

新北市立中和國中校本課程「悠遊南洋」

114 學年度第一學期教材目錄

第一單元：資料取得與判讀——圖書館與網路資源運用·····	1
第二單元：印象中和——中和庄八景·····	7
第三單元：認識東南亞·····	12
第四單元：歡迎來中和·····	14
第五單元：學校與他的鄰居——華新街·····	26
寒假自學：剩食 21 世紀 ·····	31

成績登記表

序號	日期	性質	分數	備註
1	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
2	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
3	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
4	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
5	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
6	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
7	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
8	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
9	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
10	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
11	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
12	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
13	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
14	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
15	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		
16	月 日	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 小組 _____		

知識改變命運，閱讀點亮人生。

悠遊南洋從 BOOK 思議開始……

時間	感想	認證
第一次段考前 (日期： 月 日)		
第二次段考前 (日期： 月 日)		
第三次段考前 (日期： 月 日)		
自由前往 圖書館 (日期： 月 日)		

1. 進入圖書館上課，請帶學生證，將喜愛的書借回家繼續閱讀。
2. 感想可以是幾個字、一句話或一個塗鴉。



中和國中 圖書館闖關

- 圖書館身家調查
- 借書攻略
- 我問你答播臺賽

圖書館身家調查



閱覽區



讀報區



舞臺區



閱覽區、讀報區：學生可自由使用。
舞臺區：由教師借用。

借書攻略

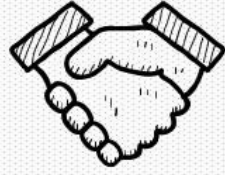


死命必帶
學生證



借書流程

拿書和學生證
→至櫃檯等候
→請輪值老師
登錄完成



借書約定

- ✓一次最多借2本書。
- ✓借閱期限為2週。
- ✓逾期將延後借書權。
- ✓遺失需照價賠償。

新北市立中和國民中學
New Taipei Municipal Zhonghe Junior High School

學校首頁 學務處 教務處 圖書館 師範生專區 教職員工生

親師生專區

學校圖書館借還書查詢

親師生專區

學校圖書館借還書查詢

學校公告 校務公告 政府公告

● 查閱「中和國民中學109學年度第一學期第三次代選和訪視簡章」(查閱科)

● 本校109學年度第一學期國立科技運動代選和訪視3次訪視總結公告

■ 學校圖書館借還書查詢

■ 獎學金申請

■ 校務行政系統(社團選填)

■ 校園食材登錄平臺及桶餐菜單列表

中和國中圖書室 學校書櫃 圖書統計 登入

館藏查詢 圖書公告 熱門書籍

請輸入關鍵字 七、八年級期末借閱公告 2020-07-06 本校 低年級 中年級 高年級

按查詢 按查詢 暫無資訊

新書快訊 好書推薦

七、八年級期末借閱公告 2020-07-06

九年級借還書最後時間 2020-06-02

Garfield 神偷

自我投資 閱讀甜甜圈

借閱統計

館藏數量統計 25,379

本日借閱人次 0

本日借閱冊次 0

本月借閱人次 3

本月借閱冊次 12

借閱統計 109-08-14 14:23

閱讀甜甜圈

「閱讀」，不再只是填寫一張張枯燥乏味的「心得紀錄單」而已，而是一種又一種充滿歡聲笑語的美麗旅行！師鐸滿得主呂嘉紋（紋紋阿桑）在教育現場多年的寶貴經驗，設計出「閱讀甜甜圈」讀書會指導工具書，活動的座位排列方式，能在帶領人旁邊圍成一個大圓桌，整個...



來去圖書館

※參觀者：____年____班 座號：____ 姓名：_____

◎參觀時請遵守進入圖書館的禮儀：

1. 保持安靜，不影響他人閱讀。
2. 不攜帶食物、飲料進入圖書館。
3. 愛護書籍、閱畢請放回原位，排放整齊。
4. 接受圖書館工作人員的服務時要有禮貌。

一、今天所參觀的圖書館名稱：_____

它是屬於？ ☐國家圖書館 ☐公共圖書館 ☐學校圖書館

☐專門圖書館 ☐學術圖書館

1. 圖書館的書籍分為幾類呢？ ANS: _____類。
2. 請問科學類的書籍的分類號開頭是幾號呢？ ANS: _____號
3. 請問語文類的書籍的分類號開頭是幾號呢？ ANS: _____號
4. 圖書館內的書本側標上有索書碼，請問索書碼的用處是？

