

營養健康早餐

QR 碼

討論如何吃出營養的早餐

102



討論如何吃出營養健康的早餐

看影片前，先討論1~3題

看影片後，討論第4題



QR 碼



營養健康早餐

討論如何吃出營養健康的早餐

101

QR 碼



討論如何吃出營養健康的早餐

看影片前，先討論1~3題

QR 碼

看影片後，討論第4題



營養健康早餐

討論如何吃出營養健康的早餐

103

QR 碼



討論如何吃出營養健康的早餐

看影片前，先討論1~3題

QR 碼

看影片後，討論第4題



抄食譜、寫分工表

烹飪實作分工表

組員	工作	負責帶	花錢	付/收
小榛榛 14	煮 A		0	付 17
小忻忻 16	準備 C	火、鮪、玉	91	收 69
小班長 11	切 B		0	付 13
小芳芳 13	準備 C		0	付 13
		總計 69元		

課本68-85

綜合活動輔導領域家政課

烹飪教室簡介

器材介紹

配菜盤

- 裝盛固態食材
- 放在電子秤上
按下歸零
再倒入食材



攪拌盆

- 製作麵糰
- 拌合食材用
- 裝盛液態食材或攪拌的容器



塑膠盆

- 盛裝未切食材
- 清洗食材



篩網

- 糖粉 麵粉
過篩用
避免結塊
- 使用前不碰水



切麵刀

- 切奶油
- 切麵糰



打蛋器

- 將食材或醬汁混拌均勻
- 拌合糖、奶油 ... 等
- 打發鮮奶油、蛋白等
- 用力攪拌 打入空氣



橡皮刮刀

- 拌入粉類食材
- 輕輕拌勻、邊切邊拌



擠花嘴

- 裝入麵糰或
奶油>擠花



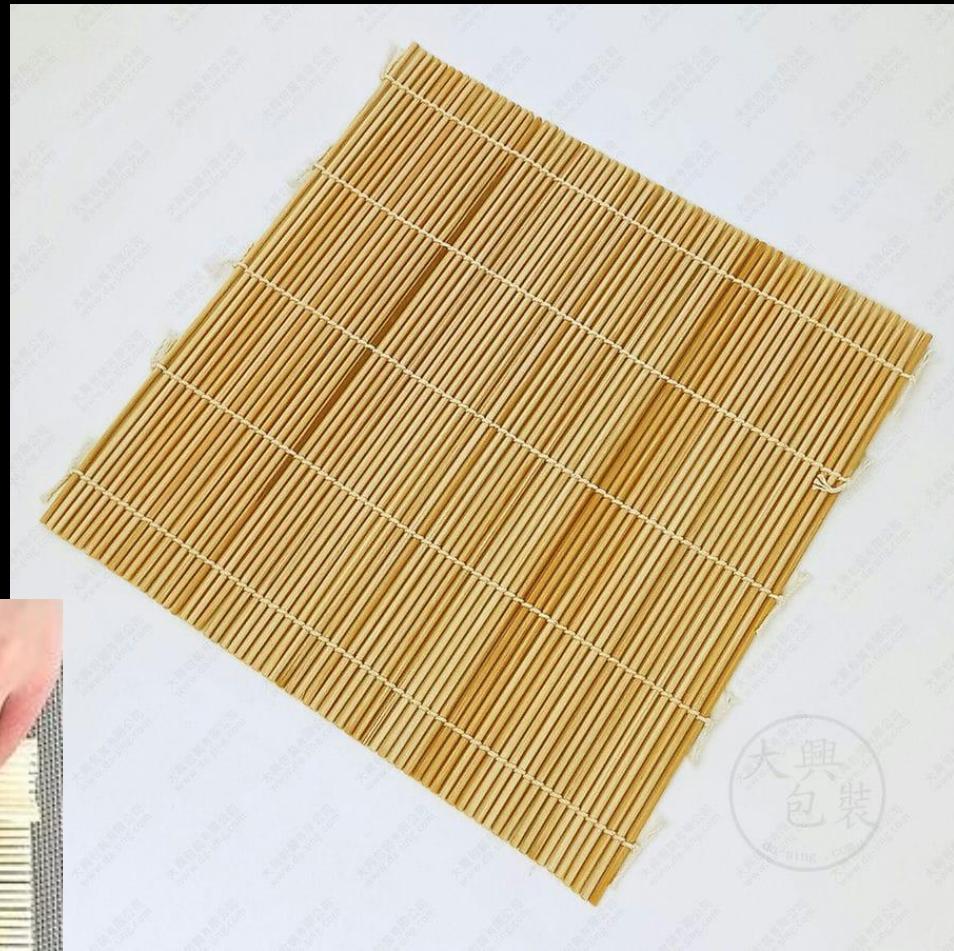
桿麵棍

- 容易發霉
- 放冷凍庫
- 桿平麵糰



壽司簾

- 容易發霉
- 放冷凍庫



刷子

- 容易發霉
- 放冷凍庫



電子秤

- 勿隨意重壓 / 按壓,
勿當置物台
- 測量重量(公克)
- 放置空容器
→按下「歸零」
→開始放食材



量匙

- 量少量食材
粉類 液體
- 測量體積
(毫升 ml
c.c.)



