

「東港美食」教案設計

壹、教案設計

教學主題	東港美食	適用年級	高職二
適用科目	家政	使用節數	2 節
設計者	周育芳、史淑穎、劉志仁	所屬學校	國立東港高級海事水產職業學校
設計理念			
<pre> graph LR A[東港美食] --- B[認識海鮮類食材] A --- C[海鮮食材烹煮] A --- D[地方特色海鮮美食與生態保育] B --- E[華僑市場參觀] C --- F[海鮮伴手禮實作] D --- G[東港海鮮三寶與生態保育] </pre>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一節課，以校外教學方式，引領學生實際感受魚貨市場，並認識各種海鮮種類，學生分組搜尋學習單上的海鮮食材，並完成學習單。 2. 第二節課，以實作方式，引領學生分組烹煮海鮮食材，讓學生體會海鮮烹煮技巧，接著各組學生互相品嚐海鮮成品，並表達海鮮美食與生態保育的想。 			
建構教學目標			
能力指標		教學目標	
群科課程綱要	海洋教育能力指標	(由「設計理念」結合「能力指標」而形成)	
1-1 認識不同類別的海鮮 1-2 搜尋並整合各種海鮮烹煮方法。 1-3 瞭解在地特殊	1-5-5 從生態旅遊中體認自然保育與人類生活的息息相關 1-5-6 搜尋並整合生態旅遊資訊。	1. 認知方面 1-1-1 能知道海鮮名稱及特性 (群 1-1、海 5-5-3) 1-1-2 能知道海鮮烹煮方法 (群 1-2、海 5-5-2) 1-1-3 能瞭解東港海鮮三寶	

海鮮之生態。	<p>5-5-2 比較各種海洋食材烹飪或加工方法之異同。</p> <p>5-5-3 善用各種方法保存水產食品。</p>	<p>(群 1-3、海 1-5-6)</p> <p>1-1-4 能瞭解生態保育的重要性 (群 1-3、海 1-5-5)</p> <p>2.情意方面</p> <p>2-1-1 喜歡探討海鮮種類及特性 (群 1-1、海 5-5-3)</p> <p>2-1-2 喜歡探討海鮮食材烹煮方法 (群 1-2、海 5-5-2)</p> <p>2-1-3 喜歡探討東港海鮮三寶的相關資訊 (群 1-3、海 1-5-6)</p> <p>2-1-4 能用心完成學習單</p> <p>3.技能方面</p> <p>3-1-1 能運用圖書館及網路查詢資料 (群 1-1、群 1-2、海 1-5-6)</p> <p>3-1-2 面對問題時，能做多方思考，並做適當的回應</p> <p>3-1-3 能傾聽別人的報告，並能清楚的表達自己的意見</p> <p>3-1-4 能品嚐海鮮成品並表達感覺 (群 1-2、群 1-3、海 5-5-2)</p>
學生能力分析	<p>1. 具有基本的烹飪能力。</p> <p>2. 對食材有基礎認知。</p>	
教學準備	<p>教材來源：自編講義、投影片</p> <p>教室資源：布幕、投影機、電腦、麥克風、擴音器、黑板、粉筆</p> <p>教學媒體：投影片、學習單</p>	
教學	<p>講述教學法、小組討論教學法</p>	

方法			
學習 評量	學習單、上課態度、分組報告、口頭評量		
對應教 學目標	教學活動	教學 資源	教學 評量
3-1-2、 3-1-3 1-1-1、 2-1-1 1-1-2 2-1-2	<p>第一節課</p> <p>壹、引起動機（5分鐘）</p> <p>一、詢問同學為何東港漁港漁產品直銷中心，以前為何稱為「華僑市場」</p> <p>二、詢問同學華僑市場主要販賣何種商品</p> <p>貳、發展活動（35分鐘）</p> <p>一、介紹各種海鮮</p> <p>1. 詢問同學認識市場內幾種海鮮</p> <p>2. 介紹並說明市場內各種海鮮名稱、特性與烹煮方法</p> <p>3. 說明海鮮選購原則與新鮮度辨別</p> <p>二、介紹東港有名的海鮮三寶</p> <p>1. 藉由詢問東港有名的特產，引出東港三寶烏魚子、櫻花蝦、黑鮪魚</p> <p>2. 介紹烏魚子、櫻花蝦及黑鮪魚與東港之關聯性</p> <p>三、目標搜集令：同學分組搜尋學習單上的海鮮食材並將答案填入</p> <p>參、綜合活動（10分鐘）</p> <p>一、將學習單完成，並與同學分享答案</p> <p>二、仔細聆聽下堂課該注意與準備之事宜</p>	<p>黑板</p> <p>黑板、電腦、投影機、自編講義、投影片</p> <p>電腦、投影機、自編講義、投影片</p>	<p>上課態度</p> <p>口頭評量、上課態度</p> <p>口頭評量、上課態度</p>
1-1-2、 2-1-2、 3-1-1 1-1-3、 2-1-3	<p>第二節課</p> <p>壹、引起動機（10分鐘）</p> <p>一、詢問同學知道哪些台灣具有各地方特色的伴手禮或食物？有哪些是使用海鮮製成的</p> <p>二、東港有何特色海鮮可製成伴手禮</p> <p>貳、發展活動（30分鐘）</p> <p>一、創意海鮮食材伴手禮製作說明</p> <p>1. 介紹製作流程與方法</p> <p>2. 說明製作注意事項</p>	<p>投影片</p>	<p>口頭評量、上課態度</p>