ANS: _____

5. 圖書館的書，一次可以借_____本，期限是_____天。
6. 圖書館裡的電腦可以用來做什麼呢？

ANS: : _____

7. 圖書館開放時間：

ANS: : _____

二、現在圖書館內有舉辦哪些活動？

☐主題書展-標題：_____

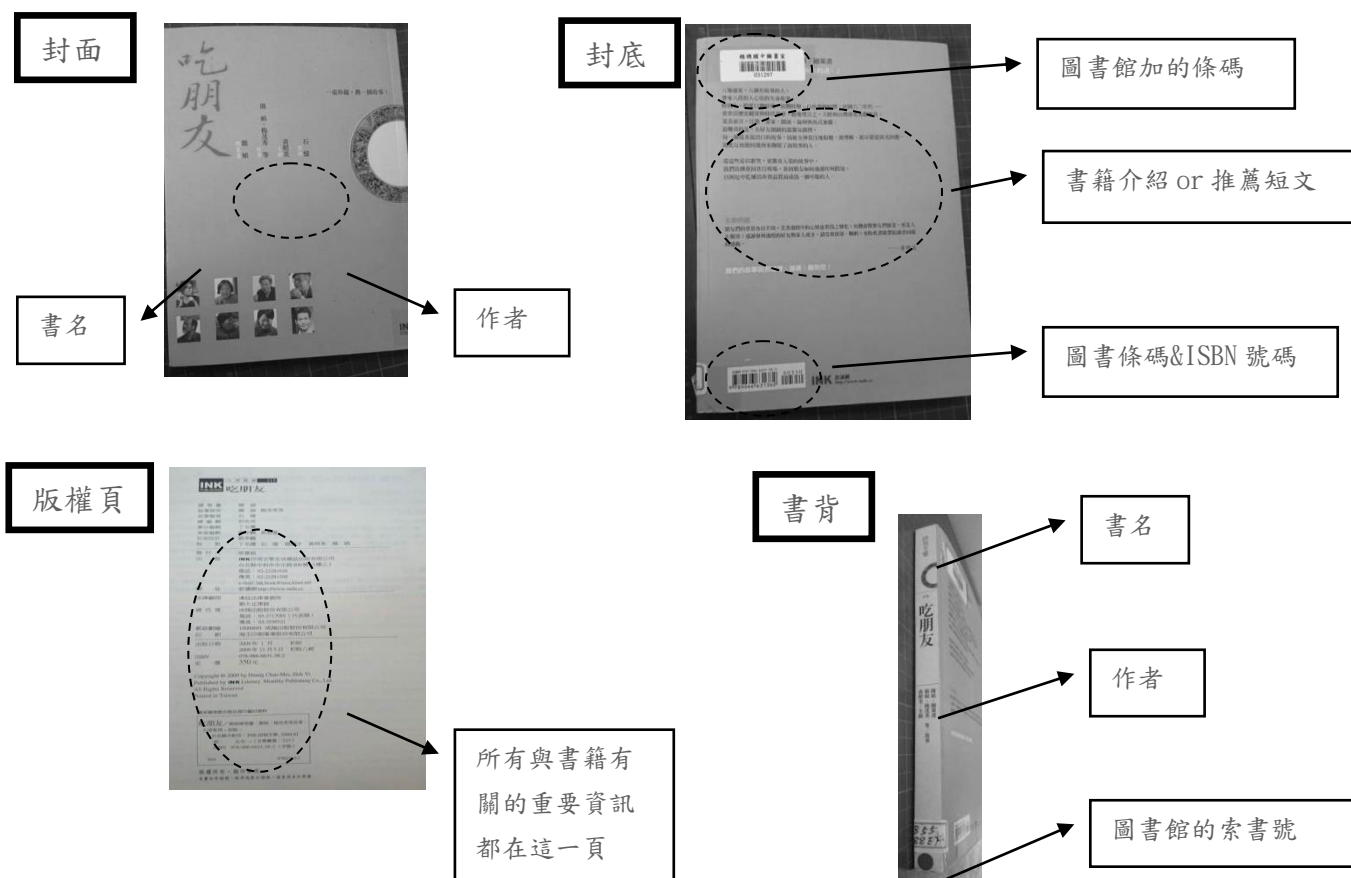
☐其他展示-內容：_____

三、畫出你看見的圖書館最美或最喜歡的一個角落，或是寫出你希望圖書館增加的設備或書籍：

四、認識一本書

書不只是把很多字印在紙上裝訂好，現代的中文圖書，每一本書都有自己的特色，也有出版者共同制定的標準。

以下我們以《吃朋友》一書為例，一起來認識書籍的每個部分！



筆記欄

認識中和

位置概述

中和區位於臺北盆地西南隅，約於東經一二一度二六分至三一分、北緯二四度五七分至二五度〇一分之間，南依橫路里鹿寮山地與新店區為界，北濱新店溪（跨華中橋與臺北市相通），東連永和區，西接板橋區與土城區，面積為二〇・二九四平方公里，中和區現有九十三里，大多密集在東北邊與永和區交接處，鄰近永和區的里面積都較小，而南邊的里如橫路、灰磙、內南、錦和等里的面積都較大。地形地質中和區在其南端較有高低起伏之地形變化，有橫路里、鹿寮山地雄峙界上，惟高度最高才海拔三百餘公尺，為丘陵及礫石臺地地形，而北部地形則起伏不大，為沖積平原，整體觀之中和區呈南尖、北寬略似秋海棠葉之形狀，且南端地勢高，漸次向北低下。

課程問答：

1. 中和的鄰居有哪幾個區？新北市：_____、_____、_____
_____。臺北市：_____
2. 中和所在地有哪些地形？
_____、_____、_____、_____
3. 中和有哪些聯外橋樑？（請寫出至少 2 條）
_____（通往_____市_____區）、
_____（通往_____市_____區）。
4. 中和有哪些學校？（請至少各寫出 1 所）
國小：_____ 國中：_____
高中：_____ 大學：_____
5. 中和區過去的身分/名字曾經是？
日治時代：_____ 民 35 年：_____
民 68 年：_____ 民 99 年：_____
6. 中和國中附近最有名的廟宇是？_____

※你覺得會被選錄為八景，可能需要滿足下列哪幾點條件？

☐風景明媚 ☐地形奇特 ☐建築特色 ☐富有歷史 ☐獨特有趣

☐代表共同記憶 ☐紀念事件 ☐其他：_____

※請將中和的新舊八景都標示在 GOOGLE 地圖上。從地圖看，中和的新舊八景是否有重疊的景點？有的話，是哪裡？









※你最認同的中和特色景點是哪裡呢？請搭配景點照片，從地理位置、交通方式、特色樂趣、選錄原因來介紹。（圖文不拘）：



★中和庄八景簡介

<p>尖山晚渡 「尖山如削水如油，幾片帆隨暮靄收。一葦橫江方北渡，蒙茸荻畔起鳬鷗。」尖山位於今景平路往景美地區之秀朗橋頭、秀峰街口，現為板橋憲兵隊中和分隊所使用，因尖山山勢尖聳而得名</p>	<p>壁湖怪石 「閒看壁湖石似獅，奇形怪狀轉驚凝。牧童日日窺來慣，戲坐揚鞭作馬騎。」壁湖怪石位於中坑牛埔一帶，在今圓通寺後山，稱柯子崙山，又名石碧湖山。其岩質為砂岩層，石層易風化的性質形成怪石奇景。</p>
<p>福和晚鐘 「黃昏散步福和寺，冷冷鐘聲耳膜侵。怪彼木魚敲不住，醒迷到底遜清香。」福和鐘，原位於中和庄廟仔尾，今廟美街的福和宮，其前方臨溪畔原有小舟往來，每當廟內鐘聲響起，令人有深幽的意境之美</p>	<p>員山遠眺 「員山山上小閒遊，四面風光兩眼收。十里平原香稻熟，炊煙一抹起漁舟。」員山，即今日的積穗員山子，中和地區西北部獨立的一個山頭，與圓通寺所在的山頭遙遙相望。</p>
<p>石門灘音 「谷口石門煙景融，灘音晝夜自西東。問渠何事潺湲急，流盡年華感不窮。」位於南勢角興南路三段，沿著石門路的一股清流迂迴至山林間，至一大彎處出現天然奇景：溪流兩側大石恰似兩片門，因而得名。</p>	<p>網溪泛月 「月上東山夜色迢，醉遊不覺輞溪遙，篙川綠水金波碎，掉撥清流玉浪漂。傍岸漁人伸手掬，登船騷客舉杯邀，更深載滿歸來急，帆影依依戀野橋。翩翩裙屐輞溪來，上下玲瓏亦快哉，白露橫江凝爽氣，碧天如水淨塵埃。乘槎放浪隨鷗去，擊揖高吟載月回，也似東波遊赤壁，夜深有客共追陪。」 「輞溪」是古亭町川的稱謂，人稱「網尾寮溪」（劉克明，1996），在今永和中市中正橋附近的河域，也有人說網溪原是漁人掛網之處，才故得此名。</p>
<p>永和暮潮 「日殘潮退曲江隈，水色山光分外佳，舟子卻欣方水長，推移省力好安排。」永和暮潮，在今華中橋一帶。新店溪的感潮線約到秀朗橋，舟船可利用潮汐輕鬆上溯。</p>	<p>潭墘甘泉 「潭墘靈地出靈泉，冷冽清甘飲欲仙，我正詩腸枯渴甚，願分一勺試茶煎。」潭墘，原指河川旁之意，在今永和和水源路一帶。以沁人心肺又帶有甘味的泉水而著名。</p>

