

嘉義縣立阿里山國民中小學

時間：2019 年 5 月 9 日

地點：米洋

參與人員：六年級全體同學

指導老師：汪玉鈴老師、莊宇老師、王寶莉主任

◆ 作物介紹

龍鬚菜

別名：龍鬚草

介紹：

剛好位在學校後方.很大片天然的野生菜園！是我們學校現成的新鮮食材來源，因為野性強不需要特別栽培它，無蟲害問題，更無農藥問題，粗放自然！這裡的氣候非常適合它生長，一年四季皆可生產，嫩芽摘下後過 3、4 天又會重新冒芽，生長的速度非常快，也會著生很多果實，所以我們也就把它作為學校的家常菜！

食用價值：

- 1.生長速度快一年四季皆可摘採。
- 2.可粗放栽也可經濟規模栽培，應該可符合安全食材的標準。
- 3.嫩芽、果實皆能入菜，一舉兩得。

食用方法：

嫩芽可以涼拌或熱炒，果實名為佛手瓜是湯品裡的好食材！

食用功效：

清肺通便、養顏瘦身。

櫻桃蘿蔔

別名：小根蘿蔔

介紹：我們選它主要是它很快就可以收成，從撒播之日到採收只要短短的時日 20 天左右，就可吃到根莖類蔬菜的營養，若大面積栽培可以相對避免或減少用藥問題，減少所謂的生態污染！它可以有這樣的栽培性質。

食用價值：

- 1.富含多種礦物質、微量元素以及維生素。
- 2.植株本身小巧玲瓏色澤鮮豔，可以是主角也是配角。

食用方法：

- 1.涼拌、醃製也是盛夏的消暑涼菜
- 2.涼拌或醃製使用的調味料最好以簡單調味就好，鹽、糖、醋原始原料就好。



芽菜—豌豆苗

介紹：任何種子都可用！芽菜的選擇原因是要讓小孩知道栽培作物除了田間培外栽，我們還可有其他譬如栽培箱做法來生產自己喜歡吃的蔬菜，我們就用到培養土作為我們的基土，基土就常保持濕潤近照，非常適於長期天候不佳的狀態，避開所謂田間災害的問題與蟲害的問題而隨時能有蔬菜吃，營養又健康！

食用價值：

- 1.在家就可以做，無風雨問題，便利快速！
- 2.營養價值比蔬菜還高，富含各種礦物質和維生素特別是 B 群與 C。

食用方法：

汆燙涼拌做成沙拉，和麵包夾配食用是不錯得食材。



竹筍

介紹：

當令季節自然產物，每四月～六月是產季，從以前到現在一直是我們原住民主要的經濟產業，但氣候的異常已使得生產順序發生變化，高海拔的竹筍有時會比低海拔的竹林先長出竹筍，或者，另一種現象就是該產季延後甚或無筍可採，這些年已經出現這樣的狀況！由此人為造成各方面污染以致大自然氣溫氣候的改變，我們也絕對有必要去反省我們對待環境方式就如栽種作物時應採取友善耕作模式重視土地環境，相對的食用蔬菜得食材來源相對多一份安心。採收方式有兩種一種收割後立刻煮過再賣出，雖價格高一些但相對作業麻煩，大部分的人則會選擇第二種，收割剝皮後直接青筍賣出減少成本！

食用價值：

竹筍是大自然下的季節產物，不適於肥料施放，自然下生長的速度很快，生長長度大約 50~60 公分長時是最佳的採收狀態鮮嫩，重量也較重，此時期採收的商品價值最高，過長則不利於經濟價值。它的營養成分極高其膳食纖維，粗纖維對腸胃蠕動增加多吃會預防便秘，並含有豐富的維他命 B 與維他命 C。

食用方法：

新鮮竹筍變成美味佳餚之前一定是先煮過，防止它纖維化與去除它本身的苦味醃製，炒食或做湯都非常適合，只要你廚藝高超既可千變萬化。



◆ 作物栽培的生產流程

A 前置作業：

自行育苗：

選取青花筍種子自行育苗，為培育無藥劑處理，安全的種苗。

操作法：

1. 取出育苗盤填放育苗土。
2. 取出工具將培養土戳小洞。
3. 將一粒種子依序種入一個個土洞中。
4. 覆土後澆水等待發芽。
5. 已發芽了。



B 田間操作：

1. **整地**：請同學爸爸幫忙機械整地，將田間的土壤鬆過將有機肥拌入土中，充分混合土壤，便能提供蔬菜生長營養，並將雜草撿過，否則會立即重新生長影響菜苗。
2. **定植**：自己育苗的青花筍要移植到田間，株距大約 40~50 公分，挖洞種下菜苗，覆土稍按壓即可，定植一星期後根系開始生長蔓延。但不到兩天、三天，我們的青花筍就被害蟲們，幾乎就被殲滅(嗚...)
3. **灑播**：櫻桃蘿蔔因是植根系適於灑播，不適於移植，所以灑播時要有順勢的方向播種，再等待發芽。



4. **拔草**：菜苗長出後，雜草也跟著長，要趕快拔草否則草會長得比菜還快。收成會不好，這個工作一直都要持續做直到菜比草高時才能不理它。
5. **疏苗、移植**：疏苗的工作，通常會在種子撒播後，菜芽長出一段時間後會做間拔的動作，這主要讓菜能夠順利長大！
6. **等待採收！**

