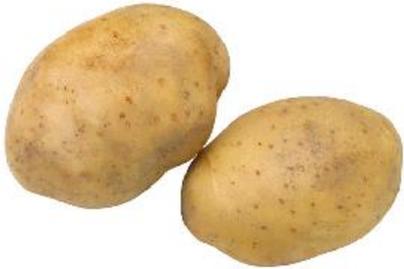


單元：蒸蛋沙拉

◎讀一讀，會唸的請打勾：

(一) 材料

	馬鈴薯 ()		沙拉 ()
	蛋 ()		蘋果 ()
	玉米粒 ()		葡萄乾 ()

(二) 工具

	電鍋 ()		內鍋 ()
---	-----------	--	-----------

	<p>量杯 ()</p>		<p>削皮刀 ()</p>
	<p>手套 ()</p>		<p>洗菜盆 ()</p>
	<p>砧板 ()</p>		<p>菜刀 ()</p>

(三) 製作過程-蒸馬鈴薯

	<p>1. 馬鈴薯洗淨、削皮： 把馬鈴薯用水洗乾淨，用削皮刀削皮。</p>
	<p>2. 切馬鈴薯： 把馬鈴薯切丁，放入內鍋中。</p>



3. 蒸馬鈴薯：

外鍋加水後，把裝有馬鈴薯的內鍋放到電鍋裡。按下開關開始蒸。



4. 等開關跳起來：

馬鈴薯蒸好後，電鍋開關會自動跳起來就是蒸好了。



5. 拿內鍋：

戴手套打開蓋子，把內鍋拿出來，放在旁邊備用。

製作過程-蒸水煮蛋



1. 放 1 顆蛋：

拿出 1 顆蛋洗好後，放在內鍋裡。



2. 蒸水煮蛋：

外鍋加水後，把裝有蛋的內鍋放到電鍋裡。按下開關開始蒸。



3. 等開關跳起來：

蛋蒸好後，電鍋開關會自動跳起來就是蒸好了。



4. 拿內鍋：

戴手套把內鍋拿出來。



5. 剝蛋殼：

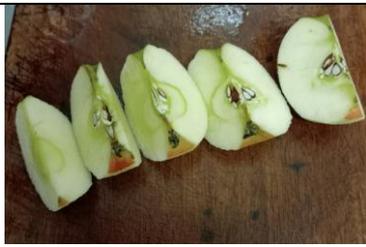
剝好蛋殼後，放在碗裡備用。

製作過程-切蘋果丁



1. 蘋果洗淨、 削皮：

把蘋果用水洗乾淨，用削皮刀削皮。



2. 蘋果切開去籽

把蘋果切開，去掉中心的籽。



3. 切蘋果丁：

把蘋果切丁，放入碗中備用。

製作過程-蒸蛋沙拉



1. 切水煮蛋：

拿湯匙把水煮蛋切碎。



2. 加馬鈴薯：

加入1湯匙蒸好的馬鈴薯丁。



3. 加玉米粒：
加入 1 湯匙玉米粒。



4. 加蘋果丁：
加入 1 湯匙蘋果丁。



5. 加沙拉：
加上沙拉醬。
也可以再加上葡萄乾
或堅果。

單元：蒸蛋沙拉之學習單

姓 名		家長簽名	
-----	--	------	--

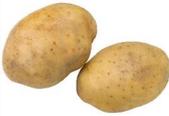
※我今天做了蒸蛋沙拉。請把材料和工具讀一讀。

	<p>馬鈴薯 ()</p>		<p>電 鍋 ()</p>
	<p>蛋 ()</p>		<p>削皮刀 ()</p>

	蘋果 ()		砧板 ()
	玉米粒 ()		菜刀 ()

※字詞練習

姓名：_____

1	2	3	4	5	6	7	8
							
馬	蛋	蘋	玉	電	菜	砧	削
鈴		果	米	鍋	刀	板	皮
薯			粒				刀

彰化縣和群國中公開授課—課程資料



跟著影片做暖身操



跑跑步機



騎飛輪



站平衡板



套圈圈 (老師協助)



套圈圈 (獨立)