



彰化在地食材

吃出家鄉胃 -家庭好味

田野到餐桌-在地好農產



彰化縣社頭國民中學

授課者：陳靜宜 校長

彰化是農業大縣

彰化縣被譽為「台灣穀倉」，擁有豐富的農業資源，從田野到餐桌，許多我們每天吃的食材，都來自這片土地。

當地盛產稻米、蔬菜及畜牧產品，支撐了台灣的糧食安全，也形成豐富多元的農業景觀。



圖片來源(彰化縣政府新聞處)：

https://information.chcg.gov.tw/03bulletin/bulletin02_con.aspx?bull_id=135171

<https://www.peopo.org/news/396539>

彰化主力農作物

稻米、雞蛋、地瓜、與豬肉是彰化的重要農產品。稻米與雞蛋產量居全國第一，地瓜排名第二，豬肉飼養量位列第三，對台灣民生飲食有深遠影響。



豬肉



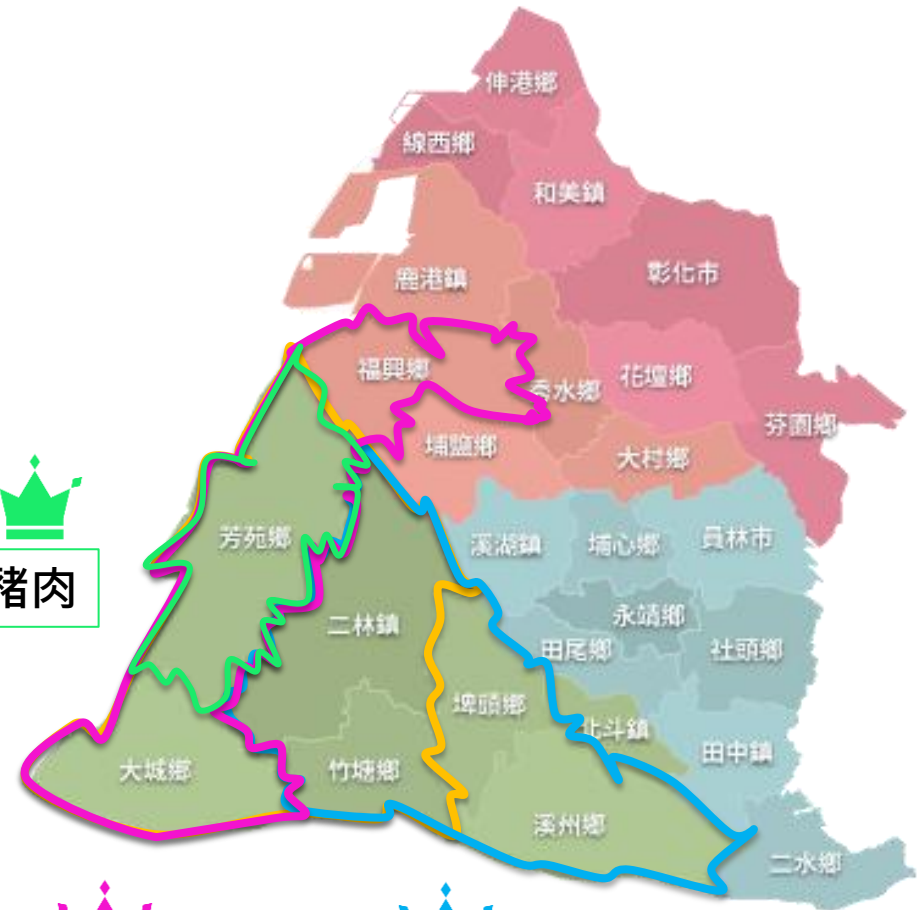
雞蛋



地瓜



稻米



<https://tourism.chcg.gov.tw/Travel.aspx>

潮間帶的彰化味



1. 綿延約 62 公里的海岸線，擁有全台最大的泥質潮間灘地，如此地貌與先天環境條件，形塑了彰化沿海六鄉鎮特殊的養殖漁業。
2. 彰化縣文蛤養殖為全國第三，主要聚集在芳苑鄉的三大養殖區：王功、漢寶、永興；文蛤養殖主要在內陸地區，前海區域則有養蚵產業，退潮期間，可見到鐵蚵車、水牛採蚵的特殊場景。
3. 南邊的大城鄉則盛產黃金蜆，以淡水養殖為主。



圖片來源(國產農漁畜教材)

圖片來源(食農教育資訊整合平台)

鰻魚王國

彰化養殖業

- ✓ 鹿港自古海岸經濟活躍，捕魚、養蠔、採集、鹽田，日治時期在海埔厝成立的「水產試驗場」（註1），使鹿港成為漁業與養殖試驗的中心，其於1956年發表養殖鰻魚技術，影響了雲嘉南地區的養殖漁業，揭開了「鰻魚王國」的篇章。



所以彰化區漁會才會設立在鹿港（註2），
這個漁會也是全台第1個漁會。



圖片來源(彰化縣政府)

何不食鰻?

- 鰻魚鮮嫩細緻的肉質裡，含有豐富的蛋白質、維生素A、D、E、礦物質以及不飽和脂肪酸DHA/EPA。
- 它能提供人類生長、維持生命所需的營養成分，並提供小孩、成人、年長者每日所需的維生素群。



鰻魚飯

- 日本人喜歡在夏至時節享用鰻魚飯，認為鰻魚可以在炎熱潮濕的天氣補充元氣。
- 中醫則認為鰻魚味甘，性平，具有補虛、溫身及暖腸的功效
- 老人吃了可以補元氣。鰻魚鈣質含量高，是牛奶的2倍，而且富含鋅，可以幫助免疫，對於經常掉髮、指甲破裂等情形都有改善作用。
- 蒲燒鰻含有的DHA，比鱈魚高出18倍，EPA也比鱈魚高出20倍，DHA和EPA能抗發炎、降低血壓及血脂，使血管保持放鬆狀態，對於預防心肌梗塞、腦血栓等疾病具有良好的效果。



家有一老 如有一寶



鰻鰻的愛 祝福長輩呷百二

- 社頭好米+彰化蒲燒鰻=鰻鰻的愛



- **藜麥**是原住民耕作百年以上的作物，富含蛋白質、膳食纖維及鈣、鐵、鎂、鉀等微量元素，適量補充對於長者預防肌少、維持腸道健康多有助益。
- **小黃瓜**抗氧化、促進骨骼健康、幫助控制血壓和體重。它含有豐富的鉀、維生素K、維生素C和膳食纖維，能幫助排毒、維持水分平衡，有助預防長者記憶流失。
- **芭樂汁**富含維生素C和膳食纖維，幫助抗氧化、促進腸胃蠕動，適合給牙口不好的長輩

在地生產的意義

選擇在地食材不僅能確保食物新鮮美味，也能縮短運輸距離，減少碳排放，同時支持本地農民與環境永續發展。



永續行動：珍惜每一份食物



食材的每一部分都來自農民辛勤的付出。
透過完整利用食材、減少浪費，實踐對食物
與自然的尊重，促進永續生活。



珍惜食材、推動永續，從愛家鄉的土地開始

吃在地，護農家，愛地球

支持在地農業，就是守護我們的土地與生活。從每一餐開始，讓我們一起珍惜食物，推動環境永續。



深入認識當季好食材

 **食農教育** 資訊整合平臺

 **農業部農糧署**
AGRICULTURE AND FOOD AGENCY,
MINISTRY OF AGRICULTURE

台灣農產地圖 https://fae.moa.gov.tw/map/county_agri.php

農產品產地產期查詢工具 <https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=1103>