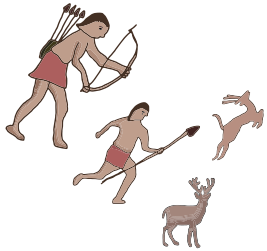
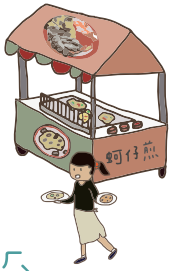
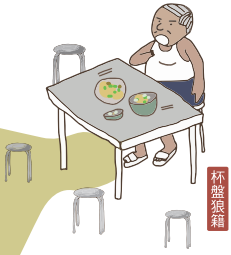


好好吃

食饗

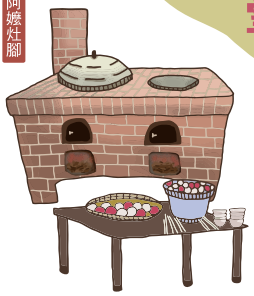
Nom Nom Taiwan





臺灣 飲食文化特展

The Story of Dietary Culture



家長及教師手冊

Brochure For Teachers and Parents

手冊使用說明

各位家長及老師：

參觀展覽的方式很多，可以參加博物館提供的定點導覽，也可以拿著這本冊子，領著孩子仔細的閱讀「好好吃－臺灣飲食文化特展」所要述說的故

本手冊中，以展區分頁並設計，有「展區簡介」、「亮點知識」、「精彩提示」三個部分。您可以在參觀各展區前，先將「展區簡介」快速瀏覽，掌握展區重點，並在「亮點知識」裡找到許多有趣的問題，與孩子互動，最後「精彩提示」將提醒您不要錯過展區內有趣的互動體驗。

「吃」是生物本能，除了飽足身體上的饑渴營養、口味等功用外，「吃」所蘊含及能藉以表達、延伸、象徵的無形意義，似乎更為豐富和重要。臺灣人講究飲食，精於烹調，但如何「好好吃」？是長久以來社會關注的議題。面對多元的飲食文化，本展時間軸從臺灣史前時期，橫跨當代各族群飲食的諸多面向。主要自日常熟悉的經驗出發，呈現食材生產環境、菜市場、廚房到餐桌，訴說大傳統的與小傳統間，相互交織之飲食文化故事，同時關注爭議食物和新型態的食物生產思維，對後工業化社會生活和生態環境的影響。就讓我們進行時空穿梭，探索臺灣人如何決定吃什麼？食物又如何回過頭轉化了文化？

1 就地取材

本展區分「臺灣史前人吃什麼」、「史前食物殘骸」、「史前人的餐桌」「食材、地域和生態環境」、「味覺的認知與記憶」、「飲食男女－食物身體和識別」六個單元，時間軸從臺灣史前時代說起，藉由「吃」在不同時空的背景下的各種呈現，探索臺灣人如何與「吃」產生有趣的互動。

亮點知識

Q：「灰坑」是古代人類留下的遺址，有可能是垃圾坑、儲物坑或祭祀坑，想想看，為什麼考古學家可以從灰坑中一窺史前的飲食文化呢？

精彩提示

- 看到聞香瓶了嗎？不妨拿起來聞一聞！這些氣味讓你連結到什麼？
- 臺灣有許多關於食物的俗諺，查看這些俗諺，了解背後的意義！

2 大社會小市場

映入眼簾的就是我們熟悉的菜市場景象，展現不同族群的菜攤；可以在「食髓知味－菜籃族互動區」獲取各種食材的小知識；並拜訪陳樹菊阿嬤的菜攤，了解一位菜販如何登上《時代》雜誌成為世界影響力百大的人物；「南北貨－食物的採擇與運輸範圍」則介紹了「食物里程」；「夜市人生」與「雞排英雄」看臺灣特色小吃文化「夜市」如何成為庶民文化的一大特色。

亮點知識

Q：綠色飲食主張食用當季、在地食材等，觀察您餐盤中的食物，原產地在哪裡呢？

Q：臺灣由客家、閩南、原住民族和新住民等多元文化組成，逛一逛，不同族群的菜攤有什麼不一樣呢？

精彩提示

- 掃描蔬菜模型的條碼，查查各類蔬菜的履歷！
- 到「雞排英雄」互動小遊戲，了解雞排的背後秘辛！

3 阿嬤灶跤

「阿嬤灶跤」用「生食和熟食」、「可食和不可食」、「飲食的禮儀和禁忌」、「家庭的日常飲食」等不同的單元，來展現各種食物代表的意義和飲食文化的禮儀。此外，可以帶著孩子們到「家家酒」區域，體驗一日小廚師！