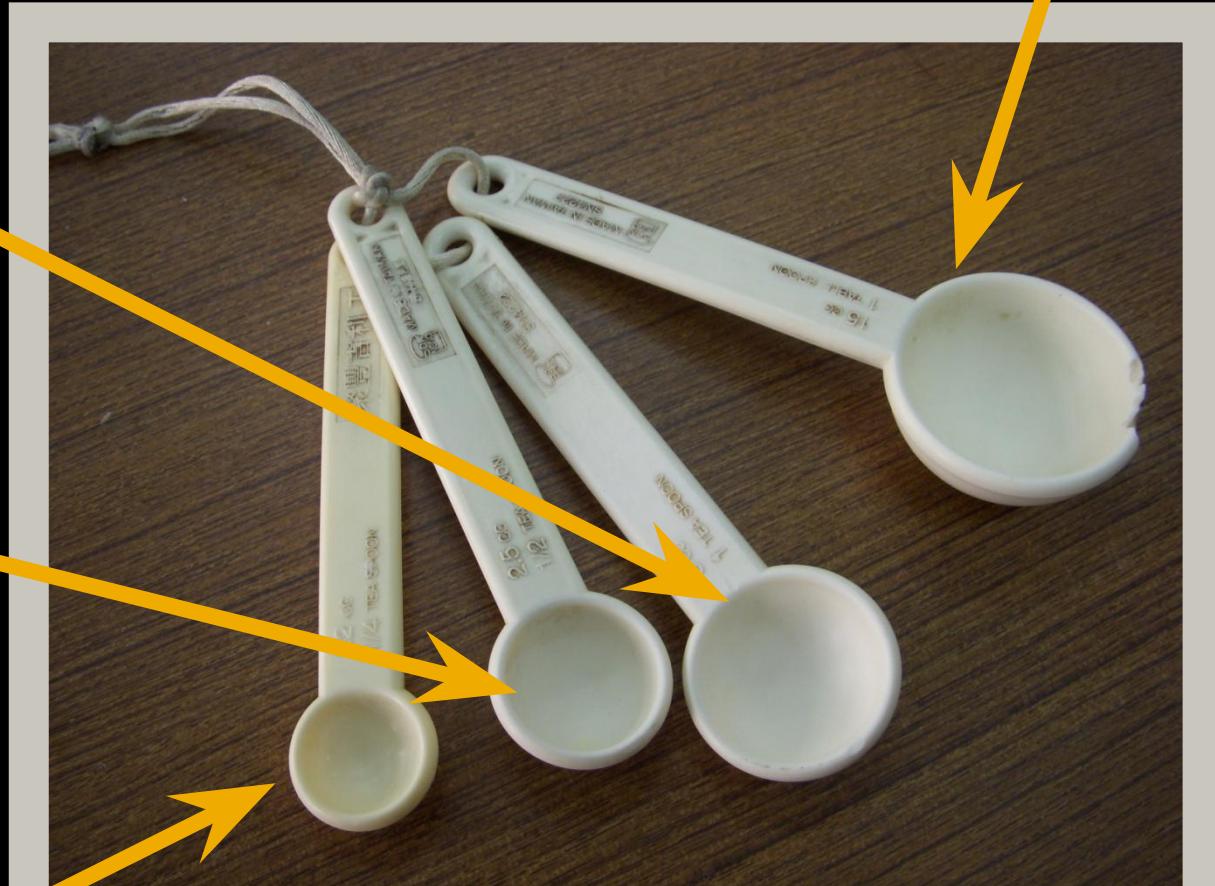
量匙

一大匙(T)
(15cc)

一匙(t)
(5cc)

