。

泰國旅遊注意事項

1. 泰國人信仰佛教，當地寺廟對信眾的服裝有嚴格規定，進入寺廟禁止穿無袖上衣、短褲、短裙等。
2. 因信仰之故，去泰國不可摸泰國人的頭部，以示對當地人的尊重。



以手風琴摺頁書形式製作。

羅浮宮

法國大革命期間改為博物館對外開放，主要收藏西元1860年以前的藝術作品與考古文物。



巴黎白晝之夜

每年10月的第一個週六舉行，有許多博物館徹夜開放，是場大型的藝術派對。



我的個性內向，容易害羞，但如果到法國，我會嘗試用他們的交際禮節打招呼。

得票區

小叮嚀

備忘錄內容可包含該國家或城市的位置、氣候、歷史文化、名勝古蹟或觀光勝地、特殊節慶、當地生活禮儀、想去旅遊的原因，以及想與當地人的交流對話等。

2

我介紹的地方與臺灣的生活方式及文化習俗有哪些差別？

例如：法國人比臺灣人熱情浪漫，習慣握手、擁抱或碰臉來打招呼，與我們很不同。

3

我還能參加哪些活動，認識更多的國際文化？

例如：可參加學校或校外合法團體舉辦的各種國際交流活動。

分享與省思

遇到在臺灣旅遊或居住的外國朋友時，我可以如何展現對他的文化理解及尊重呢？

廣播站

各隊自臺灣北、中、南、東及離島(包含蘭嶼、綠島、澎湖、馬祖、金門、小琉球)五區中選一區，搜尋區域內一項特色美食介紹及由來，下次上課帶來。

活動 1 美食聯合國

在地美食知多少

飲食為生活中極為基本又重要的習慣與行為，各地的飲食文化及其歷史背景與風土民情更是密不可分。藉由走訪市集品嘗美食，即可窺見一個國家或城市民眾的生活樣貌。而臺灣的飲食文化與歷史發展關係密切，我們了解多少呢？

活動花路米

- 1.腦力激盪臺灣各地特色美食名稱。
- 2.各隊輪流派人依題目比手畫腳，全班舉手搶答，猜該食物的名稱及所代表的縣市。
- 3.答對食物名稱及所代表縣市，可各加1分。

我曾吃過印象最深刻的臺灣特色小吃是什麼？為什麼？



阿給



米粉



烤飛魚



糕渣



太陽餅



棺材板



貢糖



豬腳



在地美食家

臺灣擁有四面環海、高山林立的地理環境，故海鮮及山產十分豐富。飲食文化包括原住民族特色風味餐、閩南菜、客家菜，以及清代時期漢人自中國福建遷臺後，結合當地食材所創造的小吃等。透過下列活動，我們一起了解各地美食的由來。

活動花路米

1. 小隊依上一堂課分配的地區，參考所蒐集的資料進行討論。
2. 各隊依序上臺報告，報告形式不拘，可運用演戲、說唱、饒舌、廣告等形式呈現。
3. 報告後，其他小隊給予互評與回饋。

範例1

彰化肉圓起源於西元1898年彰化縣北斗鎮一次嚴重的水災。



彰化肉圓

當時的災民沒有食物吃，有位在寺廟工作的范萬居先生將地瓜曬乾、磨成粉後，加水揉成糰狀，加些糖，煮熟後給災民食用。後人變化出包肉的口味。

範例2

老闆，來一碗清燙牛肉湯。

您真是饕客，這的確很美味！



清燙牛肉湯

日治時期在政府鼓勵下，臺南仕紳開始食用牛肉，愛吃以滾燙高湯直接淋上鮮紅的黃牛肉薄片，使其轉為半熟，成為「清燙牛肉湯」，現在已是臺南庶民小吃。而「牛肉麵」則是國民政府遷臺後才傳入的。

