

和蔬菜繪本、健康一起去野餐

葳格高中附設小學中文專任教師 | 原靜敏

* 緣起

觀賞「路邊野餐」，期待在導演運轉的鏡頭下，重現我的童年野餐：在小河邊堆高石頭，在石頭間架上鐵桶，點燃柴火，等水煮沸，再將從野地摘採來的龍葵、山過貓、山苦瓜葉擲入桶中烹煮三分鐘，待水冒泡，即能享用一盤盤野地蔬菜。

原來，「野餐」僅只是片名，因想像與影片內容不同，固然失望，但幼時野餐的畫面卻歷久彌新。放眼今日，餐館林立，追求口感精緻，種種添加物早已取代野菜粗食，而看不見的精緻食品背後，可能裹藏危害生命的毒害。

安部司在《恐怖的食品添加物》寫道：「便宜、簡單、方便——這是使用食品添加物的好處。」為了減省時間，許多雙薪家庭選擇外食；單身者，為紓解工作壓力，也將餐館當廚房，經常吃進大量加工食品，如此經年累月，當人體不能自行「對抗」食品產生的化學毒害，健康就會受到威脅。

從米糠油、假酒、鎘米、飼料奶粉到近年塑化劑、荷爾蒙、抗生素及過期食品等食安問題相繼爆發後，消費者愈加重視食品安全。具宣傳效果的出版社：《恐怖的食品添加物》，揭露加工食品面目，讓消費者了解經常食用的食品，原來是「冒牌貨」。公共電視錄製光碟，讓觀眾見識含糖飲料、人工香料、色素與塑化劑對人體的危害；《開心農場：怎麼吃健康又環保？》（格林文化）、《爺爺的有機麵包》（聯經）、《爺爺的肉丸子湯》（臺灣東方）等與環境和食品安全相關的教育繪本，也提醒消費者為飲食把關，避免遭黑心食物戕害。

* 繪本中的食安教育

家庭與學校若要建立注重食品安全與愛護環境的觀念，自然繪本是方便入門的教材，陳麗雅新近創作的《我的蔬菜寶寶》（小魯文化）及《我家附近的野花》、《我種了高麗菜》（遠見天下文化），即可與之相應，成為橋樑書。

《我的蔬菜寶寶》是芋頭、大蒜、花生、馬鈴薯、胡蘿蔔等幾種蔬菜的自我介紹。細緻畫風、鮮豔圖像躍然紙上，引發不吃蔬菜的孩童思考：為什麼蝸牛、瓢蟲、螞蟥、蝶蜂會靠近蔬菜？為什麼人類要攝取蔬菜？它有哪些營養價值？

《我家附近的野花》畫風更動感。它是植物圖鑑，也是故事：小女孩「榕榕」對周圍環境充滿好奇，從發現一顆種子開始，接受媽媽的建議，將所有看到的植物畫下來，像植物研究學家一樣，比較與記錄酢漿草、黃鹌菜、兔兒菜、草霸王牛筋草、車前草等植物的外觀與結構，讓讀者不僅欣賞野生植物的優美，還能利用它來做菜。

好比龍葵葉能熬煮烏甜仔粥；鼠麴草又稱清明草，可以用來製作草仔粿；有香味的水芹可以食用；又稱魚腥草的蕺菜能泡茶；豬仔喜歡吃馬齒莧等，借母女問答，傳遞野蔬資訊。

作者巧慧，用文字和圖像協助讀者與鄉間植物同在，並且進一步記錄其生長情形，讓研究

的歷程，不只是一個畫面、一個印象，更表現內涵——運用感官認識所在環境的野生花草，進一步將它們故事化、知識化，深具實用價值。

《我種了高麗菜》同樣是開啟學生感官經驗的實用教材。不但涵括自然科學知識，也有文學的感性。在知識方面，讓讀者了解高麗菜播種與採收的時節。利用蜘蛛和胡蜂抓取小青蟲、螳螂捉紋白蝶而不施灑藥物；讓賢慧的媽媽扮起大廚，指導各式高麗菜料理，展現多元的烹調智能。