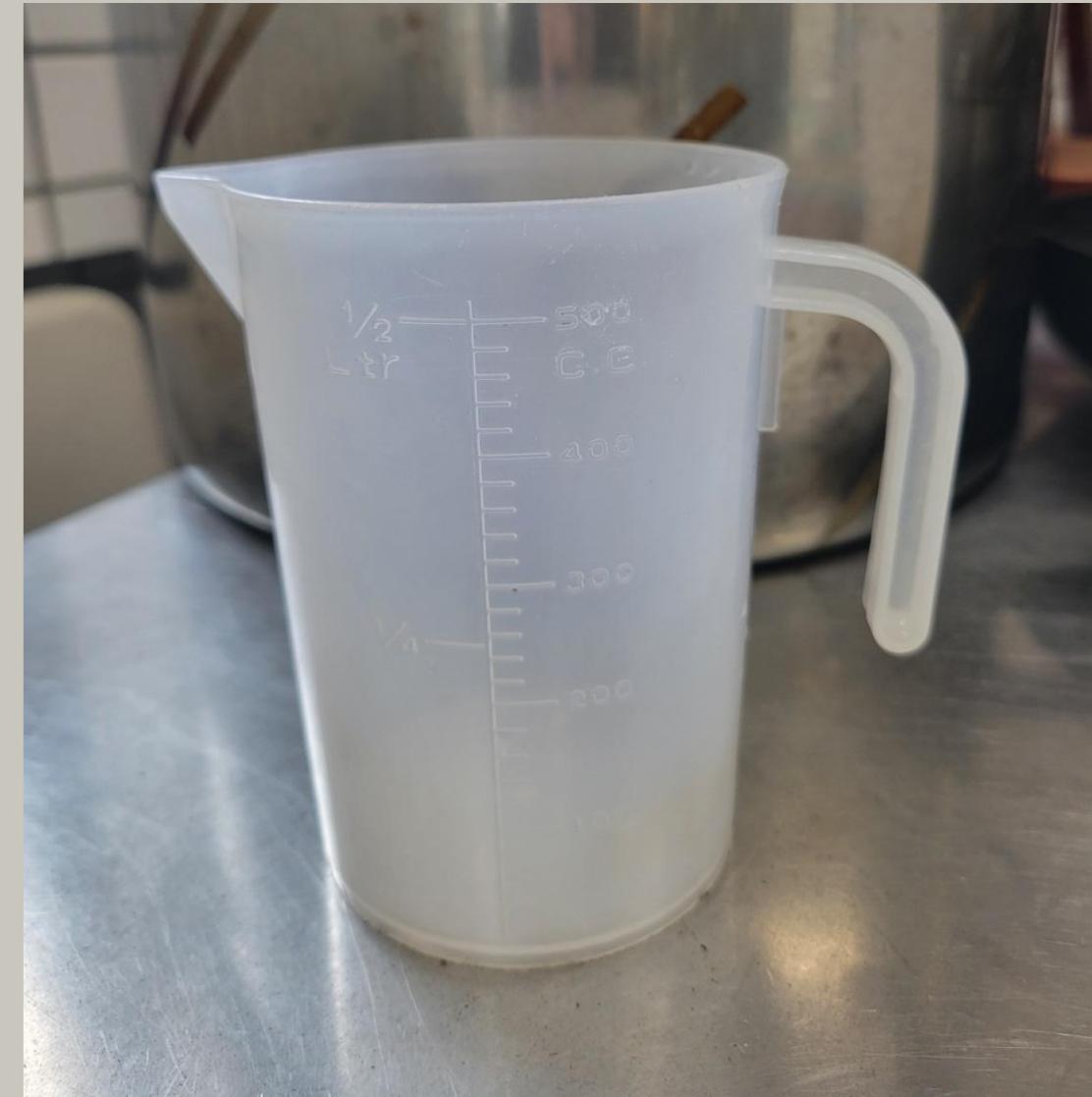
1/2匙(1/2t)
(2.5cc)

1/4匙(1/4t)
(1.25cc)



量杯

- 測量液體
體積
(ml、c.c.)



烤盤(大放烤盤架、小放晾乾區)



晾乾區



夾子(有鋸齒、圓形)

- 易碎食物使用圓形夾



鳳梨酥模型

- 麵糰包餡後，放入模型壓平



漏斗

■ 盛裝液體用



水果榨汁器



菜刀 削皮刀

■ 菜刀

■ 削皮刀
刨刀



放菜刀時注意

- 刀刃在上朝左，刀柄在下



找一找，危險在哪裡？



白色砧板(切生食)



彩色砧板(切熟食)



砧板區(掛好)



- 上層掛彩色小塑膠砧板(熟食)
- 下層掛白色或木頭砧板(生食)
- 不可混用

平底鍋



鍋鏟



煎蛋模型



內鍋(放電鍋、不可放瓦斯爐上)



有蓋湯鍋(可放瓦斯爐上煮湯)



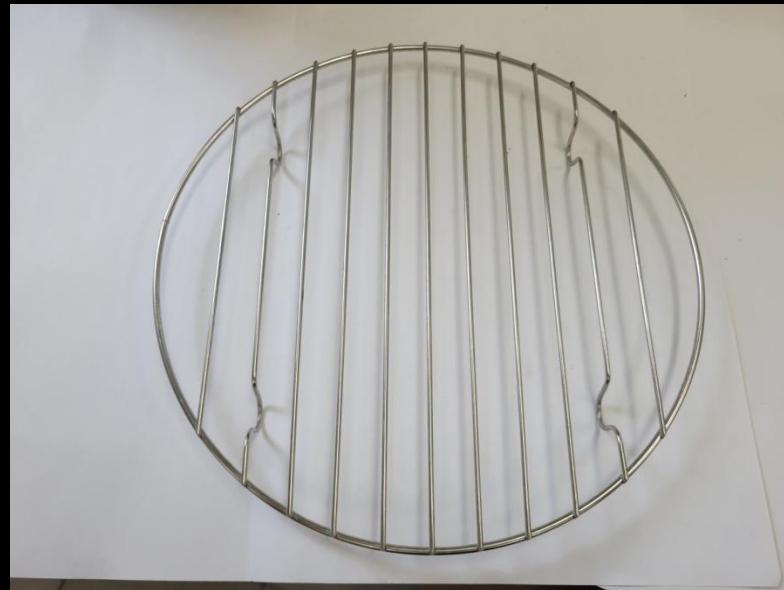
漏勺



蛋糕模



涼架



焗烤盤



烹飪器材題(配對題)

