

2014台南食育教案分享

新化國中

黃鈴琪

猜猜我是誰

猜

猜

猜

提示一



我黑黑的

提示二



液態狀

提示三

紅燒肉的好朋友

A decorative fan-shaped background with a traditional Chinese ink wash landscape painting. The painting depicts a mountainous landscape with trees, a small pavilion, and a body of water. The fan is light-colored and has a subtle texture.

醬油

純釀造醬油

合成醬油



醬油製作方式

利用黃豆或黑豆、黴菌穀物及酵母菌等發酵而成。需放進大甕缸及楊樺下自然發酵，如此，可產生獨特的發酵滋味，需要花上六個月以上的時間。

A. 100%傳統醇釀

醬油製作方式

把100%純釀造醬油加入化學醬油合成之

B. 釀造醬油(混合)

醬油製作方式

只需要三到七天即可製造完成，顏色不透明且有化學的嗆鼻味。因為此製程中使用鹽酸水解黃豆蛋白，會產生對人體不好的致癌性物質單氯丙二醇（綠十字健康網，2014）。

C. 化學醬油

取出豆麩原料



清洗及瀝乾



加食鹽及水、攪拌均勻



入甕放至六個月即完成



學習單

	純釀醬油	合成醬油
主原料		脫脂黃豆
顏色		黑、不透明
味道		嗆鼻
製造時間		較短
價格		便宜

純釀醬油

合成醬油

生產成本高

成本低廉(脫脂黃豆)

花費時程久

時程簡易並快速(3-7天)

豆香濃郁並香醇

刺鼻死鹹味、化學合成添加物

自然熬煮色澤透光

顏色暗沉

搖晃後泡沫細緻綿密、不易消失

化學泡沫大且很快消失

不會產生單氯丙二醇

會有單氯丙二醇產生

以品牌和特色為市場導向

以低價、廣告提升競爭力





教學目標

- * 認識傳統食材，並了解其對於飲食中的正確性
- * 建立正確辨識食材能力，且能落實於日常生活中
- * 藉由實際操作，了解醬油在飲食中所扮演的角色。

吃原形食物，
不吃加工食品

Jamie Oliver
英國廚師

"I wish for everyone to help create a strong, sustainable movement to educate every child about food, inspire families to cook again and empower people everywhere to fight obesity."

Jamie Oliver

資料來源：

- * 1. 中華民國綠十字健康網，
<http://www.greencross.org.tw/food&disease/3-MCPD.htm>
- * 2. 發現新台灣節目-豆油伯醬油製造過程，
<https://www.youtube.com/watch?v=eGLIi3gCT0c>
- * 3. 其餘圖片自行於新化社區大學參與醬油製作課程實地拍攝



謝謝！請多指教。