各位同學想不想也來一碗牛肉麵？



牛肉麵

光復初期來自中國大陸湖南、四川的老兵以賣小吃維生，烹煮牛腱、牛腩等，加入故鄉湯頭和麵條，先在臺南盛行，而後也傳入臺北。

範例3

不一樣的客家菜包

早期的客家人種米維生，割稻後接著種白蘿蔔，客家菜包即是以自己種的稻米與白蘿蔔變化出來的料理。

其外皮用糯米磨漿，再揉成米糰製作，口感較Q，包入炒香的白蘿蔔絲、香菇、肉末等內餡，蒸熟即成。

客家菜包源於當年客家人的惜食與勤勞，因外型像裝豬仔的竹籠，又稱「豬籠板」。它也象徵好彩頭，加上外形像元寶，客家人過年吃菜包，祈求吉利招財。



這是加入艾草的客家菜包！

參考資料 Carol自在生活 https://caroleasylife.blogspot.com/2022/01/blog-post_13.html

範例4

你品嚐過卑南族、魯凱族的傳統美食阿拜(A Bai)嗎？它是用假酸漿葉包裹小米和豬肉餡，外層再包月桃葉，綁成長條狀。蒸熟後，拆掉月桃葉即可食用，吃起來清香爽口。

原住民族美食



原住民族由於外出捕獵、採集野菜等工作上的飲食需求，各族都發展出類似的食物。例如：排灣族的吉納甫(Cinava)、阿美族的阿里鳳鳳(Alivongvong)、鄒族及泰雅族的竹筒飯。

分享與省思

我出生或居住的縣市有哪些特色美食？它們的由來及製作方式是什麼？

世界美食之旅

由於近年來人口流動與網路資訊傳播，帶動各國飲食文化傳入，使得臺灣的飲食面貌更加多元，也常出現異國風料理。藉由以下的猜題活動，我們來認識各國的特色美食。

活動花路米

- 1.看下列圖片，舉手搶答是哪一國的料理，答對者可加小隊分數。
- 2.分享在生活周遭吃過或看過的異國料理，並說出自己的感受。

● 在圖片下方填入代表國家。

漢堡



烤豬腳



咖哩、烤餅



比薩



生魚片



打拋豬肉



海鮮燉飯



炸魚薯條



生春捲



捲餅



辣炒年糕



肉骨茶



世界美食賓果王

要認識各國的飲食文化，除了探究其食材與烹調特色外，亦需了解一個國家的飲食禮儀，例如：在日本吃拉麵時發出聲音，代表覺得這碗麵好吃，但在其他國家這麼做，可能不合適。我們還知道哪些世界各國的飲食特色及禮儀呢？

活動花路米

- 1.每隊利用第57頁「各國特色大解密」活動所查詢的資料，為所負責的2個國家各出5道題目，題目內容包含其特色美食由來及飲食禮儀(可參閱第66、67頁資訊補給站)，並將題目寫在題目紙上，放入題目箱中。
- 2.以賓果遊戲進行，每回合小隊輪流選數字並抽題。
 - (1)聽完題目後，各隊以小白板作答。
 - (2)答對者圈上該數字，最先連成2條線的小隊獲勝。
 - (3)過程中能舉手搶答說明原因者再額外加分。

印度手抓飯

古印度人認為人的手腳是能量的出口，用手拿食物，能將能量賦予食物，再把食物吃進身體裡，是種能量回歸的過程。



我印象深刻的是印度人用右手抓飯吃，真是太特別了！



德國豬腳

德國豬腳是醃漬後放進烤箱烘烤而成，皮脆、肉Q，會再加上德國酸菜及黃芥末。



下面這兩種美食看起來很像耶！

萬巒豬腳

臺灣的萬巒豬腳則是只取豬前蹄並保留豬腳筋，經除毛、汆燙、冰鎮後，再用中藥材滷製而成，口感軟Q，會沾蒜醬來吃。

味道、口感各有不同。



辛奇

辛奇是韓式的泡菜，由於朝鮮半島的地形山多田少，農作物收成不易，為了保存蔬菜過冬，在白菜上加鹽、蒜、蔥、薑、辣椒粉、魚露、蘿蔔等醃製發酵而成。辛奇富含酵素，可補充維生素C，當地人視為營養價值高的食品。



