



因愛料理：食育、EQ和環境永續 的八堂課

第六堂 身土不二的風土飲食



計畫緣起



漢字的「食」，是人+良，意為人吃了好的食物，身心自然就會健康。但隨著時代的變遷發展，速食文化快速崛起，大大侵蝕著現代人和孩童的身心健康。

消費和糧食浪費助長了全球暖化、氣候危機和許多生態環境、公共衛生等問題。人民的健康是國家發展重要的資產，光寶文教基金會邀請您一同參與—「因愛料理：食育、EQ和環境永續」系列課程，培養孩子的食育力，攜手實踐地球公民應有食農品格及環境永續素養。

課程

第一堂 | 因愛料理：他山之食的新趨勢

第二堂 | 動手做早餐：健康活力、頭好壯壯的開始！

第三堂 | 選食力：揭開飲料和糖的甜蜜陷阱

第四堂 | 因愛料理：健康腸腦好EQ

第五堂 | 共好食代：綠色友善的食物正義

第六堂 | 節氣美學：身土不二的風土飲食

第七堂 | 環境永續：理想的飲食和消費倫理

第八堂 | 里山生活的願景：環境與美學的感知生活

第六堂 | 活動目標

- 1.節氣意象之人文觀察與風土飲食。
- 2.風土飲食的五感開發和表達。
- 3.家之味的風土飲食故事。

只有蔬果才能表現季節的節奏感。蔬果生長寄歲月，
寄土地，寄自然；人亦同。

～焦桐《蔬果歲時記》

節氣是土地的心跳，季節遞嬗的彩妝師。

日月星辰、春夏秋冬，節氣的脈動，讓人帶著詩意的語言，
回到生活裡，活出自己歡喜的樣貌。～tipus



立夏時節，充滿著酸香甜，
如紅寶石般的楊梅紅了！



粉嫩帶著淺紅的甜桃，
散發出柔嫩多汁的香氣

土地是所有農作、所有生命的母親，只有蔬果才能表現季節的
節奏感。節氣提醒的是自然秩序，在自然多變且疫情嚴峻的此
刻，深刻的思考著，每個人都是環境的一部分，同時也被環境
滋養著，若從種植開始，就思考與環境友善共存，以公平合理
的價格銷售，並且照顧消費者健康，就是「身土不二」的生活
實踐。

二十四節氣是古人訂立的一種用來指導農事的補充曆法，經由長期觀察太陽的周年運動，而總結出一年中「時令、氣候、物候」等方面的變化規律，因此亦被稱為「太陽曆」。作為農耕社會生產的生活時間指南，形成於黃河流域，逐步為全國各地所採用，並為多數民族所共享。



※圖為本會2018年實習生欣恬製作

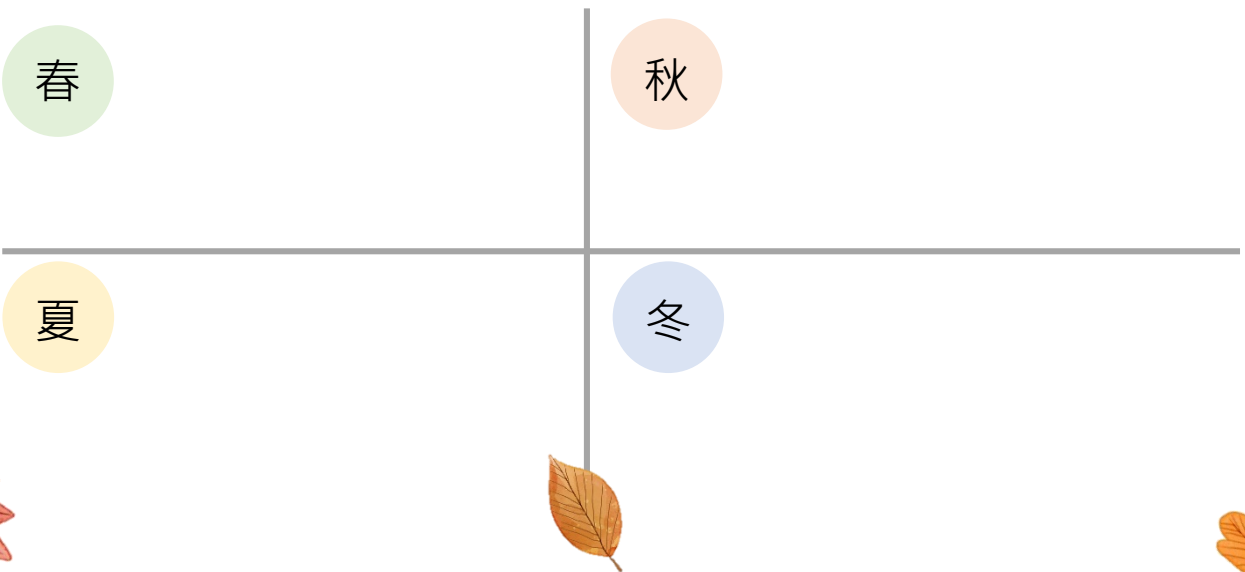
「風土」一詞，在中國春秋時期《國語·周語上》指：一個地方獨有的自然環境和人文風俗。「風土」和近年來法文所談的「Terroir」，寓意同為深遠，談的不僅是食物，還有文化、環境永續。