★中和新八景 2016

1. ()	5. ()
	
2. 白馬寺	6. ()
	
3. 圓通寺	7. 福和宮
	
4. ()	8. 山本氏紀念碑
	

筆記欄

東南亞地區的地形、氣候、人文的介紹

1. 寫出東南亞包括哪些國家：_____

2. 寫出東南亞的氣候特點：

夏季：_____季風；冬季：_____季風

雨量分布特徵：_____

(2)『開齋節？深度東南亞小旅行－從伊斯蘭文化開始！』－《黑啤東南飛》

EP1(有關宗教) <https://www.youtube.com/watch?v=PRPytm0rgw0>

1. 印尼的首都是：_____。

2. 開齋節是在伊斯蘭曆的_____月_____日。

3. 齋戒月的特點為何？(1:40) _____。

齋戒月的目的是？_____。

4. 齋戒月結束後, 印尼有 _____。

5. 『清真』代表的意思是_____。

6. 伊斯蘭不可以吃_____，因為它們是_____，

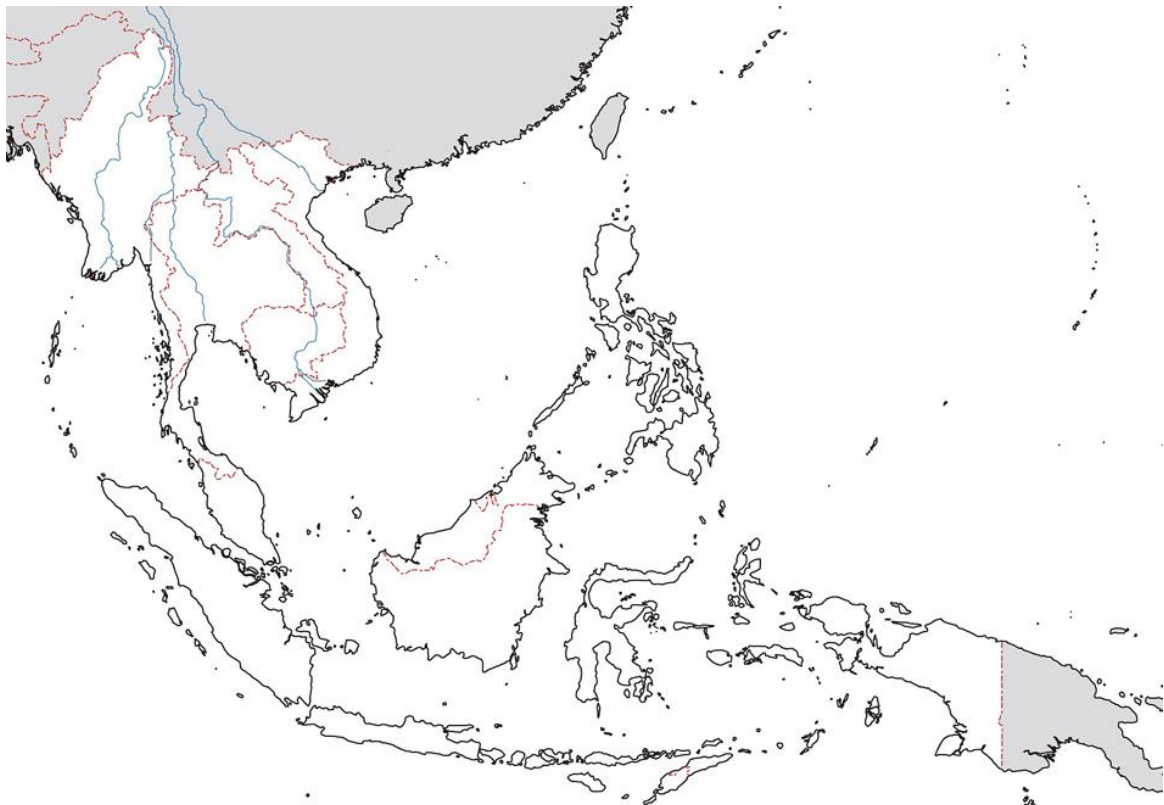
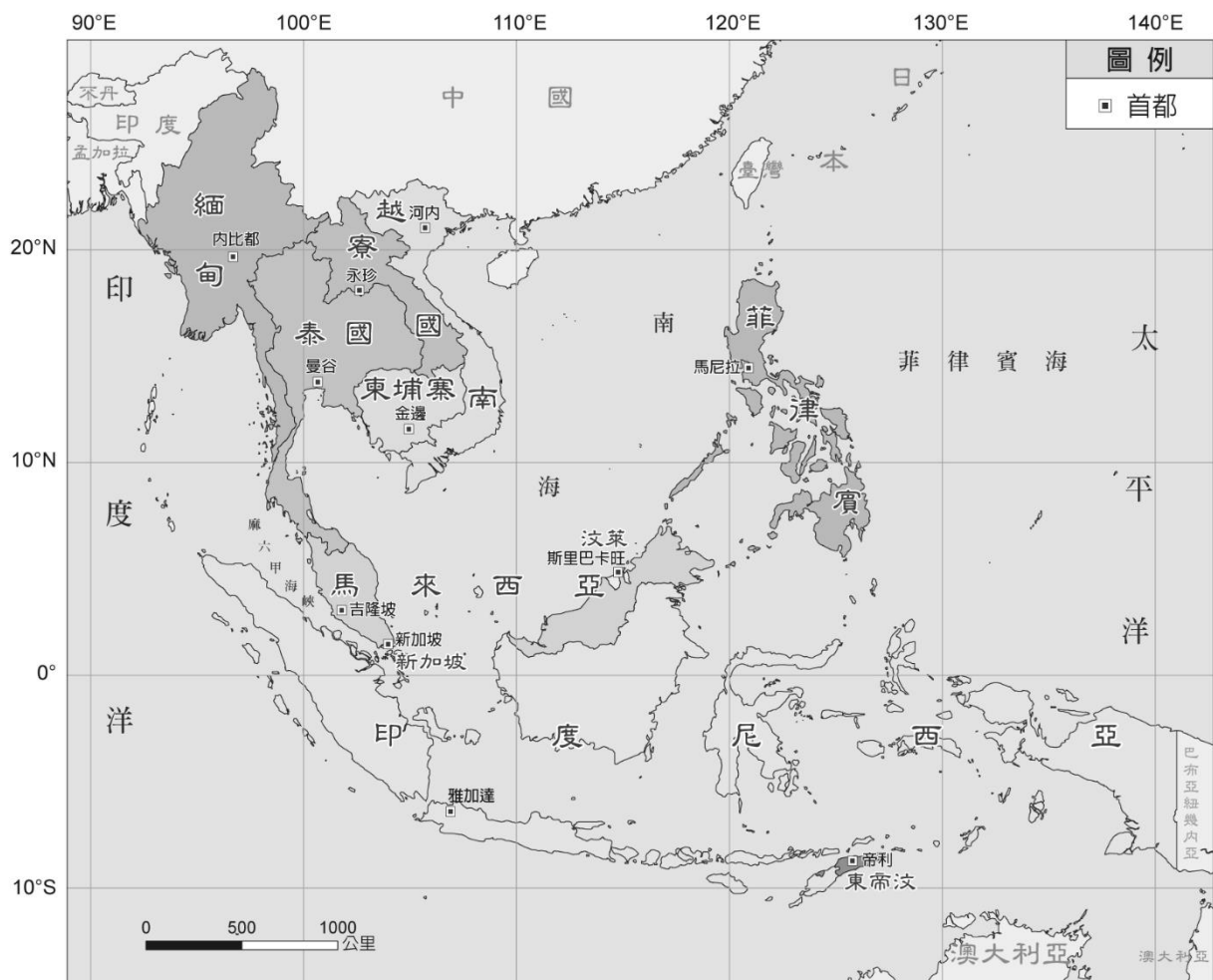
所以鼎泰豐到印尼時, 必須要用_____做小籠包。