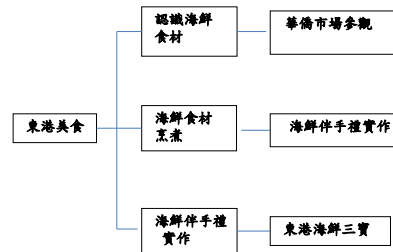
2-1-4、 3-1-4	<p>二、分組製作</p> <p>將全班分成六組，三組製作鮭魚蛋糕、三組製作鹹餅乾</p>	學習單	口頭評量
1-1-4	<p>參、綜合活動（10分鐘）</p> <p>請同學互相品嚐成品並分享其感覺，課堂結束時，將教室打掃乾淨與器具復位</p> <p>教師總結：海鮮美食真是人人愛吃，但是如果那一天突然禁止捕捉黑鮭魚，不僅我們再也吃不到黑鮭魚生魚片，也將影響眾多漁民的生計，我們該做的，是達到經濟與生態的平衡。例如縮減漁獲量到不影響黑鮭魚族群繁衍的數目，讓黑鮭魚族群自然再生，回復應有的資源數。</p>		<p>上課態度</p> <p>口頭評量</p>

貳、教學簡報

東港美食

國立東港高級海事水產職業學校

周育芳、史淑穎、劉志仁



1

東港海鮮食材



東港海鮮食材



東港海鮮食材



東港海鮮食材



東港海鮮食材



東港海鮮食材



東港海鮮食材



東港海鮮食材



東港海鮮食材



資料來源：http://www.mdnkids.com/nie/nie_indicate/unit7/W-990301-15/W-990301-15.htm

參、學生學習單

學習單（東港美食）

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

同學們，要出發去逛東港有名的華僑市場囉！！在參觀導覽的過程中，仔細的聆聽並尋找下列所標示的海鮮，並將照片照下來貼上且發揮科南的精神，寫出各種海鮮的特色與查出它們分別最適合的烹煮方式。加油！努力的完成它吧！

海鮮名稱	照	片	特	色	烹	煮	法	烹	煮	注	意	事	項
小鰭 鎌齒 魚													
鐵甲 蝦													
中卷													
花蜆													
海瓜子													

肆、學習評量

一、學生學習自評表

班級： 座號： 姓名： 授課教師：

自評項目	極同意	同意	普通	不同意	極不同意
1.我能知道休閒漁業的種類					
2.我能知道海鮮烹煮方法					
3.我能知道東港海鮮三寶					
4.我喜歡探討海鮮種類及特性					
5.我喜歡探討海鮮食材烹煮方法					
6.我喜歡探討東港海鮮三寶的相關資訊					
7.我能運用圖書館及網路查詢資料					
8.我能面對問題時，能做多方思考，並做適當的回應					
9.我能傾聽別人的報告，並能清楚的表達自己的意見					
10.我能品品嚐海鮮成品並表達感覺					
我的其他意見與想法：					

二、教師檢核能力指標達成狀況表

自評項目	極同意	同意	普通	不同意	極不同意
1.學生能知道休閒漁業的種類					
2.學生能知道海鮮烹煮方法					
3.學生能知道東港海鮮三寶					
4.學生喜歡探討海鮮種類及特性					
5.學生喜歡探討海鮮食材烹煮方法					
6.學生喜歡探討東港海鮮三寶的相關資訊					
7.學生能運用圖書館及網路查詢資料					
8.學生能面對問題時，能做多方思考，並做適當的回應					
9.學生能傾聽別人的報告，並能清楚的表達自己的意見					
10.學生能品嚐海鮮成品並表達感覺					