臺式泡菜

在臺灣的炸臭豆腐都會附臺式泡菜，做法是高麗菜加鹽去水後，再加入白醋及砂糖醃漬入味即可食用，吃起來酸酸甜甜，與辛奇不太一樣。

兩種我都愛。



越式生春捲

越式生春捲的餅皮口感有彈性，和臺灣的潤餅不一樣。越式生春捲包苜蓿芽、胡蘿蔔和小黃瓜等生菜，以及汆燙過的蝦子、豬肉或米線，還有最重要的「香菜」。內餡毋須調味，食用時，蘸取以魚露、檸檬汁和白砂糖調製而成的醬汁。越式炸春捲則是將經調味的絞肉等生餡料，包入再油炸。



➡越式炸春捲



潤餅

在臺灣，春節時吃的炸春捲與尾牙、寒食節及清明節吃的潤餅，都是用麵粉製成的餅皮，包裹餡料成長筒狀食用。炸春捲因下鍋油炸，體積比潤餅小，外型是扁圓筒狀；潤餅則有南北口味的差異，但皆會在餅皮內撒上花生粉。

品嚐好滋味。



➡炸春捲



分享與省思

了解各地的飲食特色後，我在生活中會如何接納與尊重不同的飲食文化？

廣播站

各隊找一道所負責國家的簡易食譜，須適合於烹飪課操作，下次上課帶來。



★各國用餐特色及禮儀

每個國家都有不同的飲食習慣，讓我們看看各國用餐特色及禮儀吧！

(一)中式



- 1.使用公筷母匙取菜。
- 2.以順時針方向旋轉轉盤取菜。
- 3.前方為碗，右方為茶杯。
- 4.碗用來盛裝湯或羹類。將碗就口，輔以筷子、湯匙夾取食物再吃。
- 5.骨盤用來盛裝菜肴或菜渣，勿端起食用。
- 6.筷子放於右側筷架上，忌敲碗或插在飯上。
- 7.夾菜時，勿跨越對方夾菜的手或起立取菜。

(二)西式



⚡暫時離席，刀叉八字型擺放；口布擺在椅面或扶手上。



⚡用餐完畢，刀叉平行擺放；口布略為整放在餐桌上。

- 1.西餐餐具擺設，在右前方為水杯及酒杯，左前方為麵包盤，中間為主食餐盤。
- 2.主食餐盤右方擺設刀及湯匙，左方擺設叉子，依上菜順序「由外至內」使用。若其上方擺放小湯匙或叉子，則用於甜點，依順序是「由下往上」使用。
- 3.口布又稱餐巾，用餐前攤開置於膝蓋上方(對摺時開口朝外)，用於輕拭嘴角及手指的汙漬。
- 4.喝湯時為避免弄髒衣服，湯匙須由內(靠身體處)向外舀。
- 5.吃麵包時，以手撕取一塊，塗抹奶油後放入口中。
- 6.水杯可握住杯肚飲用；但紅酒、白酒及香檳，須持高腳杯的杯腳位置，以免影響酒的溫度。
- 7.食用肉排、魚排等主餐時，右手持刀，左手持叉，叉子先叉住肉排最左下方部分，再以刀子切下一口大小，切一塊，吃一塊。
- 8.食用義大利麵時，將叉子垂直插入麵中，捲起一小口食用，毋須用湯匙協助。
- 9.口中的魚骨或果核先吐在空握的拳頭內，再置於餐盤上。
- 10.餐後熱飲料所附的小湯匙，僅用於攪拌。