亮點知識

Q：想一想，為什麼有些人不吃牛？有些人不吃豬呢？這些動物在他們的日常文化中扮演什麼角色？

Q：「灶神」在臺灣人民的廚房裡，有著舉足輕重的地位，每年12月24日則有「送灶神」的習俗，那「灶神」對於臺灣人民，又有什麼文化意義呢？

精彩提示

- 快看看傳統的「灶跤」有什麼廚具吧！
- 小朋友們，到「家家酒」區體驗一日小廚師！

4 食全大補

本展區在「生命禮俗和食物」、「歲時祭儀」單元，展示了不同節慶以及人們在不同生命路程中會遇到的各種與生命禮俗相關的食物；而在「醫食同源－食療篇」單元則藉著多媒體互動裝置，說明了根據春、夏、秋、冬不同節氣的轉變而發展出的食補文化。

亮點知識

Q：為什麼民間流傳在50歲以後，才有資格「做壽」呢？

Q：不同節慶所對應的食物大不相同，想一想，為什麼特定節慶會衍生出特定的飲食文化呢？

Q：中醫主張「陰陽調和」，配合四季器和身體的變化採取不同的飲食策略，想一想，夏季和冬季，需要吃哪些食呢？

精彩提示

所謂「醫食同源，藥食同行，病從口入」，快到「醫食同源」多媒體平台，查看四季的食補知識！

5 原汁原味

臺灣南島語族傳統食物主要以小米、芋頭、地瓜為主食，輔以採集其他的野菜，如野莧菜、兔耳草、昭和草等搭配。蛋白質則是以狩獵山林中的野獸，如飛鼠、野兔、山羌、山豬等，接近河流與海洋的族群則又以捕食各式各樣的魚、螺類等，以攝取足夠的營養。就讓我們來深入了解，臺灣原住民如何在這座島嶼「好好吃」。

亮點知識

Q：傳統臺灣南島語族以哪些食物為主食呢？

Q：達悟族的傳統食物「飛魚」在食用上有嚴謹的規範，例如有男人魚、女人魚之分，為什麼達悟族的文化中，會衍生出這樣的飲食文化呢？

精彩提示

看看原住民們的狩獵文化與小米文化之間的相輔相成！

6 臺客餓勢力

食物滋養的，不只是胃，同時還是一個時代的流行文化，點播一首臺客音樂吧！讓我們對臺灣飲食文化有更暖胃的感受。同時也了解一下全球食物銀行網絡，如何在世界各國堆動食物銀行，收集、分類、儲存再分配給需要的人。

亮點知識

Q：您有聽過哪些跟食物有關的歌曲呢？

Q：全世界有8億人處於飢餓狀態。思考一下，我們如何才不會浪費食物呢？

Q：臺灣傳統原住民文化中，檳榔可以做為婚禮的贈禮；檳榔同時也是一種中藥材。但是檳榔攝食過量，會對人體造成什麼負面影響呢？

精彩提示

- 快到舞台上，盡情享受臺客搖滾的魅力！
- 檳榔有「綠金」之稱，快走進檳榔攤，查看有關檳榔的各種效用！

7 杯盤狼藉－食物與食器

「用什麼吃」是聯繫人與自然的飲食文化起點，顯示個人及其所屬文化的本質，同時作為傳達文化內各種社會性意義的識別記號。在「杯盤狼藉－食物與食器」中，我們可以藉由「食物垃圾車」單元一窺臺灣人在食器的演進上，是如何開始大規模一次性食器的使用，而各類一次性食器所造成的垃圾又該如何處置？

亮點知識

Q：1980年代，臺灣開始大量使用免洗餐具，是為了防治什麼疾病的流行呢？而這之後，對於環境又產生了什麼影響呢？

精彩提示

看看垃圾車裡有什麼是可以回收的呢？

8 爭議的食物

我們的餐盤決定地球的未來，飲食文化發展至今，許多美食被人類的大嘴吞下，而背後所引發的生態議題，現在也持續被大眾關注，像是獅子魚、鯊魚魚翅、曼波魚幼魚、鯨鯊等，在這裡，一起來看看「爭議的食物」，關心生態議題！

