



家庭與環保

食生活

融入環境教育



By vivian Chang 張月珠

31st October 2022



選當季 用在地

材料：餛飩皮、絞肉
蔥、蒜、香菜



平價的庶民美食

米其林的精神



八角哲學 不忘初心

用「初心」檢視料理&自己
料理對江振誠來說，是人文也是歷史，
「當你在了解一道料理時，便能感受到當地風情或飲食文化。」而江振誠的每道菜，都見證他不同時期的轉變，
「每道料理都是一條線，我會因為做菜時使用的食材或元素，想起某段時期曾用相同材料、卻做出不同料理的我，就像寫日記一樣。」
江振誠有次受邀去荷蘭的阿姆斯特丹掌廚，「我故意什麼都不帶，就去市場和街道晃一圈，希望能被那裡的人、街道、食材激發出靈感。」後來他做出連續三天不重複的料理，其中一道以水草裝飾的海鮮料理，不只使用港口的豐富漁獲，還把地形概念呈現其中，「因為阿姆斯特丹是被水一圈圈圍起來的城市，所以我把食材點綴在外圍，做出環繞的感覺。」



八角哲學 不忘初心



江振誠的料理時常帶有

「詩意的擺設」，對他來說

除了色香味是料理重點外，

外觀同樣不可馬虎。



八角哲學 不忘初心



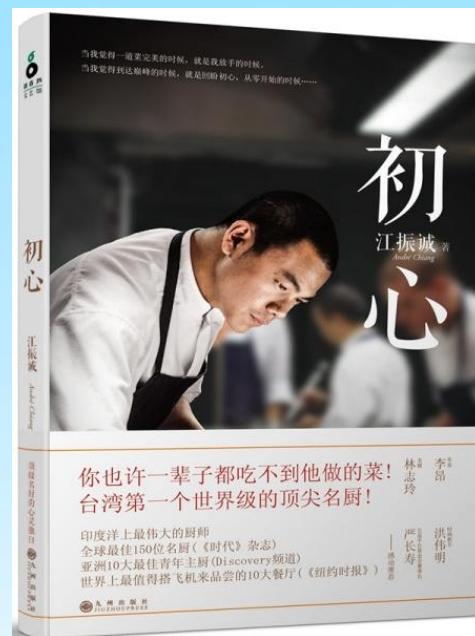
25歲時就擔任法國米其林三星餐廳Le Jardin des Sens執行主廚，31歲時被Discovery頻道選為「亞洲10大最佳青年主廚」，在新加坡開設的餐廳Restaurant ANDRÉ更獲得米其林二星、全球50大最佳餐廳、新加坡最佳餐廳等殊榮，著有《初心》、《八角哲學》等書。



江氏八角哲學

江振誠做菜**沒有固定菜單**、**不記錄**自己的食譜，亦**不特別幫菜色命名**，但他從自己的做菜軌跡歸納出「八角哲學」，在每次設計套餐的八道菜中，必定包含這八種元素。

1. 以意想不到的食材組合或料理手法呈現「**獨特**」
2. 烹調出食材的多樣口感與口味的「**質感**」
3. 讓人吃到食物就想起某段時光的「**記憶**」
4. 不破壞食材原味的「**純淨**」
5. 以當地食材展現家鄉風味的「**風土**」
6. 讓所有人都容易接受的調味料「**鹽**」
7. 沒有花稍技巧的南法料理手法「**南方**」
8. 找到最適合食材料理方式的「**技藝**」



紅油抄手

四川和重慶的地方特色小吃。屬於川菜系，此種小吃柔嫩鮮美，湯汁微辣濃香。抄手是四川人或重慶人對餛飩的稱呼，餛飩在全國各地均有製作，紅油抄手是最為著名的品種之一。紅油抄手在廣州稱雲吞，在江西稱清湯，而在中國其它地方主要稱餛飩。主料是抄手皮和豬絞肉。