西餐禮儀



口布摺疊

(三)日式



1. 筷子放於座位正前方的筷架上。用餐時，勿將筷子橫放在碗上或用筷子傳遞食物給他人。
2. 吃飯時，宜將飯碗端起來吃，且不將手肘放在桌上。
3. 用手拿或筷子輕輕夾握壽司，讓魚肉朝下略沾醬油後，一口吃完。
4. 食用味噌湯時，端起湯碗，以筷子稍微攪拌沉澱的味噌，以碗就口喝湯，豆腐則夾起食用。



(四)韓式



1. 傳統做法：在小盤桌上擺好菜肴，再將其端到吃飯處。
2. 用餐時，以筷子夾菜到自己碗裡，再用湯匙送食物入口；吃飯及喝湯時，飯碗必須放在桌上，用湯匙舀起來吃。
3. 聚餐時，會用自己的筷、匙共食一鍋湯或拌飯。
4. 飯碗在左，湯碗在右，置放湯匙時要凹面朝上，因反過來放有不吉祥之意。
5. 晚輩要等長輩先開動，吃的速度要比長輩慢。

(五)泰式



1. 泰國是佛教國家，有著一切應與眾生分享的想法，因此會把食物放在餐桌的中央共食。
2. 餐具上主要使用叉子與湯匙搭配圓盤。右手拿湯匙，左手拿叉子；在盤中，用叉子將食物推上湯匙後享用。
3. 共享的食物若剩最後一口，不要主動拿取，通常交由主人分配。

(六)印度



1. 進餐前須先洗手，以右手拿取食物來吃，左手被認為用來處理不潔之物，故吃飯時會將左手垂放於桌面下。
2. 用餐結束會有一碗清潔用的檸檬水，供右手洗手之用。
3. 食物對印度人來說是一種恩賜，所以一定要吃完，浪費食物是一種不尊重的行為。

活動 2 「異」饗美食

料理食譜大賞

西元2009年在臺北舉辦的聽障奧林匹克運動會閉幕式，以臺灣人象徵圓滿的辦桌形式讓選手們用餐，藉此展現臺灣人熱情好客的精神。若能化身為一位美食餐廳的主廚，要宴請外國朋友時，除了臺灣特色佳肴外，要如何用在地食材做出他國的特色美食，讓外國朋友能一解思鄉之苦，且有賓至如歸的感受呢？

活動花路米

- 1.與小隊成員分享自己找到的食譜，並說明選擇這道菜的原因。
- 2.小隊在聽取夥伴的分享後，考量符合異國料理主題、特色、均衡營養、方便採買及操作等因素，選出一道隊員一致推荐的食譜，並派人說明及介紹所選擇的食譜。
- 3.全班再票選出烹飪課所要烹煮的料理。



►聽障奧運閉幕式時，各國選手用指定茶飲珍珠奶茶舉杯致意。



►以充氣道具呈現臺灣代表美食，並請明華園演出。



依照全班票選出來的料理，小隊分配食材的採買及烹飪實作課的分工，並記得在食用該料理時，要能符合之前所學的禮儀原則。

範例

全班決定的食譜

菜名	波隆那肉醬義大利麵(義大利文：Tagliatelle al Ragù)	分量	4~5人份
代表國家	義大利	文化特色	發源於義大利北部波隆那，以肉為主原料，搭配芹菜、洋蔥、胡蘿蔔及番茄糊製作的醬料，常搭配義式寬扁麵一起食用。
推荐原因	很多人喜歡吃義大利麵，且製作方式不會太困難。		
食材	義式寬扁麵條400g、豬絞肉300g、洋蔥1顆、番茄紅醬600g、橄欖油50毫升、海鹽及黑胡椒適量(以臺灣在地食材為優先選擇)。		
製作步驟	1.於深湯鍋煮水至滾沸後，加入1小匙鹽，放入義式寬扁麵條煮約10分鐘，撈起備用。 2.於深炒鍋倒入橄欖油，將切碎的洋蔥炒香。 3.加入豬絞肉拌炒至肉色變白後，加入番茄紅醬及半杯水蓋過食材，轉小火燜煮，最後以海鹽、黑胡椒調味，即是波隆那肉醬。 4.將波隆那肉醬拌入煮好的寬扁麵，即完成。		