三、教學省思

櫻花蝦，對於人們來說是有多重價值的存在；對漁民們來說，是養家糊口的魚貨。牠本身富含高鈣、磷、粗蛋白質等成份，對於小孩子而言，是絕佳的天然營養食物，也是女性們美麗及營養的補給。正港的櫻花蝦鈣質是牛奶的十倍、蛋類的四十倍，如此龐大的數據，告訴我們，櫻花蝦小歸小，牠一樣能小兵立大功，成為人們最富有價值的食物。專家指出，透過量的控制，近幾年來櫻花蝦的價格趨於穩定，不但漁民獲利，包括食品加工、餐飲及漁具業者也都互蒙其利，為東港漁村帶來繁榮，產銷班成員應珍惜這項得來不易的成果，強化保育觀念，以最嚴謹的態度適時調控產能，讓東港櫻花蝦產業成為國內外自主性永續經營海洋資源的標竿。

同樣的，黑鮪因為具有高度商業價值，在大量商業捕捉下，近年資源捕獲黑鮪數量和重量都有銳減趨勢，加上全球捕撈黑鮪幼魚畜養利用，造成成熟的黑鮪尚未達產卵場就被捕獲，而尚未成熟的幼魚又遭到捕撈畜養，使黑鮪漁獲壓力年年增加，加入量推定應是年年下滑。如果突然禁止捕捉黑鮪魚，將影響眾多漁民的生計，我們該做的，是達到經濟與生態的平衡。例如縮減漁獲量到不影響黑鮪魚族群繁衍的數目，讓黑鮪魚族群自然再生，回復應有的資源數。



資料來源：http://www.mdnkids.com/nie/nie_indicate/unit7/W-990301-15/W-990301-15.htm

伍、教學活動照片



學生前往東港漁港漁產品直銷中心



學生前往東港漁港漁產品直銷中心



學生在東港漁港漁產品直銷中心



學生在東港漁港漁產品直銷中心



學生在東港漁港漁產品直銷中心



學生在東港漁港漁產品直銷中心

學生在東港漁港漁產品直銷中心



學生在東港漁港漁產品直銷中心



學生在東港漁港漁產品直銷中心



學生在製作海鮮伴手禮



學生在製作海鮮伴手禮



豐



學生在製作海鮮伴手禮



海鮮伴手禮成品 - 鮭魚蛋糕



海鮮伴手禮成品 - 鹹餅乾



海鮮伴手禮成品 - 鮭魚蛋糕



海鮮伴手禮成品 - 鹹餅乾



學生完成的學習單

陸、教學補充資料

一、補充資料

(一) 海鮮基本選購原則與新鮮判別方法

1. 魚類

辨識點	辨別的方式	
魚眼	新鮮的	魚眼睛光亮、透明、黑白清晰
	不新鮮的	眼睛眼球破裂、角膜渾濁
	已腐敗	魚眼則呈內凹或脫離
魚腮	新鮮的	魚腮呈鮮紅色、嘴巴和魚腮緊閉
	不新鮮的	嘴和腮裂易打開，顏色呈深紅色
	已腐敗	魚腮呈灰色、黃色或灰黑色，腮車含有較多腥臭的水分
魚鱗	新鮮的	魚鱗富有光澤，堅固地密附於魚體表面，且排列整齊、沒有黏液
	不新鮮的	魚鱗無光澤，容易剝離有黏性
	已腐敗	魚鱗相當容易剝離，而且有不乾淨的綠色黏液
魚肉	新鮮的	新鮮的魚，魚肉結實而且有彈性，魚肉緊附在魚骨上
	不新鮮的	魚肉質柔軟，以手壓時會留下痕跡。
	已腐敗	魚體會變得相當柔軟，以手指用力壓容易破裂。
魚的氣味	新鮮的	稍帶海藻味，腥臭味不濃厚
	不新鮮的	魚腥臭味較濃
	已腐敗	會出現氨的臭味，令人難以忍受

2. 蝦類

辨識點	選購原則
肉質	肉質結實、有彈性就是新鮮的蝦，若鮮度下降，肉質會變軟而缺乏彈性
外觀	蝦的消化器官在頭部，若未經適當的冷藏或冷陳，曝露於常溫中，一段時間後，頭部的肉質會分解，頭胸部與腹部甚至會分離
光澤	新鮮的草蝦殼為灰綠色，班節蝦有紅褐斑紋，生的紅蝦呈紅色。牠們在新鮮時都有光澤，頭及身體的顏色都是一致的
黑變	蝦含有一種酵素，與空氣接觸後會開始作用，若未適當的冷藏或冷凍，黑變的速度會較快
白斑	有的魚販會在生蝦的殼上灑「布亞硫酸氫鈉」以防止黑變，量過多時蝦殼會失去光澤，甚至出現白斑