7. 伊斯蘭文化是十世紀時的_____人所帶入，

當初他們是為了_____而前來東南亞(3:00)。

8. 第一個發行伊斯蘭教債券的國家是_____ (3:40)，

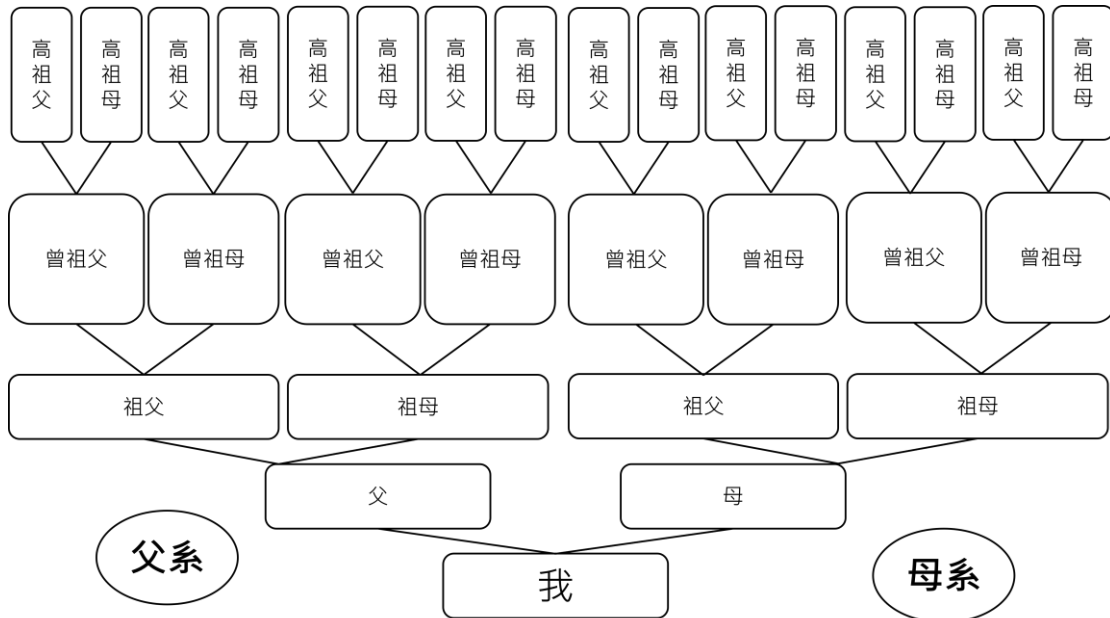
其操作模式是依照_____經的教誨所進行。



那些年，這些事

一、 祖輩的少年時代？(擇一人即可)

1. 這是哪一位家人的故事？(直接在下方譜系圖中圈出)。



2. 這位家人是在中和出生嗎？

☐ 是。這位家人的父、母也都是在中和出生嗎？ ☐ 是 ☐ 不是，在_____

☐ 不是。遷徙到中和的原因是什麼？_____

3. 這位家人求學時代是在哪個地方生活？(國家或縣市)_____。

二、 透過網路搜尋這位家人當年居住地區，並簡單介紹跟現代不同之處。

三、 譜系圖中，其他家族長輩生活或求學的區域還有哪些？

四、請閱讀以下資料，回答相關問題：

緬甸華人遷移來臺

(一)1949 年國共內戰的國軍，自雲南撤退至緬甸，輾轉移入臺灣。

1950 年前後，國共內戰進入尾聲，部分國軍侷限在西南地區，但因無法隨政府轉進臺灣，不得不從雲南退入緬甸。緬甸政府覺得芒刺在背，遂向聯合國提出控告，指責孤軍侵佔緬甸國土。後來動用聯合國的仲裁，要求孤軍必須撤離。（國史館口述歷史 2002：10）

因為國際帶來的壓力，我國政府只好強制要求「撤軍」，1953 年至 1954 年，撤離六千多人回臺（含軍人、軍眷、當地難民）。第二次撤軍為 1961 年撤離四千人。中華民國政府為安頓這些軍民，加速搭建簡易眷村，1954 年第一批安置在溪洲、大林、霧峰糖廠倉庫居住。（撤退人數，參照國史館口述歷史記載 2002：11）

政府加速趕建的眷村，即座落在中壢的「忠貞新村」，其村名乃是「忠貞部隊的番號」，早期中壢龍岡附近，一片荒蕪尚無建設，忠貞新村空間狹小，一戶僅有一張床，全家擠在一個小空間，生活非常簡單。（國史館口述歷史 2002：13）