扁食不同於餛飩。扁食與餃子子大致相同。扁食是中國的一道民間傳統麵食，薄面皮包肉餡，下鍋煮熟，食用時一般帶湯。



紅油抄手

- 1.包抄手- 似元寶狀
- 2.調味- 紅油、烏醋
蔥花、蒜片
醬油及糖等
- 3.滾水煮熟抄手後，
加入2調醬拌勻
- 4.以湯勺食用
(抄手+調味料)



家庭環保工作

綠色消費

(一) 食

(二) 衣

(三) 住

(四) 行

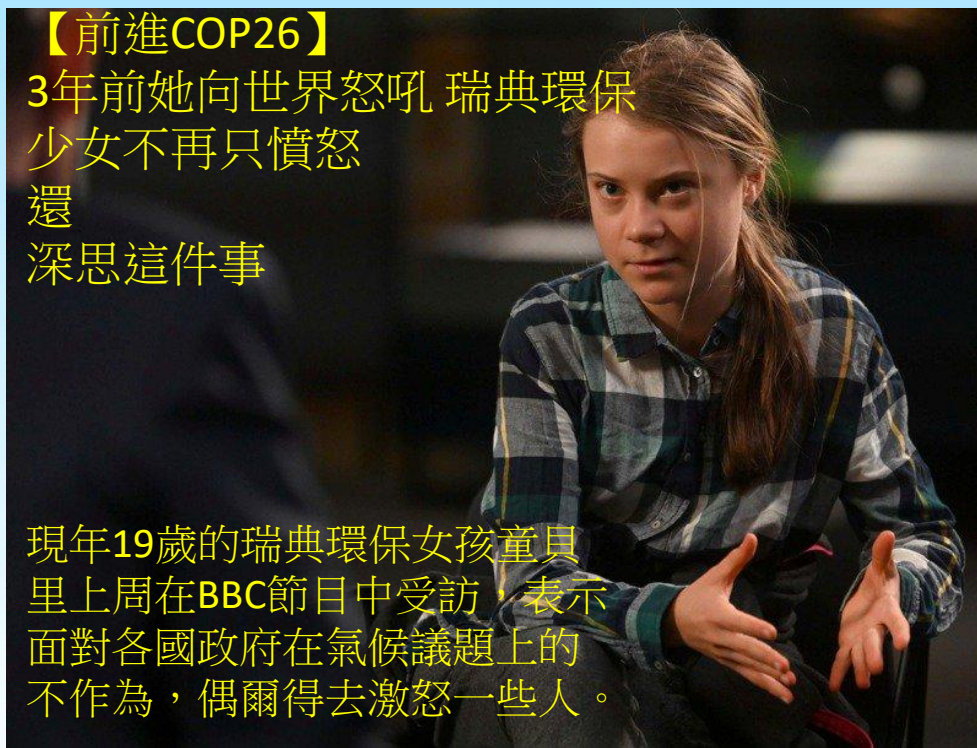
(五) 育

(六) 樂

【前進COP26】

3年前她向世界怒吼 瑞典環保少女不再只憤怒
還
深思這件事

現年19歲的瑞典環保女孩童貝里上周在BBC節目中受訪，表示面對各國政府在氣候議題上的不作為，偶爾得去激怒一些人。



格蕾塔·童貝里
Greta Thunberg



Save
The
Earth,
Save
the
World.



Action ! Action ! Action !

一、節約能源- 節水 節電

二、垃圾減量-

(一) 養成生活上的好習慣

1. 確實分類 2. 減少購買

(二) 實施垃圾減量5R原則

1. Reduce減少 2. Ruuse重複使用

3. Repaie維修 4. Refuse拒用 5. Recyle回收



Action ! Action ! Action !