2016年聯合國教科文組織將中國的二十四節氣列入人類非物質文化遺產，凸顯出「愈在地愈國際」賴以生存的腳下風土，是地方與世界溝通的國際語言。



二十四節氣，紅橙黃綠藍靛紫，果實色對對碰

臺灣一年四季都有水果，釋迦、鳳梨、芒果、文旦、葡萄、香蕉、木瓜，經過不斷地品種改良，水果的品種越來越多，除了保持原有的品種特色外，還將缺點全部改進，讓大家有更多的選擇，台灣水果真是物超所值啊！在這眾多水果當中，你最喜歡哪些水果呢，請寫下春夏秋冬各一種你最喜歡的水果！它們的產地是在哪裡呢？有哪些水果是只有特定縣市或地區才有呢？



每年冬天，是台灣柑橘的季節，大部分的柑橘，有著橘黃明亮的外表，相似卻各有特色的香氣，果肉多汁、甜中帶酸、酸中帶甜，「果米」是他們共有的特徵，也都含有豐富的維生素C。

你認識哪些柑橘水果名字呢？



風土飲食的五感開發和觀察



《菜園裡的美味大餐：春夏&秋冬》

番茄、小黃瓜、南瓜、青椒、玉米、毛豆和蘆筍；胡蘿蔔、白蘿蔔、地瓜、馬鈴薯、菠菜、高麗菜和洋蔥，這些都是春夏時節常見也常吃的蔬菜，你知道它們原本的樣子嗎？生長在哪裡？怎麼生長的？可以做出什麼樣的好吃料理呢？

作者希望我們在吃東西的時候，可以知道這個食物的背景，比方說種它的人、生產這個食物的人，或者至少知道食物原來是什麼樣子。現在日本愈來愈多人，尤其是小孩，不知道食物原來的樣子。

有時候我們去超市看到魚，比較大的魚會切塊，就以為是那種魚是這樣的形狀，因為他們沒有看過實際的魚，也可能沒看相關的書。菜園也是，實際看過菜園的大人可能也很少了，所以小孩就更不知道了，希望藉此讓大家對蔬菜有興趣，然後實際再去了解，希望大家對食物或生產它的人，能懷有感謝的心情。

討論與分享



VS.