1961 年遷移來臺的國軍，大部分安置於清境農場，這群滇緬邊疆的游擊隊及雲南籍少數民族眷屬們胼手胝足在這裡默默墾荒，四十餘年來締造了清境農場的傳奇！

(二)僑生來臺

儘管 1949 年兩岸分治，但 1950 年代中華民國政府實施僑生政策，鼓勵華僑子女來臺升學。大批緬甸華人，積極為自己的子女安排升學管道。來臺僑生，在臺完成學業之後，普遍留在臺灣就業定居，落地生根。

(三)世居在緬的緬華，因緬甸經濟國有化與排華而遷移中和

然而華新街緬甸華人的遷移，與上述不同。華新街的緬甸華人都是自行透過依親遷移來臺，政治府單位並未協助安置，所有緬華必需自行在臺灣尋覓居住空間，謀求工作維生的機會。當時地處邊陲的中和，便宜的地價、方便的生活機能，成為緬華遷移地點的首選。

1949 年臺海兩岸分治，不同的政治立場，讓緬甸華人，選擇移居中國大陸或臺灣。1960 年代，尼溫執政實施經濟國有化政策，緬華頓失經濟力量。1964 年無預警的換鈔，讓握有大鈔的緬甸華人，大鈔成為廢紙，多年辛苦的奮鬥，付之一炬。1965 年緬甸政府，關閉所有的華文學校、收回華文出版執照。1967 年 6 月 26 日仰光的排華事件。一連串不友善的對待，讓世居緬甸的華人，感受到生存威脅或文化迫害，因此萌生離開緬甸僑居地的念頭。

1960 年代因排華遷移來臺的的緬甸華人，選擇聚居中和，並發展成一個族裔經濟社區，生活機能非常方便，加上許多大型工廠設立在此，增加許多工作機會，帶動人潮，吸引人口進駐中和。

資料來源：世新大學社會發展研究所碩士論文〈中和華新街緬族裔經濟社區形成與發展之研究〉游惠晴，民 98。

◎問題 Q & A

1. 1950 年代左右的國軍是因為何場戰爭，被迫自雲南撤退至緬甸？

_____。

2. 孤軍最後必須撤離緬甸，是來自於哪一個國際組織的仲裁？

_____。

3. 1961 年遷移來臺的國軍，主要被安置於何處？

_____。

4. 緬甸華人於 1960 年代後陸續遷移來臺，主因除了當地政府採取經濟國有化政策影響生計外，還有仰光等地的何項事件所造成？

_____。

5. 緬甸華人選擇聚居中和的原因是什麼？(至少 2 項)

(1) _____。

(2) _____。

(3) _____。

(4) _____。

筆記欄

南 洋 海 之 味 學 習 單

魚 湯 麵 節錄自《緬甸街 NO. 5：魚湯麵》

• 食材

1. 吳郭魚 1 條
2. 香茅 1 小把
3. 大洋葱 1 個
4. 紅色小洋葱 2 個
5. 薑黃粉 1 小匙
6. 辣椒粉 適喜好
7. 魚露 1 大匙
8. 薑片 少許
9. 芭蕉樹嫩莖 少許
10. 鹽 1 小匙
11. 檸檬四分之一顆
12. 蝦醬 適喜好

• 作法：

1. 將魚肉煮熟後撈出去骨。
2. 在魚湯裡加入薑片、芭蕉樹嫩莖、香茅、大洋葱、紅洋葱熬煮 2 小時。
3. 加入薑黃粉、辣椒粉、蝦醬調味。
4. 起鍋前加入魚露、鹽巴調味。
5. 成品碗倒入煮好的魚湯，擠入少許檸檬。

臺 灣 小 吃 虱 目 魚 肚 魚 湯

• 食材：

1. 虱目魚肚 2 片
2. 酒
3. 薑絲
4. 蔥花

• 作法：

1. 起熱水鍋，將虱目魚肚兩面抹上鹽巴後放入鍋中。
2. 放入薑絲小火煮 3 分鐘，最後放入鹽巴、米酒關火。
3. 蔥花放入成品碗中，再放入鍋中湯料即完成。

一、請閱讀上述食譜後，比較兩國魚湯有何異同？

地區	食材		作法	
	相同處	不同處	相同處	不同處
緬甸				
臺灣				

二、請討論為何魚湯會成為該地家常料理，寫下兩個理由並附上論據。

1. _____

2. _____

三、還有哪些國家也有特色魚湯？食材與料理方式為何？



閱讀資料：

#懂吃懂滋緬甸街：初次來到緬甸街的必嚐美食—魚湯麵

發布於 2021. 6 .17

在緬甸，魚湯麵是當早餐來吃，就像去到臺南早餐不來份米糕、鹹粥、菜粽或是肉臊飯，大概無法體會臺南人刁嘴的舌頭是如何養成的。而且，魚湯麵的味道多變化，城市派的魚湯麵裡，多強調薑與香茅帶出的香氣，到了鄉村，口味則偏重鮮魚、大蒜與胡椒的口感和味道。

近期疫情逐漸趨緩，稍稍減緩了過去一個月來的緊繃感（不過口罩和防護措施都還是要做好做滿，還不能鬆懈！）。三級警戒正式進入一個月，相信大家累積一個月的廚藝，應該有卓越的進步 XD，今天「懂吃懂滋緬甸街」的難度提高，要帶大家來學一道經典但需要功夫的料理，也就是人稱緬甸國民小吃的「魚湯麵」！

每次有人第一次來華新街，問到來這裡必吃美食是什麼，我們最喜歡推薦大家嚐嚐看的就是「魚湯麵」。相較於華新街的其他麵食與湯品，我們一致認為魚湯麵這味，是在臺灣其他地方難以輕易品嚐到的味道。如果去到緬甸旅行，你通常會在一旁的路邊攤找到他的蹤影，反倒是一般小吃店相對少見。不過對於第一次嘗試魚湯麵的人，也許會好奇「欸？我不是點了魚湯麵，但魚跑去哪裡了？」

■ 魚呢？我的魚呢？

正解答案就在湯裡頭！魚湯麵的正宗做法是把一整條魚煮到在湯頭裡完全化開，並在魚湯裡加入香茅、薑片、芭蕉樹嫩莖、洋蔥熬煮 2 小時，搭配上純米做成的米線，並灑上幾滴魚露、擺上幾片水煮蛋和香菜，即大功告成。

上桌後，你會先聞到魚湯混合魚露散發的鹹香，湯頭嚐起來有濃濃的魚鮮味，交雜多種香料，和細碎的魚肉末，湯頭的味道相當濃郁。如果覺得稍嫌油膩，只要擠上幾滴檸檬，不但解膩，還增添了一股清香。