在文字處理方面，作者以脈絡簡潔的故事線引起讀者好奇：「我」培育高麗菜從整地開始，將菜苗放進土洞，先是蓋土，然後填平，最後壓實，其間歷經昆蟲啃咬，終於收成……。讀者身歷其境，恨不得也在家中栽培幾株高麗菜，研發不加工蔬食。

圖像配置也十分用心，雖是靜物，卻栩栩如生，新鮮的蔬菜或野花猶在眼前，跨頁圖及延伸頁的別緻設計，昆蟲點綴其間，焦點明確，不讓讀者目不暇給而分心。

從食安教育的角度來看，《我種了高麗菜》的實用性，得自它漸進引導讀者認識蔬菜培育過程，讓讀者了解蔬菜引來昆蟲食物鏈，能解決農藥噴灑問題，就算不美觀，但營養不流失。

教師以此設計課程，不僅能引起學生對蔬菜和野生植物的關注，甚至從此熱愛蔬食，不僅融入食安議題，更是環保教育。

實際運用繪本進行議題討論時，可先以擬人創作的《我的蔬菜寶寶》為前導，讓學生從熟悉的蔬菜中，討論喜歡食用蔬菜或不愛吃蔬菜的理由，再說明食用蔬菜對人體產生的益處。如：減少肉類攝取，避免膽固醇超標。再透過實物投影機呈現《我的蔬菜寶寶》各幅作品，讓學生以顏料繪出令自己印象深刻的蔬菜。

透過《我家附近的野花》的引導，帶領學生環繞校園，查看校園究竟有些野花、野草是繪本主角，或未在繪本出現的野生植物。讓學生記錄並繪畫。比如榕榕在筆記畫出鼠麴草的外觀，標示它的頭狀花序是由許多管狀花序組成。如：「水芹菜的每一個花序都像一把雨傘，又稱繖形花序。」的觀察與記錄，就是教學活動中，引起學生研究動機的重要歷程。

我曾帶領學生走出教室，透過感官，觀察與記錄校園植物的生態，學生朱庭毅聽聞酢漿草可食用，即刻與同學一齊觀察酢漿草，最後以〈發現校園酢漿草〉為題，寫下體驗文章：「老師帶領我們運用聽、嗅、視、味、觸、心等六種感官，體驗各種校園植物。植物群落中，酢漿草最令我印象深刻。叢聚在小葉欖仁樹幹底部的酢漿草，不仔細察看，絕對不會發現，粉紅色花朵隨風擺頭的姿態竟如此優美，最令人驚奇的是，它能夠食用。老師說，小時候住在山腳下，和同學在野地玩，如果口渴，就會隨地拔起一株酢漿草充當開水解渴。所以隔天我和同學再度到小葉欖仁樹下，拔起酢漿草品嚐，發現它吃起來真的很酸。回家後，我跟爸爸分享這件事，沒想到，爸爸對它也有研究，還說它具有解毒消腫的功能，可以內服也可以外用，真是奧妙（四年級）。」

《我種了高麗菜》除討論高麗菜的栽培方式，除了可在班上栽培小白菜等較易生長的蔬菜，也可鼓勵學生利用家中陽台等多餘空間種植，一方面因應上漲菜價，一方面體驗農夫辛勞。學生蕭方斐就曾寫作植物觀察日記：「我居住的社區裡，有許多家庭都利用陽台種植物，恰好自然課也介紹植物，我因此成為小農夫，在陽台栽植地瓜、小白菜、綠豆和青椒。由於我的悉心呵護和栽培，它們根壯葉茂。當菜價高漲時，它們就會成為我家的補給菜。此外，蔬菜還能成為景觀植物，每當我走上陽台，看看它們，心情就特別愉快，同時觀察毛毛蟲蛻變的過程，這