豔紅	除了紅尾蝦有天然的豔紅色外殼外，有的魚販會將大頭紅蝦染上紅色，以掩蓋黑變的現象，卻缺乏如新鮮紅尾蝦一樣的亮麗光澤
----	--

3. 貝類

品種	選購原則
牡蠣	形狀完整、不黏手、液汁不混濁及肉質具有彈性者；愈新鮮的會愈有光澤葉片會呈透明狀。
文蛤、蜆	聞聞是否有異味，用手抓起一把輕輕搖動，聽聽碰撞的聲音，鮮度好的聲音會較結實。

4. 蟹類

辨識點	辨別的方式	
新鮮度的辨別	蟹腿肉結實，臍部飽滿，分量較重，關節有彈性，蟹身沒有破損，活蟹若被翻轉過來，牠能很快翻過來。	
分辨肉質結實度	壓蟹殼可分辨肉質的結實度，可用拇指按一按蟹臍頂端的腹殼，或捏一捏蟹腳指節，由其軟硬度即可知。	
雌雄的分辨	為了食用蟹黃，大多喜愛選購母蟹，挑選「臍」呈橢圓形的母蟹、公蟹的則為尖的。	
肥瘦的辨別	肥蟹	蟹腿較結實，蟹殼的離縫大。
	瘦蟹	蟹腿則較細，用手指按蟹腿，也會發現下陷空癆縫較小。
分辨野生或養殖	養殖	外殼在甲殼肢腳縫間有附泥。
	野生	外殼清潔光滑。

(二) 海鮮創意拌手禮製作食譜與作法

1. 鮭魚鹹蛋糕

(1) 材料：

a. 蛋糕體材料：

蛋黃 120g、砂糖 60g 和 120g、蛋白 180g、鹽 5g、泡打粉 3g、低筋粉 160g、沙拉油 30g、抹茶粉 2g、魚鬆 50g

b. 內餡：

鮭魚 200g、蔥酥 50g、醬油 10g、鹽 3g、糖 5g、五香粉 5g、胡椒粉 3g、乾香菇 3 朵

(2) 作法：

a. 將鮭魚切成小丁狀並與五香粉混合在一起，乾香菇泡軟後刀成碎末狀。

b. 起油鍋爆香香菇、油蔥酥→放入鮭魚丁拌炒→加入調味料→炒勻即成內餡。

- c.分別將蛋白加糖 180g、蛋黃加糖 60g 分別打發→蛋黃加入沙拉油拌勻→取 1/3 的蛋白加入蛋黃中拌勻後倒回 2/3 的蛋白中→快速拌勻→加入粉類拌勻成麵糊。
- d.倒入 1/3 的麵糊入模型用大火蒸 10 分鐘→取出鋪上內餡，倒入 2/3 的麵糊後撒上魚鬆→蒸 15 分鐘即可。

2.櫻花蝦鹹餅乾

(1) 材料：

a.油皮：

中筋麵粉 175g、糖粉 20g、豬油 50g、鹽 2g、水 105g、咖哩粉 2g。

b.油酥：

低筋麵粉 100g、糖粉 20g、豬油 65g、鹽 7g、白胡椒 1t、黑胡椒 1t、油蔥酥 10g。

(2) 作法：

- a.中筋麵粉、糖粉、咖哩粉、鹽→混勻→加入豬油拌勻→加入水拌勻成糰成油皮。
- b.將油酥的材料混勻成油酥。
- c.將油酥包入油皮→桿折三次→包入櫻花蝦→桿成 0.3 cm厚度的薄片切割成 2×4 的長方形片。
- d.以上、下火 170°C 烤 25 分鐘即可。

二、參考資料

參考文獻

中餐烹調實習 I。鄭月虹著。龍騰文化事業股份有限公司

中餐烹調實習IV。鄭月虹著。龍騰文化事業股份有限公司

相關網站

油魚子。網站：

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!9OvDQ8SLQUUM9xVaPLBBPtjM/article?mid=843&prev=845&l=f&fid=34&sc=1>

烏魚子。網站：

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%83%8F%E9%AD%9A%E5%AD%90>

烏魚子對岸爆紅 中國客搶買。網站：

<http://tw.news.yahoo.com/%E7%83%8F%E9%AD%9A%E5%AD%90%E5%B0%8D%E5%B2%B8%E7%88%86%E7%B4%85-%E4%B8%AD%E5%9C%8B%E5%AE%A2%E6%90%B6%E8%B2%B7->

110709374.html

黑鮪。網站：<http://tuna-taiwan.myweb.hinet.net/A112.html>

黑鮪禁捕？ 應兼顧經濟、保育。網站：

http://www.mdnkids.com/nie/nie_indicate/unit7/W-990301-15/W-990301-15.htm

櫻花蝦的特色介紹。網站：

<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2006/10/2006102710113627.pdf>