



1

課前研習

精進教育專業能力-生活食品發酵研習



2

課程共備

跨科開課<探索食農教育>

園藝科及食品科教師共備課程與討論

- 確定教學目標：從產地到餐桌
- 主題：發酵食品的旅程



課程設計與執行

3

1

高麗菜及芥菜種植

產地

2

高麗菜、芥菜及大白菜
製成發酵食品



3

發酵食品品評
與成果分析

餐桌

環境教育-十字花科作物種植

3



透過實際栽種十字花科作物-甘藍及芥菜
了解蔬菜的生產過程，體認糧食的重要性

國際教育-蔬果發酵食品-台韓泡菜

3

台式泡菜-醃漬食品



韓式泡菜-發酵食品



泡菜配方

台式泡菜
VS.
韓式泡菜



※ 韓式泡菜 ※

※ 配方：(取自蔬菜 (五瓣小菜))

名稱	名稱	數量
主材料	山東大白菜	6 公斤
	鹽	100 公克
蔬菜醃漬水	水	1000 公克
	糖	30 公克
醃料蔬菜	白蘿蔔絲	100 公克
	紅蘿蔔絲	50 公克
	青蔥絲	50 公克
	白蘿蔔絲	200 公克
	青蔥段	6 支
	蘋果	200 公克
醬料 A	薑	30 公克
	蒜頭	100 公克
	洋葱	1 個
	鹽	100 公克
	魚露	100 公克
醬料 B	飯	半碗
	細辣椒粉	200 公克
	細辣椒粉	80 公克

- ※ 步驟：
1. 將韓國大白菜切成長 4 等份。
 2. 將醃漬水的鹽水調好攪拌均勻。
 3. 處理好的 1、2，裝入袋子中，混合均勻，再將袋內空氣擠出，靜置 12 小時。
(或鹽抹 1-2% 的鹽，使其脫水)，菜梗柔軟可彎曲即可。
 4. 將醬料 A、B 都處理好，拌好。
 5. 醬料 A 用果汁機攪打均勻成醬料。
 6. 將 5 的醬料加入醬料 B 的辣椒粉中拌勻。
 7. 將 6 的醬料加入醃料蔬菜。
 8. 把大白菜從袋中取出，用清水洗 2 次以去除鹹味，再把水分用力擠乾。
 9. 將擠乾的大白菜，一層一層打開菜片，抹上 7 的醃漬醬料。
 10. 將泡菜罐用酒精消毒乾潔後備用。
 11. 將 9 處理好的大白菜裝入罐中，裝緊實，將空氣擠出(包裝要裝緊是緊密封裝)。

113 學年度第二學期探索食農教育課

產品名稱：簡易泡菜——廣東速成法(臭豆腐)

3

說明	原料	數量	實際重量	製作步驟
配 方	高麗菜	數顆		1. 高麗菜洗淨→2 分。可以切成(粗絲狀)。 2. 紅蘿蔔洗淨去(所需樣態可以(粗、粗絲狀))。 3. 上述兩種材料 2 斤裝中揉晃出(9% 克食鹽)。 4. 去除生(去除生)約 30-50 分鐘。 5. 等高麗菜軟化(多餘的食鹽缺(水一次再加入))。 6. 將所有材料(冷+白醋)均混合(攪泡，包裝每包)。 7. 放置冰箱隔夜(食用)。 8. 口感是酸脆。
	紅蘿蔔	一條		
	食鹽	3%		
	紅辣椒	2-4 條		
	食鹽	少許		
	白醋 15%	一調		
	白醋	調味用		
	合計	黃金比例 酸醃：白醋 (4:1)		前一天要蒸 開機水冷卻。



泡菜實作

台式泡菜
VS.
韓式泡菜



3



4

泡菜品評



延伸討論

1. 泡菜製作配方是否有調整的空間。
2. 泡菜在飲食上有那些創意料理與行銷發想。

4

參考資料

- 1.十二年國民基本教育技術型高級中等學校群科課程綱要-食品群。
- 2.十二年國民基本教育領域課程綱要 核心素養發展手冊。
- 3.議題融入說明手冊。
- 4.食品加工(上)，復文圖書有限公司，郭文玉、邱宗甫、吳幸娟、劉發勇編著。
- 5.正韓小菜，台灣廣廈，孫榮。

4

網路資料

- 1.一罐泡菜的誕生，韓國主廚在台灣堅持做出正韓口味的泡菜

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=7N1q1GgDURQ&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.kaixinfood.com.tw%2F&source_ve_path=Mjg2NjY

- 2.孫榮大解密-求好心切大破解泡菜的發酵秘密
<https://www.youtube.com/watch?v=pdTTx9VGAiA>

4

課後共備討論