<https://wordwall.net/play/79385/283/205>



作答前輸入班級 + 組別, EX:104-1

 Wordwall

芬園國中-翰林國中綜合1上 - 料理器具的用途

輸入您的姓名:

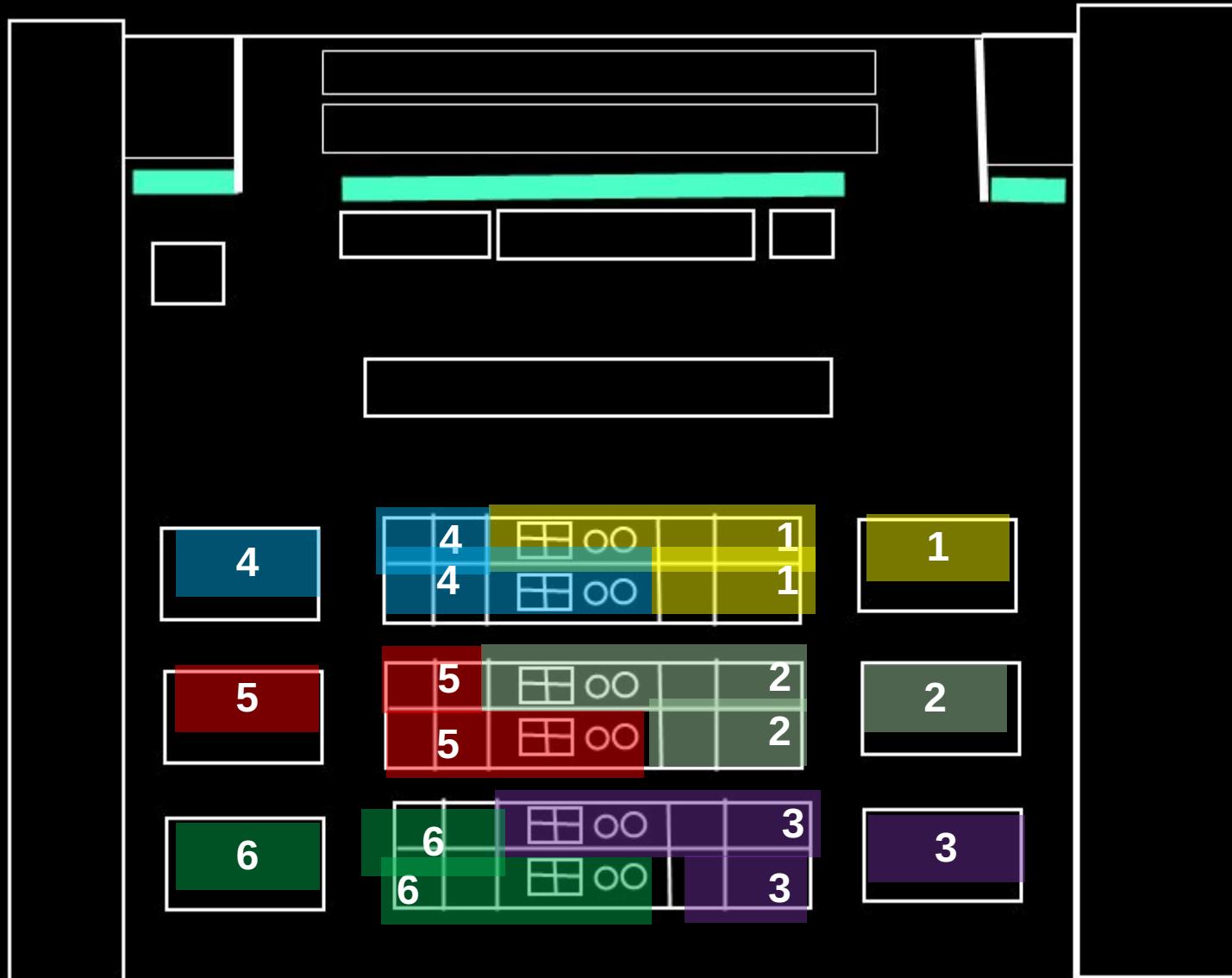
記住我 ?