1. 獎牌
2. 獎牌背帶
3. 聖火火炬
4. 火炬氣體
5. 火炬手衣褲
6. 頒獎台
7. 床架
8. 床墊
9. 新國立競技場
10. 選手村廣場
11. 純電動車



2020東京奧運廢物利用超環保，
11個巧思垃圾變黃金。



Action ! Action ! Action !

獎牌

日本**100%**回收電子廢料製作出，
金、銀、銅獎牌。

2017年日本蒐集了近8萬噸的廢棄
家電、超過620萬部手機。

提煉出黃金**32**公斤、銀**3500**公斤、
銅**2200**公斤，製作出東京奧運的
獎牌。



Action ! Action ! Action !

火炬氣體



以氫氣做為燃料取代瓦斯，氫氣燃燒與氧氣結合，過程中不產生二氧化碳。氫氣燃燒呈現無色透明較不顯眼的火焰，加入碳酸鈉來形成黃色火焰，增加聖火燃燒的效果。

火炬手衣褲



取自回收寶特瓶裡的聚酯材料，製成排汗、質地較輕的運動服飾纖維原料。



Action ! Action ! Action !



頒獎台

以回收的廢塑膠製成，從日本各大超商、學校蒐集寶特瓶、塑膠。希望能保留住、不想丟掉、**不會變成垃圾**為出發點設計。蒐集約**25噸的廢棄塑膠**，使用**3D列印**製作出**98座奧運頒獎台**。



床架

紙板可回收厚紙板床架，最大承受重量有**200公斤**，非常堅固。



教學設計說明

教學目標 -

- 一、潛移默化食生活融入環境教育
- 二、學習江振誠美食
《初心》與《八角哲學》
- 三、深化食生活環境教育
知能及具體作為



教學設計說明

準備活動 -

- 一、蒐集相關食生活
環境教育相關資料
- 二、設計學習單
- 三、簡報編製
- 四、教學情境佈置
- 五、分組（4/5人一組）
自備餐具
- 六、邀請觀課同仁



教學設計說明

發展活動 -

一、引起動機-

1. 「平價的美食・米其林精神」
2. 「環保少女格蕾塔Greta Thunberg・環保災難快時尚」
3. 「Action! 東京奧運 2020」

Action!

Action!

Action!



教學設計說明

發展活動 -

二、紅油抄手教學示範

三、紅油抄手實作

四、成果分享

五、綜合活動



Save
The
Earth,
Save
the
World.



You can do it !

一、節約能源- 節水 節電

二、垃圾減量-

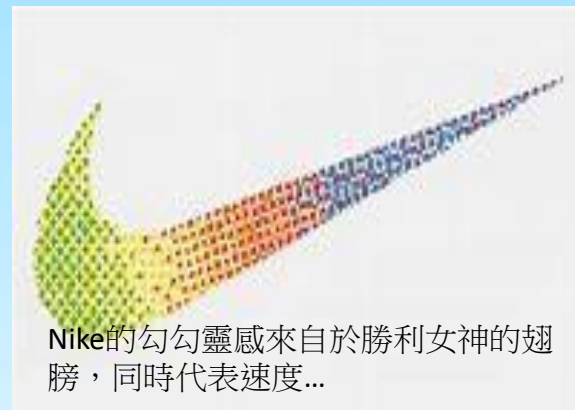
(一) 養成生活上的好習慣

1. 確實分類 2. 減少購買

(二) 實施垃圾減量5R原則

1. Reduce減少 2. Ruuse重複使用

3. Repaie維修 4. Refuse拒用 5. Recyle回收



Nike的勾勾靈感來自於勝利女神的翅膀，同時代表速度...



選當季 用在地

If you want to walk fast ,
go alone.

If you want to walk further,
go together.



選當季

用在地

Invitation

敬邀

公開觀課-家庭與環保融入「環境教育」

時間-111.10.31上午10:10-12:00

地點-震雲廳 (浩4F)

班級-一愛孝

授課老師- 張月珠



Thank You !

謝謝 !