範例

小隊的烹飪實作課工作分配

事項	內容	負責人
需攜帶的食材	義式寬扁麵條400g、豬絞肉300g、洋蔥1顆、番茄紅醬600g、橄欖油50毫升、海鹽及黑胡椒適量。	品嫻、亭均
需攜帶的物品 (用具及容器)	圍裙、頭巾、計時器、容器。	昱樺、梨雅
製作提醒卡	1.用餐禮儀注意事項。 2.餐具使用方式。	柏澄
我負責的烹調工作 煮義式寬扁麵條。		我負責的善後處理工作 洗碗盤。

我覺得在蒐集與討論菜單、食譜時，遇到最大的困難和趣味為何？



廣播站

下次上課記得攜帶烹飪課的食材及物品。

主廚上菜

經過小隊成員的討論及準備，今日大家要化身為大廚，分工合作，做出一道異國料理。我們將遵守烹飪教室的使用規定及上次的工作分配，來一場「禮」享盛宴。

小隊的烹飪課自評表

項目	內容	滿意度	待改善事項
事前準備	1.我們能先複習食譜，了解烹飪步驟。	☆☆☆☆☆	
	2.我們所負責攜帶的食材皆帶齊。	☆☆☆☆☆	
	3.我們所負責的物品皆帶齊。	☆☆☆☆☆	
烹飪課時	4.我們能依照步驟完成。	☆☆☆☆☆	
	5.我們能適時協助隊員，分工合作。	☆☆☆☆☆	
	6.我們能注意烹調時的安全與衛生。	☆☆☆☆☆	
用餐時	7.我們能依照正確的禮節享用佳肴。	☆☆☆☆☆	
	8.我們對料理成品感到滿意。	☆☆☆☆☆	
清潔與收拾	9.我們能隨時維持工作檯面的整潔。	☆☆☆☆☆	
	10.我們能完成自己所負責的清潔打掃工作。	☆☆☆☆☆	

※☆☆塗滿愈多代表滿意度愈高。

我的課程紀錄及心得

1.在實作過程中，我留意哪些符合該國的飲食特色與用餐禮儀？
例如：用叉子將麵捲起一口之量食用，不用吸的，也沒有發出聲音。

2.今日課程令我印象深刻的地方是什麼？為什麼？

例如：義式寬扁麵；因波隆那肉醬搭配寬扁麵才正統，可讓醬汁易附著於麵上。

我們的料理照片／

範例



分享與省思

- 1.實際烹煮這道異國料理後，未來在招待外國朋友時，我會如何考量對方的需求？
- 2.在日常生活中，我們可以用什麼方式展現對外國朋友的理解、尊重及包容？

廣播站

小隊參閱第74頁活動方式，分工並蒐集目前流行的服飾資料，下次上課帶來。

學習自動好

本主題從青少年聽過或經歷過的異國文化談起，進而探討生活及用餐禮儀。經過課堂上的學習後，同學是否能從世界各地的飲食、建築、節慶及禮儀等文化面向，取得更全面的國際觀，更能適應多元社會？讓我們針對以下項目檢核自己的學習狀況。

第①單元 探索世界

學習狀況	自 評 項 目
入門	我能分享生活中的異國文化經驗，探索在異國生活的日常禮儀與禁忌。
進階	我能介紹異國的特色建築、習俗節慶或生活等面向的資訊，並提出因應文化差異的互動方法。
達人	我能製作未來想去國家的旅遊備忘錄，並規畫文化交流策略，以展現對多元文化的理解及尊重。

第②單元 世界美食家

學習狀況	自 評 項 目
入門	我能說出本國各地的特色食物，探索美食的由來。
進階	我能探究異國的飲食及禮節的特色，並指出其與我國相似與相異之處。
達人	我能擬定異國風料理計畫，並透過食譜創新及烹飪過程，實行文化交流。