

10
月份的主題

野生植物經過人類馴化、改良、栽培、利用，運用在人類生活中，具有經濟價值的我們就稱為「民生植物」；其中可以作為人類主要糧食的作物我們把它們叫做「糧食作物」。

Plants for
Economy (Food)

民生植物 (糧食植物)

穀事知多少

為何「北方人吃麵食，南方人吃米食」？這是由於環境氣候的差異；因此早期各地的民族的主要的糧食作物種類也各不相同。中國古代的「五穀」指的是稻、黍、稷、麥、粱；歐亞地區種植小麥、大麥、水稻、豆類、燕麥和黑麥；拉丁美洲是以玉米、甘薯、馬鈴薯、豆類為生。

傳統上，稻米是我們的主要食糧，而小麥、大麥、燕麥、玉米、高粱、甘薯、馬鈴薯、大豆等都被算是雜糧，是充當副食或加工後再應用的。民以食為天，讓我們來好好認識一下糧食作物吧！

雖然現在年輕人多喜歡吃漢堡、炸雞、薯條，可是目前世界最主要之糧食作物是水稻、小麥和玉米三種禾穀類作物，其他之禾穀類還有高粱、燕麥、黑麥和大麥等。其次為豆類，例如：大豆、落花生、菜豆、紅豆等。此外，馬鈴薯、甘藷、樹薯等根莖類，也是重要的糧食作物。其中禾穀類和根莖類主要提供澱粉，豆類則主要提供蛋白質和脂肪。



第一單元：米飯「食」在很會變！

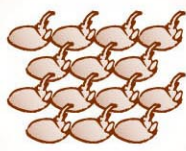
穀事學老農

有一首耕農歌：「一年容易又春天，翻土播種忙田邊；田裡秧苗油綠綠，家家戶戶卜豐年！」唱出了農民們的辛勞。

你了解稻子的栽培過程嗎？請將稻作的耕作種植依序1、2、3... 排列，練習當個稱職農夫吧！



除草施肥



育苗



抽穗趕鳥



收割打穀



整地



插秧

穀藝做大廚

稻的品種極多，在台灣有秈稻（在來米）、粳稻（蓬萊米）兩大類。秈稻中還有糯米品種長糯米，粳稻中則有圓糯米。

在安排一頓米食大餐時，你知道下列餐點應準備的主要材料各是什麼嗎？

台式燒肉粽

油飯

碗粿

台式芋頭糕



在來米



長糯米



圓糯米



蓬萊米

湖州豆沙粽

廣東粥

酒釀

寧波年糕

穀粒變身秀

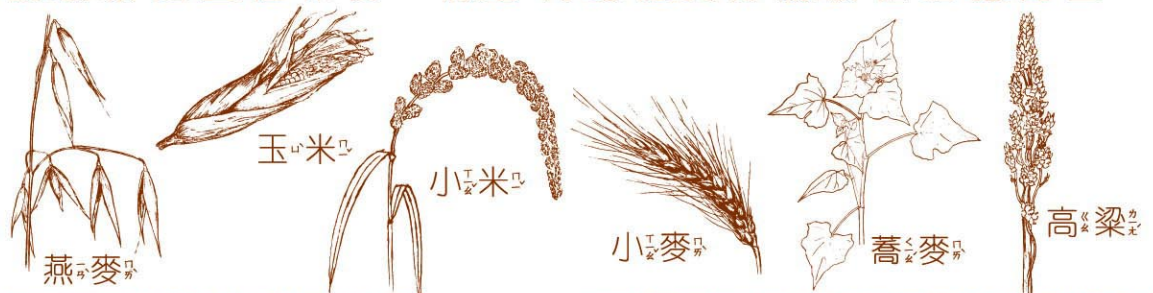
「一羣鴨子白蒼蒼，二隻竹篙趕入洞。」說的是什麼，你知道嗎？俗話說：「一粒米，也著幾百粒汗。」、「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」都說明一碗晶瑩剔透的白米飯是得來不易呀！大伙來動手舂舂穀吧！

舂穀去殼後，考考你：米粒營養由高到低，依序是（ ）—米糠層—（ ）—胚芽—（ ）

第二單元：雜糧「食」在夠份量！

籽實尋親

請觀察這些植株後，將它們的種子實分別放在正確位置。



幼時青青看似草，
老來滿頭金珠寶，
天下無人不可依。

1 稻米、

小時包包紫紫，
大時披頭散髮，
俗名叫它番麥。

2

別稱三角麥，
空有麥之名，
卻非真的麥。

3

紅姑娘坐高樓，
刮大風點點頭，
釀成酒順入喉。

4

結穗站兩行，
尾芒拉長長，
有若鈴鐺樣。

5

布農族豐年祭，
不可少的祭品，
又稱狗尾秫。

6

「薯」光乍現救荒中！

過去在臺灣，蕃薯曾是烽火歲月的克難食物。「時到時擔當，無米才煮番薯湯。」說明主食不足時它可代糧充飢；「一碗糊塗粥共嘗，地瓜土豆腐且充腸。」更反映澎湖地區居民的艱辛。

近年來因氣候變遷、經濟成長需求、生質能源植物之使用而導致全球糧食吃緊、糧價日漲；聯合國糧農組織還推動2008年為「馬鈴薯年」，把馬鈴薯定義為地球「未來糧食」。

請由神秘箱摸出山薯、蕃薯、芋頭或馬鈴薯，可不能小看這些可以救荒的英雄喲！

生長特性	項目	食用部位
易栽易長	馬鈴薯 (茄科)	塊莖
耐旱耐貧瘠	山薯 (薯蕷科)	塊根
病蟲害少	芋頭 (天南星科)	
耐貯存	蕃薯 (旋花科)	
產量高	木薯 (大戟科)	

「薯」在粉好玩！

～動手做地瓜粉～

洗好後的地瓜連皮磨

加水搓揉

擠乾

地瓜粉完成

在紗布裡放地瓜泥，

瞭解了糧食作物後，希望我們大家能有俗諺所謂「食米飯，敬鋤頭」、「食人一口，報人一斗」、「飽穗的稻仔，頭擺犁犁」等等態度！可千萬不要有「烏龜吃大麥」、「吃米毋知米價」、「偷割粟，施捨糜」的行徑為喲！