而且，要嘗試緬甸最道地吃法，你一定要多點一份炸豌豆餅（或是油條）沾著魚湯一起吃，豌豆餅酥脆的口感，保證感動你的舌尖。

■早餐就是要吃魚湯麵

在緬甸，魚湯麵是當早餐來吃，就像去到臺南早餐不來份米糕、鹹粥、菜粽或是肉臊飯，大概無法體會臺南人刁嘴的舌頭是如何養成的。而且，魚湯麵的味道多變化，城市派的魚湯麵裡，多強調薑與香茅帶出的香氣，到了鄉村，口味則偏重鮮魚、大蒜與胡椒的口感和味道。

■成為國民美食代表之路

關於魚湯麵的起源已經不可考了，不過讓魚湯麵登上國民美食代表殿堂，大概可以回溯至 19 世紀末期。當時的緬甸已經在前後長達 60 年的英緬戰爭（1824-1885）吞了三次的敗仗，1885 年第三次英緬戰爭，英軍直搗仰光、俘虜國王，宣告貢榜王朝（Konbaung Kingdom）的滅亡，緬甸併入英屬印度。

一甲子的戰爭已經徹底消耗緬甸人民的體力與財力，戰爭更加劇緬甸社會的貧富差距。英國殖民政府興舉的族群政策，擴大來自印度、阿拉伯的外來資本與移民大量進入緬甸，改變緬甸原本的小農經濟體系。許多緬族人因為不堪負荷而陷入貧窮，當時價格便宜、熱量營養豐富的魚湯麵，便成了底層勞工餐餐果腹的料理。

■國民料理大變身 XD

直到今日，魚湯麵的魅力已經強勢擄獲緬甸人的胃，成為緬甸人的美食之光。如同臺灣珍珠奶茶廣大的應用性，現在到緬甸你甚至可以看見魚湯麵搖身一變，化身為披薩與調酒，調酒師還不忘加上一片酥脆的炸豆餅，讓你充分體驗魚湯麵最道地的吃法。

〈論早餐〉（節錄自《暴食江湖》 焦桐）

清晨的南機場社區充滿了生命的激情和活力，空氣中透露着一種吃大鍋飯的氛圍，食客大部分是藍領勞工，只有我穿西裝打領帶。穿甚麼無所謂，我毫無不自在感，要緊的是我們早餐都愛吃飯佐魚，吃飽了各自去幹活。

魚腸比魚身易腐，不耐長途運送，因此離開嘉南平原，就不易嘗鮮。我尤其偏愛邱姓夫婦的小攤，料理更為精緻，絲毫沒有苦味。處理魚腸，須先仔細摘除膽囊，攔老薑在水中煮沸，放入魚腸，再加米酒、九層塔續煮，食用時佐嫩薑絲、蘸芥末。

那魚湯極其鮮甜，不在話下，湯裏是一塊肥碩的虱目魚肚，脫落的些許脂肪，漂浮在薑絲、羅勒葉之間，美得宛如徐志摩〈再別康橋〉所歌詠「彩虹似的夢」。面對早晨的魚湯，彷彿面對一篇虔誠的禱詞，「神的路途穿越鹹海和覆雪的山巔，人眼不見其痕迹」。這是莊嚴的一刻。我可能睡眠不足，覺得睏乏，幸虧吃虱目魚的希望支撐着。那碗湯有種神秘的力量，為每一個早晨注入生命力，鼓舞我、召喚我打起精神面對新的一天。我將會整天很辛勤地工作，有資格吃這一頓。

飽餐之後，一種遼闊的慈祥感湧上心頭，衝動地想多給孩子兩倍的零用錢，隔壁的惡鄰居看起來已不那麼勢利眼，彷彿我不是在紅磚道上趕路，而是漫步在琴鍵上。

然則邱氏夫妻歡喜休假，我們不一定每天都有幸漫步在琴鍵上。有時候碰到他們沒營業，不免失望地安慰自己，不要緊，明天再來吃，先到另一攤吃高麗菜飯、滷吳郭魚、蚵仔湯。第二天清早再去，還是不見他們的蹤影，忽然被連日來的陰雨攪得煩亂，負氣地，隨便走進麵店吃一碗福州麵。第三天又冒着滂沱雨勢去，虱目魚攤猶原沒開張，生氣的心底升起一種被辜負的難堪，他們怎麼可以這樣對待我？怎麼可以這樣對待我？

幸虧他們並未不告而別。

我一直以為自己的腸胃是淫蕩的，見一個愛一個，缺乏貞操感。今天愛上清粥小菜，明天愛上米粉湯，後天愛上牛肉麵，大後天可能又忽然愛上韭菜盒、蛋餅、三明治、漢堡，人的感情往往並不持久，上個月猶深愛着某一個人或某一種食物，這個月忽然移情別戀了，毫無歉疚地愛上另一個人或另一類食物。可我對虱目魚用情之專，似乎歷久彌堅。每天早晨，我都希望能見到虱目魚，我心裏明白，生活中不能沒有這攤販，它遷移到那裏，我就追到那裏。

從義大利的魚湯開始，我逐漸認識這個在歐洲諸國各有自家版本的「魚湯」（其實常常是豐盛多樣的綜合海鮮湯）；它的製作其實沒有固定法式，但大體上都用到多種魚獲，有什麼做什麼，也常常包括了不易賣到好價錢的雜魚，所以每一次的味道是「隨興的」與「混合的」。這道湯菜走進了名餐廳，有時候為了味道的穩定，廚師會明確使用固定的食材和固定的工序，但那就少了魚獲不同所帶來的驚喜，哈贊把義大利沿海各漁村的魚湯總稱為「我爸爸的魚湯」，說的正是這種家家戶戶都能做的普及特質，而說的是爸爸，不是阿嬤，又透露這道菜本是男性「漁夫料理」的身世來歷。

「魚湯」在義大利菜中份量很重，在著名的義大利食譜的編排中也可以讀出弦外之音；譬如在哈贊的食譜名著《經典義大利烹飪精萃》當中，「魚湯」被排在「魚類料理」的專章，而不在「湯類」的專章；又譬如在英國食譜作家伊莉莎白·大衛(Elizabeth David, 1913-1992)在1954年出版的《義大利食物》(Italian Food)一書裡，「魚湯」既不在「魚類」也不編在「湯類」，而是自成一章，章名就叫「魚湯」；專章裡介紹了熱諾亞地區的魚湯版本，也介紹了拉溫納(Ravenna)地區的版本，更介紹了利佛諾(Livorno)地區的版本，再加上羅馬地區、威尼斯地區以及卡布利(Capri)地區的各種版本，其實這些不同地區的魚湯做法大同小異，主要的差別在於使用的魚種和其他海鮮，根據各地物產的不同，有的地區放鯧魚、有的地區放鯪魚、有的地區則放進海鰻，卡布利地區則用了鯖魚；蝦蟹花枝或貝類，各地也用得不同，有人放花枝，有人則放章魚或小章魚；有人加入淡菜，有人則使用花蛤。