[開始](#)

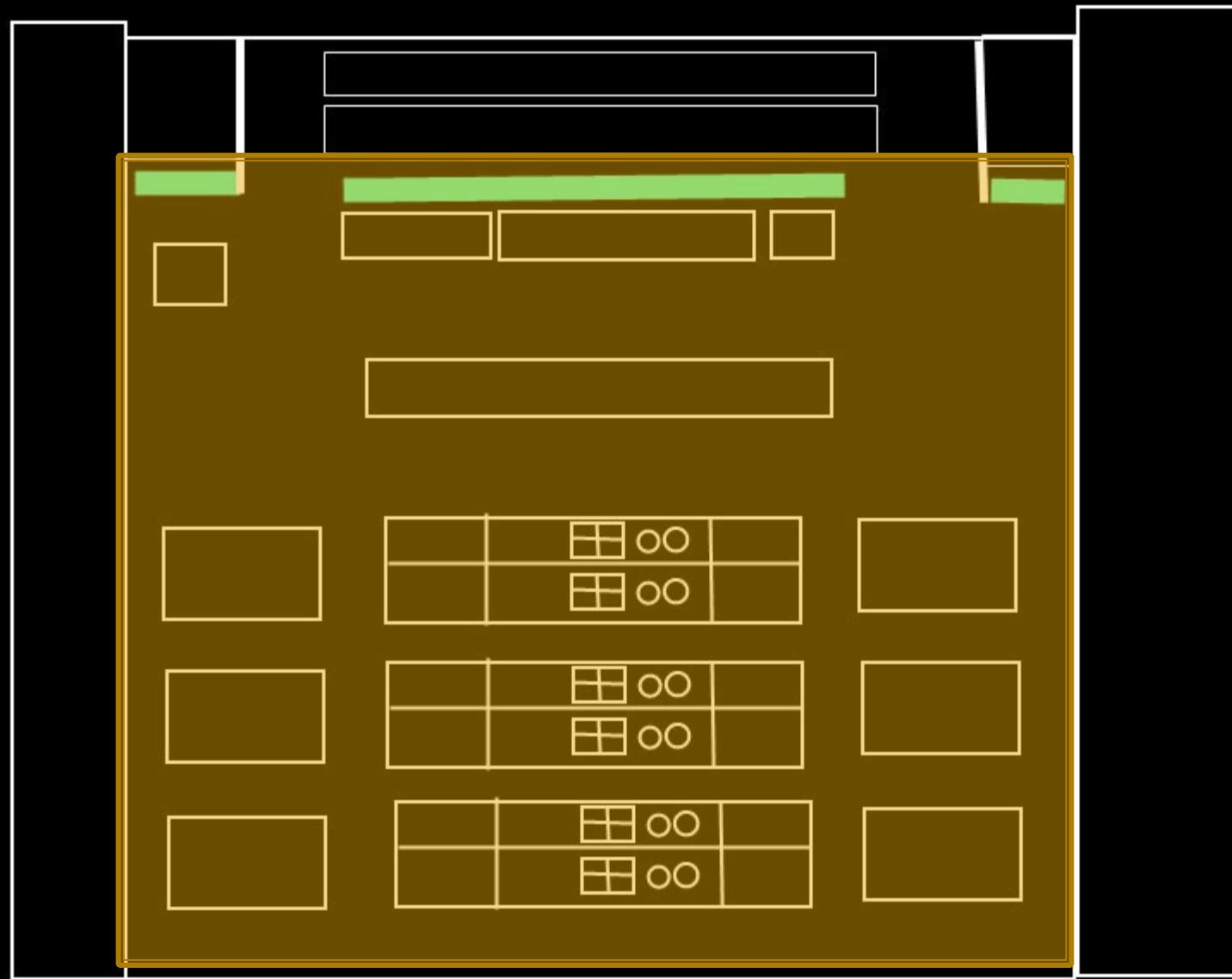


環境設備

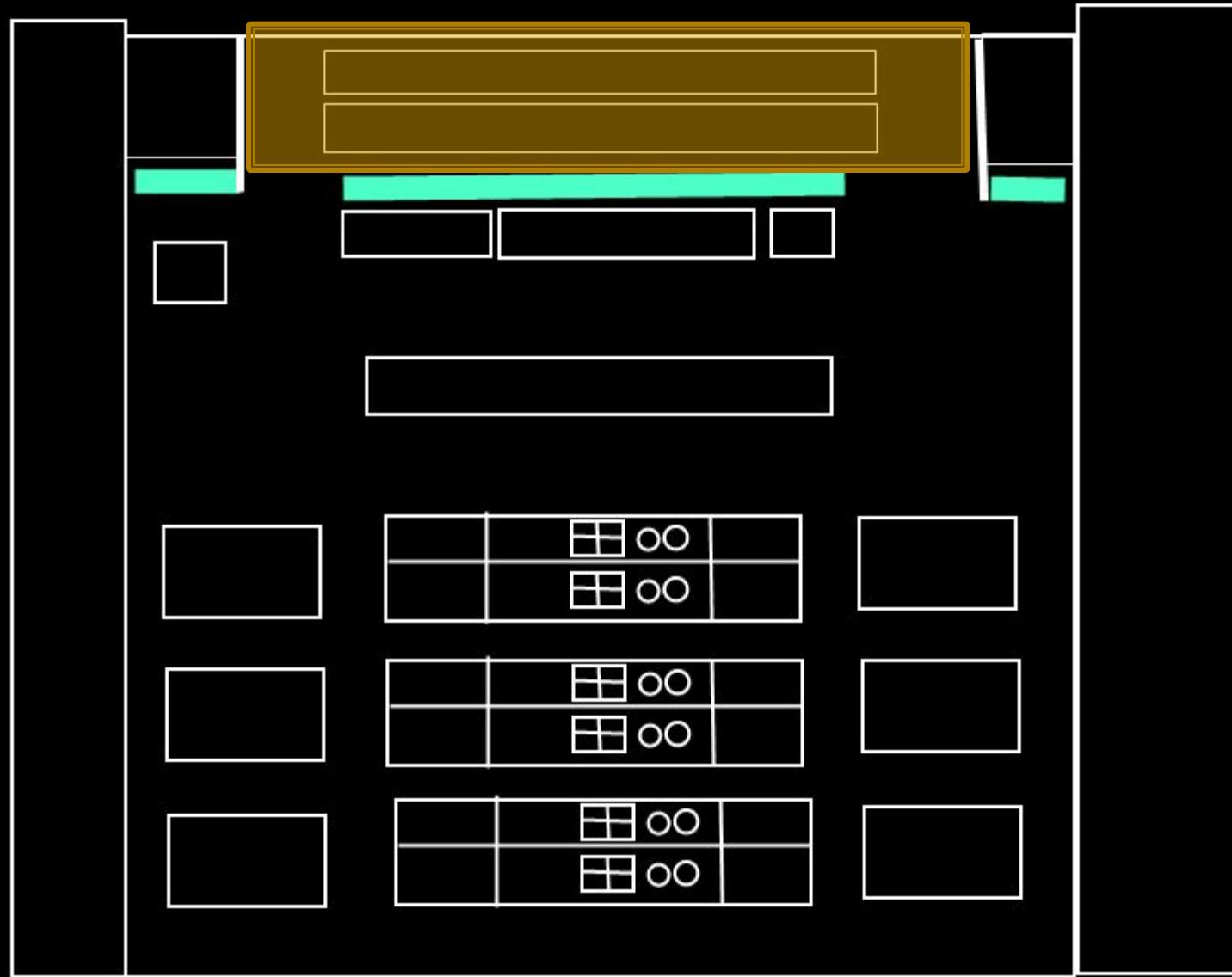
平面圖



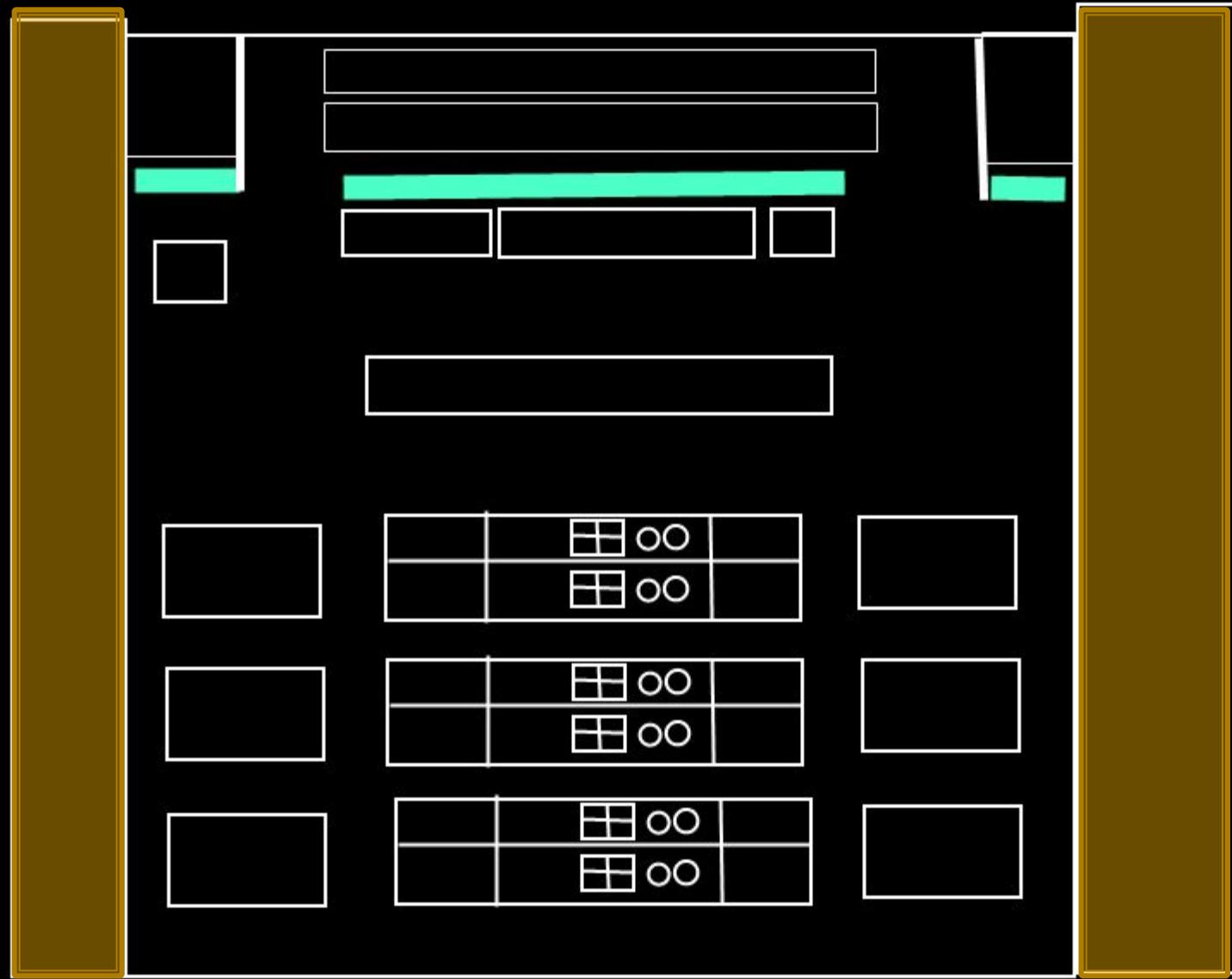
平面圖→教室



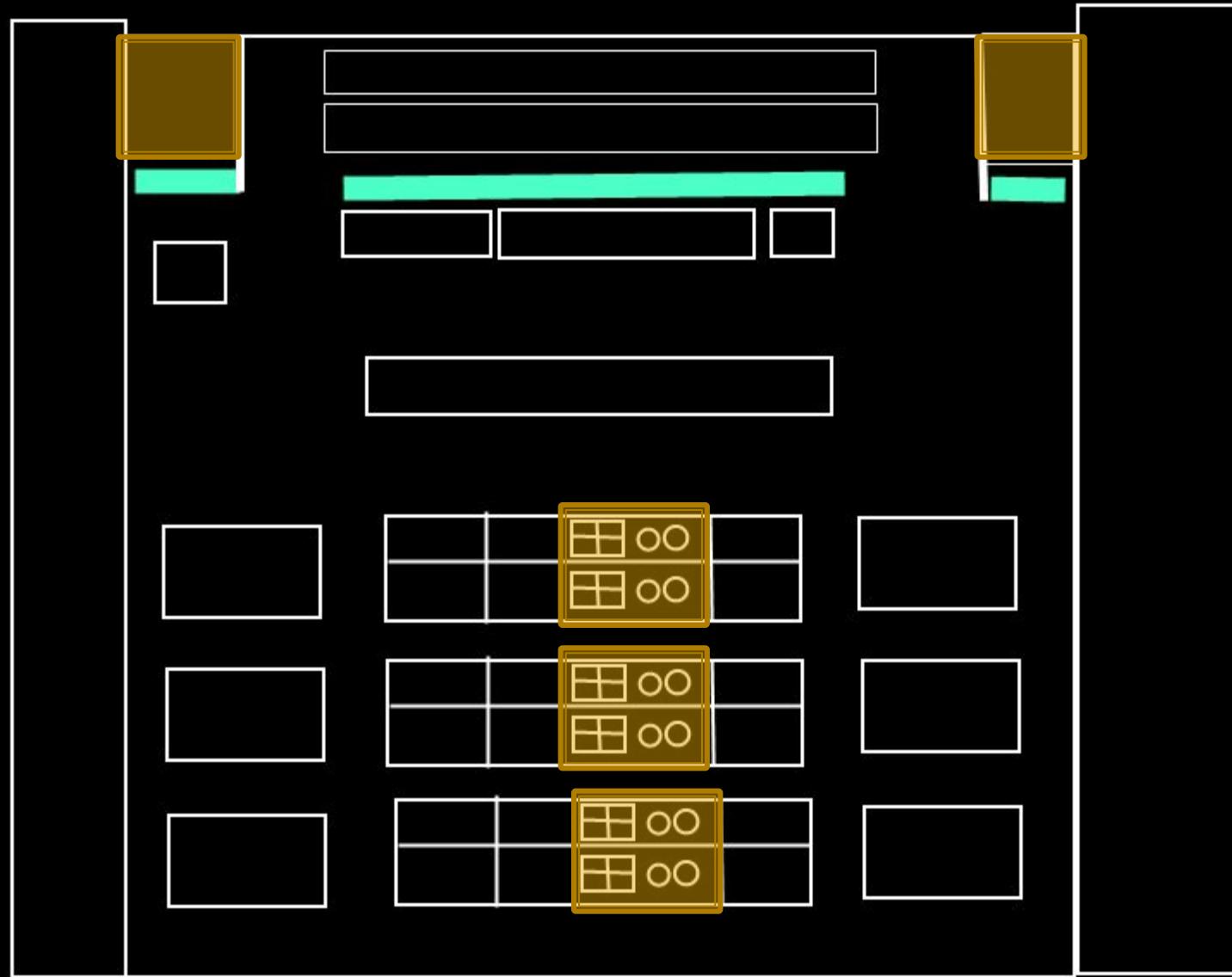
平面圖→儲藏室



平面圖→走廊



平面圖→瓦斯



瓦斯開關

第一道

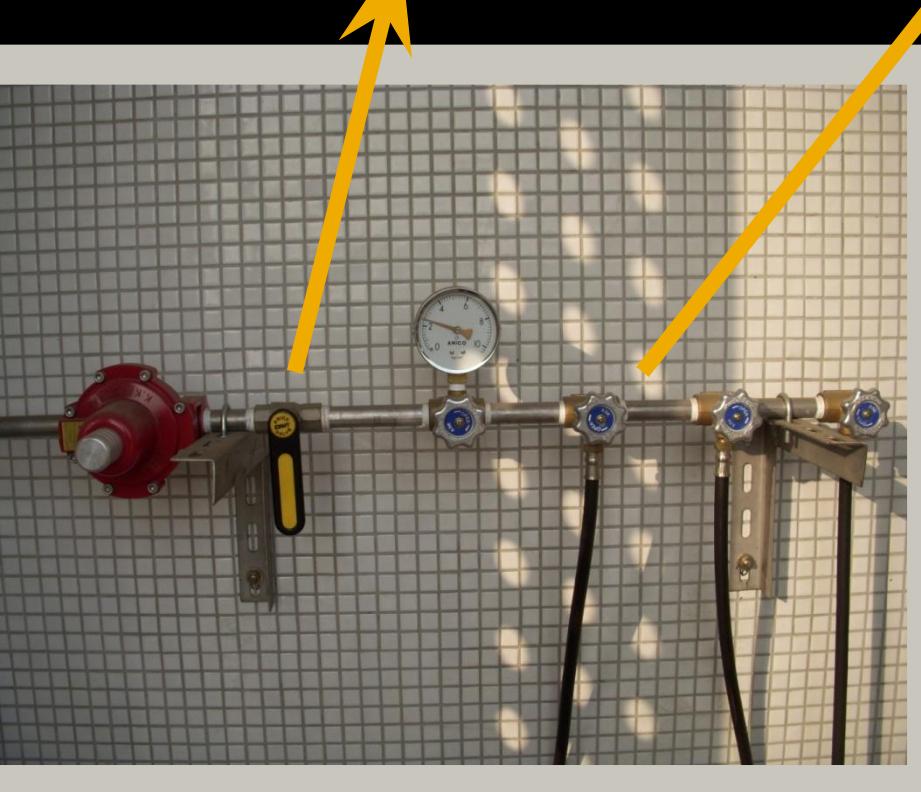
第二道

第三道



瓦斯開關

垂直：關
平行：開



順時針：關
