新北幸福好料理

專文撰寫人：林聖億

APP 名稱：食譜邦

APP 在市集平台之連結網址：http://appgo.ntpc.edu.tw/ApiContent.aspx?id=675

適用領域：健康、藝術、自然

適用年級：三、四、五、六、七、八、九年級

使用載具：PC、平板、手機等任何能安裝 Chrome 瀏覽器之作業系統

APP 介紹及特點說明：食譜邦收集了部落客分享的食譜，上萬篇的食譜都在這，只要輸入食材關鍵字即可找出許多食譜，非常方便好用。

教學目標：

一、認識 7 種新北市在地特色食材，介紹各食材生產季節及營養價值。

(1)蟳蟹類:萬里、淡水、金山等。
(2)山藥:雙溪、三芝等。
(3)筊白筍:三芝。
(4)綠竹筍:八里、三峽、深坑、平溪等。
(5)珠蔥:平溪、雙溪、貢寮、烏來。
(6)甘藷:萬里、三芝、金山等。
(7)文旦:八里、淡水、三芝等。

二、認識食物烹調方法及變化。

三、培養安全、低碳、營養的飲食態度。

四、與家人共同學習，運用於家庭生活中以增進親子互動。

教學應用之步驟及作法：

以金山甘藷為例

(一) 準備階段	1.準備食材、餐具、刮板(或湯匙)鍋子、電磁爐 2.示範及圖片解釋、及分組製作 3.詢問是否有做過地瓜料理?那些料理？食材去哪裡買？是否知道如何選購食材？ 4.介紹今日料理：地瓜圓，並分組。
(二) 發展階段	1.說明食材選購原則：強調在地化，看得見才安心 1-1 產銷履歷、食材登錄系統 1-2 有機農產品、吉園圃安心蔬果 2.動手做料理：教師示範製作、烹煮、調味流程，接著學員分組(親子共同)動手 DIY 【地瓜圓食譜】 材料：1 斤熟地瓜+半斤地瓜粉 作法：->趁熱搓揉成糰 ->分割->整型->烹煮->調味 備註：可加入紅豆、綠豆、薏仁等雜糧，更營養豐富

	3.　成品呈現、試吃、討論
(三) 總結階段	1.教師總結上課內容，並做重點回顧。 2.學生依據學習單的指示，寫出食材選購原則、對料理的感受。 3.藉由實作體驗食物從產地到餐桌的過程，體會幸福好料理須從關懷環境及食材開始，以達永續目標。

教學應用上之心得或省思：

現代人生活忙碌、營養偏頗、三餐不規律等造成肥胖、疾病的增加。為求快速經濟與利益導致食品安全問題日益嚴重，飲食崩壞，越來越多的孩子只買自己喜歡吃的食物而不知飲食健康的重要，兒童的飲食教育，是健全身心及豐富人格不可或缺的基礎，不良的飲食習慣等到成人後將更難以修正，必須從小養成。
藉由了解在地食材知道食物里程的觀念，為環境永續付一份心力；並教導學生如何找尋相關食譜並自己烹調出可口的菜餚，一方面可以體會烹調的樂趣與大家一起分享，另一方面可以避免經常外食造成飲食不均衡。此外更希望親子能一起學習，系統化地貫徹從田間到餐桌的全方位飲食教育，建立孩子正確的飲食態度，開始懂得感恩惜福！

資料來源:新北市政府農業局
引自: http://www.agriculture.ntpc.gov.tw/website/cht/index.php?