但有趣的是，伊莉莎白·大衛在「魚湯」專章裡，除了介紹九種不同版本的義大利魚湯，她又自創了四種版本的魚湯，主要是根據英國海域的魚獲來設計，精神上基本保持義大利的固有滋味（但她了解英國國情，小心翼翼略去了本來不可或缺的魚頭），卻有英國在地的物產特色，加上對英國人怕魚刺麻煩的考慮，細心、堅持而又接地氣，難怪她的著作是英國出版史上最暢銷的食譜書。

也許是來自伊莉莎白·大衛的啟發，我自己版本的「義大利魚湯」就理直氣壯使用臺灣本地的魚獲，大膽改造。我最喜歡用的魚是肉質結實不易煮散的本地白身魚，特別是石狗公、馬頭魚（即甘鯛）和紅條（就是香港稱為七星斑或東星斑的），但這幾種魚比較高貴，我也經常搭配一些比較價廉物美的魚種，像剝皮魚、牛舌魚、小赤鯮，或者養殖的黑格（黑鯛）；我會再買一兩隻花蟹或三點蟹，請魚販幫我切成大塊；另外買一點活草蝦，加上一兩種頭足類（花枝、透抽或小墨魚）；也別忘了帶來最多鮮味的貝類，臺北市場上有各種選擇，蛤蜊或山瓜子、海瓜子都不錯。

有了各種海鮮在手，我還需要若干蔬菜；義大利人的魚湯常常是從炒sofrito開始，那指的是把西芹、洋蔥、胡蘿蔔都切碎了，用橄欖加點香草（我會用義大利芹、奧瑞岡，一點羅勒與大蒜），再加白酒炒到軟熟，這是一切魚湯的蔬菜底料；然後當然是再加入去皮切碎的番茄一同翻炒，番茄味是義

大利魚湯獨特風格的由來。但各地番茄用量不同，美國的「巧比諾」是番茄用量最多的，有些餐廳不只使用新鮮番茄，還加入大量的罐頭番茄醬，整鍋湯紅通通的，有著十分搶戲的番茄味；在我的經驗裡，這樣的做法有時候味道很不錯，也有時候則番茄味蓋過了所有的海鮮味道，整道湯就變得不知所云了。但在義大利本土的各種魚湯版本，雖然幾乎都用到番茄，但下手比巧比諾輕很多，湯色金黃，微有番茄的酸味，但主要是來自海鮮的鮮味和其他蔬菜的甜味，相比之下高明很多。

魚高湯用魚骨和魚頭熬出滋味，義大利人把魚頭絞碎再濾去，留下滋味卻不吃魚頭，但亞洲人卻是有能力也不怕麻煩吃魚頭的，我有時候把整條魚略煮取得滋味就取出，或者另外犧牲一點多骨少肉的雜魚來取得高湯（魚肉就不要了），實際煮魚湯時，魚頭是保留的，食客當中總有一、兩位是指名要吃魚頭的行家。但有時候我就遵照歐洲人的習慣，把魚頭切下熬湯（順便把蝦頭也取下熬湯，這樣就有一點「度小月擔仔麵」的臺味了），等魚高湯與炒蔬菜混合之後，再依各種海鮮煮熟的速度一一放入當中。我傾向於學習日本人的方法，每一種海鮮都另外處理才進湯中，工序雖然麻煩，但確保海鮮不會過熟，如果依照西方人的食譜，對我來說，那些海鮮都煮太老了，我還是希望吃到的義大利滋味中，有著亞洲人所期待的海鮮熟度。

我第一次做這道「義大利魚湯」的時候（我不能叫它「我爸爸的魚湯」，我爸爸的魚湯完全是另一種樣子），我還是一個廚房的生手，做起魚湯手忙腳亂，主要是對爐火不熟，一開火就慌了手腳，最後大部分的海鮮是過熟了，但滋味卻還是很好的，因為大量海鮮與蔬菜集於一鍋，鮮味與甜味交織撞擊，我的笨拙作品竟然也贏得了家人的讚美。

有一次在日本戲劇節目《料理東西軍》裡，看到一位廚師做義大利魚湯，他用外來語稱它「巧比諾」，聽來似乎是美式版本，但實際做的時候，我看起來卻是十足的「和風」；其中最有意思的，是他用了很少的海鮮種類，只用了最好的螃蟹和蛤蜊。他一樣先在湯鍋底炒熟大蒜與洋蔥、番茄，然後加入切塊的螃蟹同炒；同時另起一個油鍋燜煮蛤蜊，加入白酒和羅勒，蛤蜊開口後就連湯汁一起放入湯鍋，很快就起鍋。

我看完之後，覺得大受啟發。這個版本的好處是只用了兩種材料（螃蟹與蛤蜊），動作簡單難以出錯；也許缺點是很難有歐式魚湯（用多種材料和雜魚）的複雜滋味。但只有螃蟹和蛤蜊的海鮮湯在鮮味上也決無問題。但它對我的啟發是，也許我可以先從較少的材料做起，等到熟練時，再增加更多的材料，追求更複雜的味道層次……。

接下來幾次的魚湯製作，我刻意減少海鮮種類（但還是放了至少五、六種），讓自己的動作更熟練，既保持海鮮的嫩度，同時熟悉各種海鮮組合的滋味，再一點一滴改進自己的手法，直到我能輕鬆自如駕馭十幾種海鮮為止。這個練習在家中頗得到歡迎和支持，我太太王宣一有一天跟我說，「我想你的海鮮湯應該可以端上桌，放入宴客的菜單了。」做為一位新手廚男，我終於靠一道「義大利魚湯」進階到「宴客」之門……。