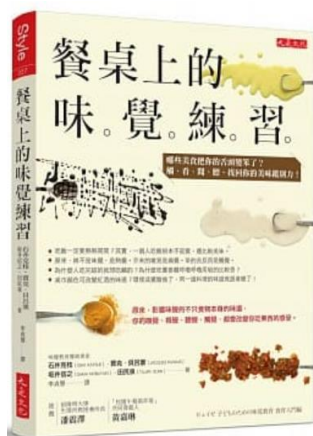
上方的蔬菜，你知道它們來自於哪裡呢？你認為當中有臺灣原生種的蔬菜嗎？

這些蔬菜當中哪些是春夏出產？哪些是秋冬盛產？你知道它們成長的樣貌嗎？

這些蔬菜中有哪些是馬偕博士帶來的呢？

好書推薦閱讀：

《餐桌上的味覺練習：哪些美食把你的舌頭變笨了？ 觸、看、聞、聽，找回你的美味鑑別力！》



作者：石井克枝、賈克·貝呂塞、
坂井信之、田尻泉

原文作者：Jacques Puisais

譯者：李貞慧

出版社：大是文化

為什麼人吃完甜的就想吃鹹的？為什麼吃蕎麥麵呼嚕呼嚕用吸的比較香？為什麼桌巾顏色可以改變紅酒的味道；環境或擺盤換了，同一道料理的味道竟然跟著變了。原來，影響味覺的不是只有本身的味道，你的嗅覺、視覺、聽覺、觸覺，都會改變你吃東西的感受。本書作者之一賈克·貝呂塞是全球「味覺教育」發起人，歷時五十餘年。他說，味覺教育，是能夠找到適當的詞彙，再以過往的經驗和記憶，表現自己的感受。

不只食物本身會影響味道，你周遭的環境、人、產地等也會改變你的味覺。每個食物，都有它的故事，每個食物，都是啟發我們味覺的大師！用五感感受，並且表達自己的感受，是了解自己的開始。要用言辭表達自己的感受，就必須認真面對自己；表達自己的感受，並不是對事物做出解釋，因為這些感受只有你自己知道。學習味覺，運用五感正視食物，才能真正長大。

風土飲食：《達魯瑪克的家學與小米學》動畫片

臺灣具有豐富多元的族群與人文，不論是從唐山過台灣的閩漢人，還是島內原本就存在落腳的平埔族與高山原住民，在海拔的各個緯度，都可以看到各族群的腳印足跡。食物不只是食物，它照護了人的身體並提供精神與力量的泉源，而食物記憶的背後更有著「人」在特定的時空中與食物相遇的動人的篇章。期待透過動畫片閱讀拉近彼此的距離，認識和理解，以欣賞的視野看見族群豐富動人的人文敘事。不說故事，不聽故事，我們怎麼能認識彼此呢？



以「自然之子」自稱的達魯瑪克人，生活中的每一草葉、每一花果、每一鳥獸，是祖靈賜予，部落族人從小跟著「aoaoko」（黑翅細蜚）學習專注敏捷，向「twabolo」（臺灣獼猴）學習相親相愛，向「hinabang」（環頸雉）學習時尚穿搭，向達魯瑪克的生態系學習成為擁抱萬物的「cekelre ki Taroamk taothebethebane」（家人）。

在短短近2分鐘的動畫短片，種籽設計置入達魯瑪克重要的兩項主題。《達魯瑪克小米學》從傳統食物「abay」（阿粍）出發，透過一顆金黃色的小米歲時祭儀，預見和人類一同共享大地餐桌的里山動物多樣性，祖先野菜採集和利用的智慧，在在傳達了達魯瑪克分享、謙卑、聆聽、傳承、勇敢的守護精神。《達魯瑪克的家學》傳遞的則是達魯瑪克特有的家庭哲學。



敘說家之味的風土飲食故事

即使在最繁忙的時候，也不要忘記家鄉的美食。

~Carlo Petrini

風土飲食牽引出家的生活印記，在飲食中找到彼此對待的方式。飲食是常民話家常的生活所在，藉此分享彼此的生活觀點和感情連繫；使我們有機會停下腳步來，和家人好好品嚐一頓飯，珍視生命中所擁有的事物，並照顧眼前的人。

看到顏色，我們會根據過去的飲食經驗，自由想其他的食物，並加以形容表達，進而擴展自己的表達能力。聯想，帶給我們許多的可能性，可以加深對彼此的理解。

關於「家之味的傳統節日飲食」的顏色聯想，你想到哪一道菜，是什麼顏色呢？試著寫下來或畫下來：



小暑，來自巴吉魯 (Pacilo) 的鄉愁滋味 ◎tipus



小暑的七月天；
Pacilo橙黃的果
在國境之東
聲聲召喚、召喚
鄉愁的滋味湧動

長得如同欖仁樹的枝幹，有著如扇子般的肥厚葉片，在溽暑之後，結出粒粒橙黃色的果子，它是「麵包樹」在阿美族語稱Pacilo。在花蓮的郊區、田野或庭院田埂都有它的芳蹤，傳說；它是花蓮的樹，只為花蓮及夏天生長。