亮點知識

Q：為什麼環保團體主張大家「拒吃魚翅」呢？

Q：魚不可貌相，有些魚穫來自尚無繁殖能力的年輕個體，像是曼波魚、鮪魚等的幼魚。S想一想，這對海洋生態會造成什麼危機？

精彩提示

- 看看我們平時大啖的美食，對於生態有什麼劇烈的影響！
- 想想看，從「永續漁業」的角度，我們這一代該如何吃呢？

展場示意圖

1 就地取材

2 大社會小市場

3 阿嬤灶跤

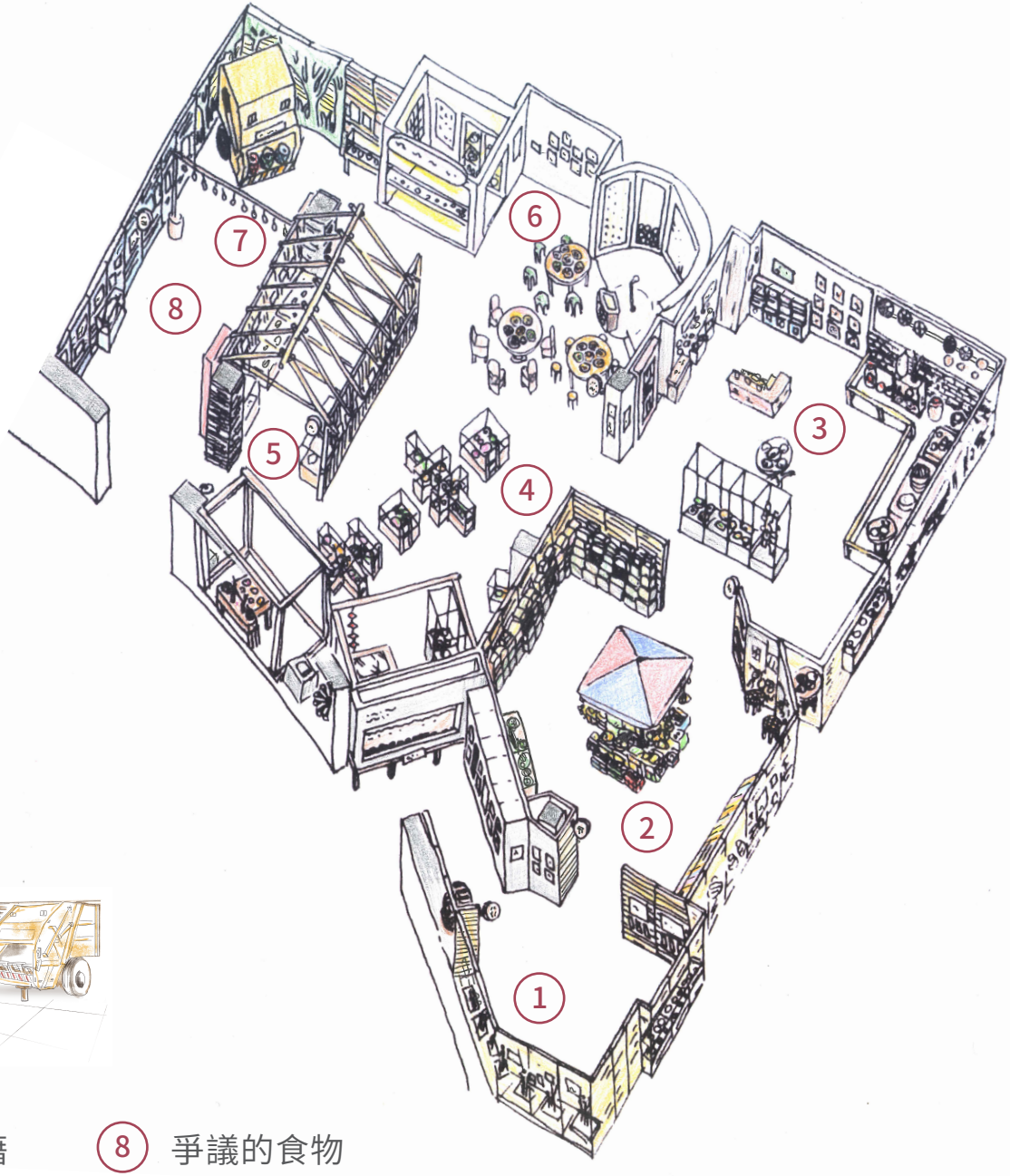
4 食全大補

5 原汁原味

6 臺客餓勢力

7 杯盤狼藉

8 爭議的食物



主辦單位｜國立自然科學博物館（04）2322-6940 臺中市館前路1號

協辦單位｜國立臺灣歷史博物館、徐俊毅先生、中國醫藥大學中醫學院、
中國醫藥大學立夫中醫藥展示館、客家委員會客家文化發展中心、
中央研究院數位文化中心、中央研究院歷史語言研究所、
郭桄甄袖珍藝術創作工作室、國立臺灣史前文化博物館

編修指導｜楊翎　編寫設計｜童韋詠　資料來源｜好好吃－臺灣飲食文化特展
展標設計｜劉宜羚　展場等角透視圖｜侯虹如　展區手繪示意圖｜國立臺灣歷史博物館提供