筆記欄

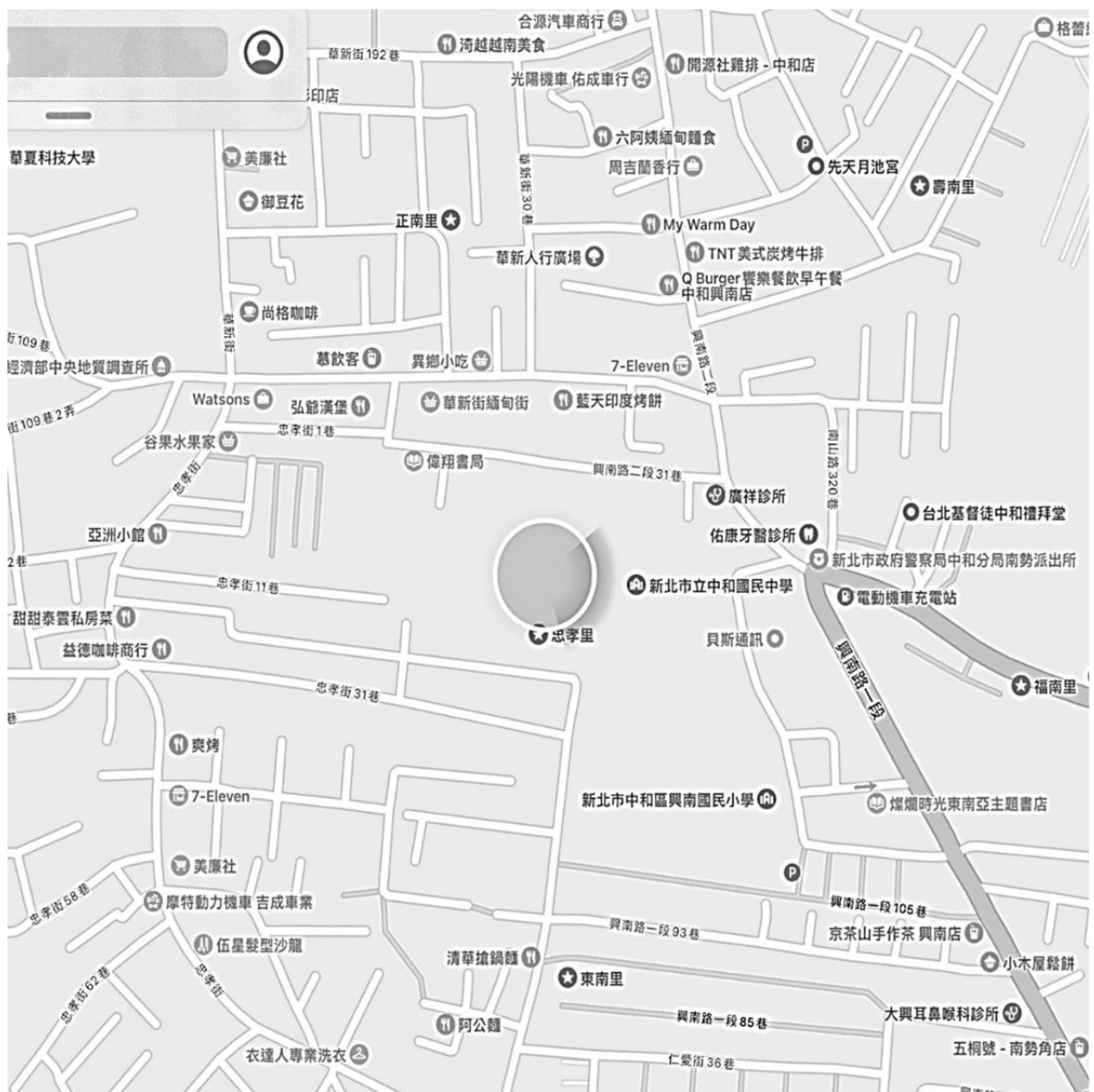
華新街踏查紀錄學習單

一、請寫下對華新街的瞭解與印象(踏查前)：

1. _____。

2. _____。

二、請於地圖上標記導覽介紹的景點



三、導覽介紹重點：

地點	介紹重點	備註(圖、文)

四、聽完分享後，請補充未紀錄的重點：

地點	介紹重點	備註(圖、文)

五、為什麼華新街會被稱為具南洋特色街道？請列出三個理由

1. _____

2. _____

3. _____

六、踏查心得(踏查後對華新街印象最深的部分、踏查前後不同感受的部分)

印象最深刻的畫面：

華新街特色地圖

若要為外地朋友導覽時，你會選擇哪些店家、景點、路線及如何說明呢？請利用網路地圖、電子記事本、文字描述或繪畫製作華新街特色導覽地圖。

地點	介紹重點	備註

路線圖：



筆記欄

【臺灣剩食之旅：我們可以不再浪費】舌尖上的浪費(1)

<https://www.youtube.com/watch?v=4t1-Mzvhl60&list=PLyAgUVzq62TfuFMERw4DZlckisw0eBF7A>

影片內容提要：

1. 剩食產生的原因
2. 產地的蔬菜如何決定去留
3. 國外的食材如何到達臺灣
4. 吃到飽餐廳的影響
5. 中餐廚師的養成教育

觀後感想：

【臺灣剩食之旅： 我們可以不再浪費】舌尖上的浪費(2)

<https://www.youtube.com/watch?v=C44R6QPv8oI&list=PLyAgUVzq62TfuFMERw4DZlckisw0eBF7A&index=2>

影片內容提要：

1. 超市剩食產生的現象原因
2. 超市和消費者之間的關係：以全聯為例
3. 國小營養午餐的剩食現況
4. 制度的所造成的浪費
5. 廚餘桶裡發現的浪費

觀後感想：

【臺灣剩食之旅 我們可以不再浪費】食物保衛戰（1）

<https://www.youtube.com/watch?v=5giQbJfHR6U&list=PLyAgUVzq62TfuFMERw4DZ1ckisw0eBF7A&index=4>

影片內容提要：

1. 食物銀行的產生
2. 以臺中的食物銀行為例
3. 以嘉義民雄鄉的大吉國中為例
4. 食物銀行在臺灣推廣的情況和困境
5. 避免浪費由源頭做起：以飯店餐廳和生鮮超市為例

觀後感想：

臺灣剩食之旅 我們可以不再浪費】食物保衛戰（2）

<https://www.youtube.com/watch?v=zzY3h07hueU&list=PLyAgUVzq62TfuFMERw4DZ1ckisw0eBF7A&index=4>

影片內容提要：

1. 避免食物浪費：以日本的循環型農業為例
2. 廚餘換花卉和蔬菜
3. 食育基本法

觀後感想：

請記錄你一周的剩食情況,讓我們一起為臺灣盡一份心力

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐							
點心							
中餐							
點心							
晚餐							
宵夜							
其他							

我給自己的剩食改變評價為_____分（滿分10分）

臺灣剩食之旅學習單

1. 對於現在的飲食文化與剩食情形,你自身可以有甚麼作為?
2. 看完臺灣剩食之旅的四部影片,你會不會推薦自己的家人與朋友一起加入改變臺灣的剩食行動行列?為什麼?
3. 如果你是政府官員,你會做什麼事情來改善臺灣的剩食?
4. 你覺得這系列的影片有讓你學到甚麼嗎?寫出你寫到的概念。

筆記欄

特別感謝：

課程設計團隊：吳彩鳳、徐穆婕、黃潤亭、李岱螢、鄒明仁、謝蕙宇、陳鈺琪

張淑琦、黃愉雁

封面設計：呂向煬