逆時針：開



瓦斯開關

- 平行:開
垂直:關
- 下壓後,逆時針旋轉 $1/4$ 圈,
會有「喀」一聲,
若無成功點火,再來一次



瓦斯開關

■ 大火



■ 小火



烤箱開關

燈的開關



電源開關

上火溫度

下火溫度

計時器

烤箱
開關



電源開關

計時器

上火溫度

燈的開關

下火溫度

烤箱 開關

上下火用畢歸零
電源關閉(O)

很燙，請用手套



用畢，時間轉到 OFF



烤箱組別示意圖(有編組)

	第1組
第4組	第2組
第5組	第3組



晾乾區

- 物品分開倒置
- 確實乾了之後才能歸位
- 注意小物件不要掉到地上
- 相同器具盡量放在一起

晾乾區



(O) 倒扣不連在一起



(X) 沒有倒扣無法瀝乾水份，裡面的東西會積水



砧板區



- 上層熟食(彩色
小塊塑膠砧板)
- 下層生食(白色
或木頭)
- 不可混用

打掃完離開烹飪教室前

- 關瓦斯(紅色把手橫向 =關)
- 關電源(烤箱)
- 關電源
(燈、風扇)



烹飪實作注意事項

- 1. 個人要帶：容器、筆、食材、筆記本。
- 2. 小組要帶：垃圾袋、衛生紙。
- 3. 實作當天上午 7:30 各組1人
拿食材到冰箱

烹飪實作注意事項

- 4. 實作中：
 - A. 不打鬧奔跑、不隨意進出教室。
 - B. 刀尖向下拿好。
 - C. 冰箱門關上壓緊。
 - D. 公用食材用完蓋好、夾住。
 - E. 電子秤勿重壓，放空容器
→按下歸零再放食材
 - F. 器材使用前洗好擦乾，
使用後晾乾區倒扣。

烹飪實作注意事項

- 5.清潔：每組每次輪流 拖地、倒垃圾
- 6.下課前檢查：
 - 水槽無廚餘、換新濾網
 - 桌面、地板：無水痕、無垃圾
 - 關瓦斯：紅色把手往 下扳
 - 垃圾帶回教室丟
- 7.作業：筆記本 內貼學習單，
實作後 隔天中午 交

烹飪問答題(選擇題)

<https://wordwall.net/play/79705/728/153>



作答前輸入班級 + 組別, EX:104-1

 Wordwall

芬園國中-翰林1上-全料理問答題

輸入您的姓名:

記住我 ?

開始