個陽台小菜園，簡直就是我專屬的迷你生態園！（四年級）。讓學生分享實際栽培蔬菜的經驗，有拋磚引玉之效。

* 從做中學的親師生蔬菜烹調

教學現場不斷強調「從做中學」，但真實體驗課程較少，由於分享活動是學習活動的壓軸，由學生分享自己喜歡或拿手的蔬菜料理，舉辦蔬菜饗宴，讓學生滿足動手做的樂趣。以《我家附近的野花》為例，學生可在野餐駐紮區附近，幾人一組，按照圖像指引，尋找可食用的野菜。未避免誤摘、誤食，可先上網搜尋登山客最常食用的野地蔬菜。教師指導烹飪，除提醒蔬菜烹煮方式，更要提醒學生注意沸水滾燙與用火安全。

另一方面，可將開學後的親師座談會改成烹飪課，打破制式觀課，也是創意的「翻轉教育」，將其延伸為戶外野餐，讓學生和家人從找野菜、烹煮野菜的過程中，學習體驗遠古飲食的素樸，還能享受野餐的樂趣。

若家長能親自示範完全不依賴加工食品的蔬菜料理，能起到食安身教的作用，不但能讓親師生享受真正的有機蔬菜滋味，還能交流彼此的情感，達到潛在教育的目的。

* 培養反璞歸真的飲食素養

貪圖美味，必須付出代價；美味是添加物的化學變化，若食入過多添加物，會導致味覺干擾，讓味覺變得不敏感，最後淪為俗稱的「重口味」。

《首相閣下的料理人》第七集：關心日本兒童挑食問題的巴黎市長受邀至總理官邸用餐，因主要食材不翼而飛，於是廚師利用國產的蘿蔔皮、西芹、捲心菜燉煮。市長品嚐後大為讚嘆，料理者（總理助理）對市長的陪同者驕傲的餐飲集團代表三戶耕平說：「蔬菜的芯和皮一般都會扔掉，但其實營養價值更高，丟掉很簡單，但食材都有生命，（教授）能物盡其用，就是飲食教育。」無須添加物，無須花俏包裝，用心咀嚼，即可享受食物的真味。

健康的飲食，並非金字塔頂端的食客專屬，回想與玩伴一起在田埂玩耍，飢餓時，就採集路邊野菜，用罐頭鐵鍋煮野菜，清甜的口感，不但滿足味覺，也能果腹。簡便料理，不用添加佐料，就能吃出營養；如果沒有烹調野菜的环境，拒絕食用加入糖精、人工香料、色素和塑化劑的食物，不但是友善環境、愛護地球的表現，也能達到自我保健的效果。

反璞歸真的飲食，是飲食教育的一環；克制濃烈口欲，是意志鍛鍊，也是素養。

延伸閱讀

1. 角野榮子文，市川里美圖，米雅譯。《爺爺的肉丸子湯》（臺北：臺灣東方，2006）ISBN 9789575708320
2. 安部司著，陳玉華譯。《恐怖的食品添加物：教你看穿食品安全的騙術》（新北市：世潮，2014）ISBN 9789862590263
3. 財團法人公共電視文化事業基金會製作。《下課花路米——探索安全食品》（臺北：公共電視，2011）
4. 劉嘉路文，瑞雅葛芙圖。《開心農場：怎麼吃健康又環保？》（臺北：格林文化，2011）ISBN 9789861892917
5. 申惠恩著，高林麻里繪，羅吉希譯。《爺爺的有機麵包》（臺北：聯經，2013）ISBN 9789570842258
6. 陳麗雅文，圖。《我的蔬菜寶寶》（臺北：小魯文化，2015）ISBN 9789862115855
7. 陳麗雅文，圖。《我種了高麗菜》（臺北：遠見天下文化，2015）ISBN 9789863206248
8. 陳麗雅文，圖。《我家附近的野花》（臺北：遠見天下文化，2016）ISBN 9789863209829