麵包果是許多花蓮人的最愛，也是離家遊子對家鄉美味最深的想念，在盛產期的暑假時節裡，我們會因著它的召喚而歸返，恣意的滿足味蕾的渴望，一種家的味道、鄉的記憶。燒一鍋滾燙的水，放入小魚乾熬煮出味後，再放入巴吉魯和綠色蔬菜一起燉煮，烹調簡單卻呈現出食物的真滋味；一股特殊的清甜味道，承載著對故鄉花蓮無比的懷念與思念。

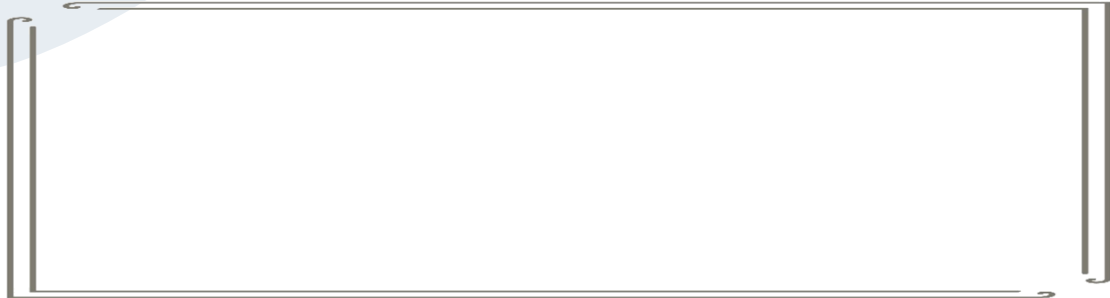
在小暑的時節，巴吉魯的橙色在腦海中不斷湧動，那是對親朋好友故舊的思念，對季節遞嬗的想念。巴吉魯讓我在記憶中遊走，在鄉愁中盪漾；那是遊子的風土飲食之味。



關於風土的敬畏之心

洪震宇在《風土餐桌小旅行：12個小地方的飲食人類學筆記》如下描述敘說：阿美族每天跳進大海，像開冰箱現拿食材，裝滿魚簍就不再抓，從不囤積食物。卡那卡那富族的河神祭，不是祝禱收穫滿滿，而是「不要向河索取太多，拿我們需要的就好。」布農族常圍聚吃飯，「我們喜歡的不只是吃，而是在一起的感覺。」

文化是生活的軌跡，對於風土的敬畏之心，帶著詩意的語言，以一句話來表達，你會怎麼敘說呢？



“

回家延伸活動

設計兩天一夜/三天兩夜的風土飲食知性之旅

”

因愛料理：食育、EQ和環境永續的八堂課

企劃製作 / 財團法人光寶文教基金會社區認輔小組

參考書目：

- 1.焦桐(2016)。《蔬果歲時記》。台北：二魚文化
- 2.石井克枝, 賈克·貝呂塞, 坂井信之, 田尻泉(2018)。譯者：李貞慧。《餐桌上的味覺練習：哪些美食把你的舌頭變笨了？觸、看、聞、聽，找回你的美味鑑別力！》台北：大是文化
- 3.洪震宇(2014)。《風土餐桌小旅行：12個小地方的飲食人類學筆記》台北：遠流出版。
- 4.種籽節氣飲食研究室(2013)。《達魯瑪克的家學與小米學》動畫片。台北市：生活誌<https://times.hinet.net/news/23448665>
- 5.翰林多媒體。國小自然五上「二十四節氣」教學影片播放。
<https://www.learnmode.net/flip/video/36009>
- 6.鈴木桃(2019)。譯者：黃惠綺。《菜園裡的美味大餐：春夏》台北市：台灣東方

圖片來源：

財團法人光寶文教基金會、<https://www.freepik.com/>、博客來