



2019 教職員生 螺旋花園暨農產二次加工研習營

1. 時間：108.6.28(星期五) 11:00-13:00

2. 地點：定一樓 1 樓中庭區、觀光生態教室

3. 講師：臣忠漢(TOADA 常務理事)

4. 議程：

| 時間 | 主題 | 講師 | |
|-------------|----------------|---------|---------------|
| 11:00~11:15 | 大華農場螺旋花園學生成果展示 | 臣忠漢常務理事 | 定一樓 1 樓中庭區 |
| 11:15~12:00 | 二次加工研習：泡菜與草茶 | 臣忠漢常務理事 | 定一樓 6 樓觀光生態教室 |
| 12:00~13:00 | 午餐、交流與討論 | 臣忠漢常務理事 | |

5. 主題與內容：

| 大華農場螺旋花園學生成果展示 | 二次加工研習：泡菜與草茶 |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 臣忠漢 1. 螺旋能量花園原理 2. 8 組學生螺旋花園作品欣賞 | 臣忠漢 1. 黃金泡菜、黃金海帶芽、黃金海帶芽筍白筍 DIY 2. 青草茶與仙草茶介紹與品嚐 |

註：請自備餐具與玻璃保鮮盒。

附錄一：螺旋能量花園(Cosmic Spiral Energy Garden)

本螺旋能量花園係師法樸門農法(permaculture farming)設計，樸門農法係由澳洲 Bill Mollison & David Holmgren 於 1974 年共同提出之一種生態設計方法，定義為「藉由生態設計，創造永續人類居所。樸門永續設計是一門土地使用哲學、連結宇宙能量 (cosmic energy) 與師法自然之歷程，將環境、氣候、動物、植物、土壤、水之管理與人類需求，交互連結在社區內」。樸門永續設計=學習觀察大自然+融入大自然，學習自然界各物種間合作之道，找到它(他)們，把它(他)們放在一起，讓生活越來越輕鬆之設計。善用傳統生活常識與生態智慧，找出植物間/動物間/動植物間/社區間「共生、分享」實用又有效方法，讓人類生活和居住環境以最輕鬆方式即能做到自給自足，不但減輕對資源之消耗與破壞，也減少影響或犧牲其他生物棲息環境。其設計原則有五：

- Evolution and holistic growth
- Letting go, surrender, release
- Awareness of the one within the context of the whole
- Connectivity and union with deific and cosmic energies
- Revolutions of time, stars, planets and the way of natural progress



05032018 Cosmic Spiral Energy Symbol @TUST

05252018 Cosmic Concentric Circles Energy Symbol @TUST

作法：量測($\Phi^{1.5-2m}$ $\Phi^{0.75-1m}$) → 基底 → 建構 → 土壤 → 植栽



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <p>構想模型建置</p> | <p>學生成果 1</p> |
|  |  |
| <p>學生成果 2</p> | <p>學生成果 3</p> |

107-2 學期學生作品

附錄二：泡菜與草茶

1. 泡菜

韓式泡菜：就是常常在韓劇或韓式料理裡面會出現的配菜，韓式泡菜主要是用韓國辣椒粉、糯米粉、洋蔥、水梨、蝦醬、糖等等材料，混合製成韓式泡菜的辣醬，再用這個辣醬來醃漬白菜，韓式泡菜顏色偏紅色，口味酸中帶有辣味，獨特的辣味就是從韓國辣椒粉來的。

黃金泡菜：算是台式泡菜的變種版，黃金泡菜的醃醬有點類似豆腐乳醬，主要是用紅蘿蔔、豆腐乳、蘋果、辣椒、糖、醋等等材料調製，有些配方裡面還會加入南瓜，顏色呈現淺黃色，口味酸酸甜甜帶有點腐乳的奶味。

黃金泡菜酸酸甜甜帶有腐乳特有的發酵味，而韓式泡菜酸酸辣辣比較能吃到辣椒的香氣，兩種泡菜口味上有點不太一樣

2. 草茶(仙草茶、青草茶)

● 青草茶裡面最多的藥草是哪些？

(1) 鳳尾草

蕨類，具清熱利尿效果，對於喉嚨痛、傷風、腹痛、腸炎有功效。中暑拉肚子、排尿帶血可用，但味道較苦。

(2) **車前草**

屬名 Plantago，是足跡的意思，路邊相當常見，是民間常用野菜。具清熱明目、解熱、利尿作用。

(3) **黃花蜜菜**

又稱天蓬草或穿地龍，沙質地區常見植物，有護坡護堤的環保效果。一般用來做為清熱、利尿消腫及感冒散熱。

(4) **金絲草**

又稱筆仔花，清熱、利尿、抗暑熱效果，通常乾品效果較好

(5) **魚腥草**

又稱臭腥草、菹草，新鮮青草有腥臭味，乾燥後味道芳香。具清熱解毒、利尿、消腫、開胃理氣效果。有效成分魚腥草素，有抑菌（如金黃色葡萄球菌）作用。

(6) **薄荷**

青草茶中重要的調味料，可以增加芳香口感。有提振精神、發汗、鎮靜、消除疲勞功效。

(7) **咸豐草**

菊科，又稱恰查某、鬼針草。因有倒勾刺，容易黏附人身上所致。具有消炎、解熱、利尿功效。

● **如何做出好喝的青草茶**

第一次煮青草茶？不用怕，藥草專家提供幾招秘訣，教你煮出青草茶的好滋味。

(1) **選料**

一般乾料煮出來較清香，不會有新鮮料的「青」味。挑種類：青草茶不必多，通常五樣之內就可以。可以選擇帶點甘甜味藥草如岡梅根（廣東涼茶的主要成分）、仙草、甜珠草、黃花蜜菜。芳香清涼口感來自於薄荷，但量不必多。也可以試試以下專家推薦的搭配法：魚腥草 10g、仙草 10g、黃花蜜菜 30g、甜珠草 20g、咸豐草 20g、薄荷 20g

(2) **烹調**

以上乾品加清水 3000cc，不加蓋煮。水開後用中火煮 40 分鐘到一小時。然後加入薄荷葉，並加入冷水補到原來水位。加蓋悶一下，至滾即可熄火。薄荷容易揮發，因此要最後加。此外，青草茶「愈涼愈好喝」專家發現，接近零度結冰時的青草茶口感最好。

(3) **加糖**

一般煮好添加砂糖、蜂蜜均可。若是考慮退火效果，可加清熱作用的黑糖。女性飲用時可加紅糖（俗稱赤砂），中和青草茶的涼性。

資料提供：萬華青草聯誼會理事長 王榮貴、台灣省藥用植物學會創會理事長 鍾錠全