

# 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

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

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

看影片後，討論第4題

QR 碼



# 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 13
小忻忻 16	準備 C	火. 麵. 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



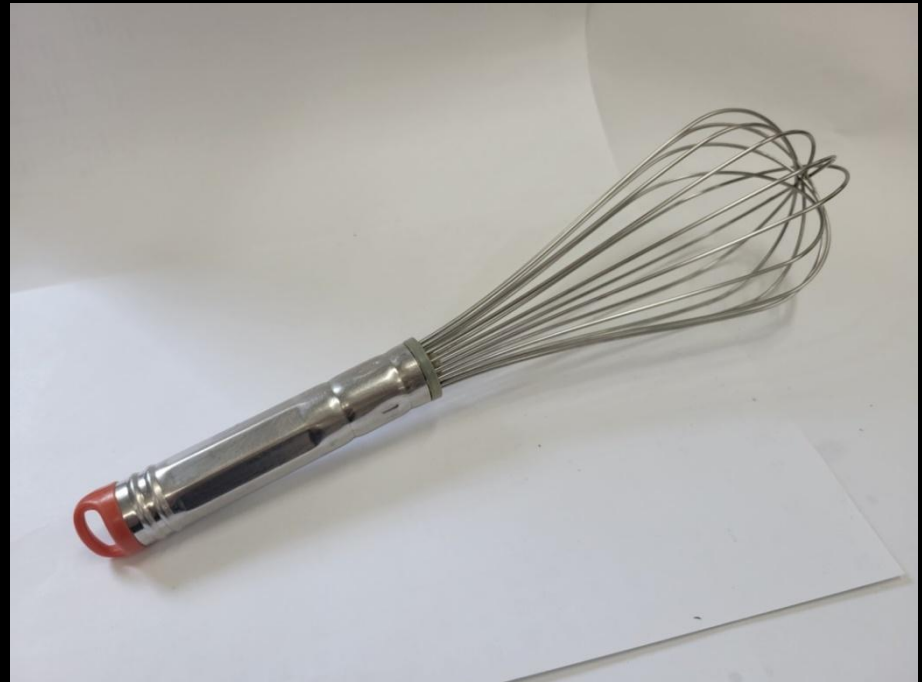
# 切麵刀

- 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



木柄  
羊毛刷

# 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.)



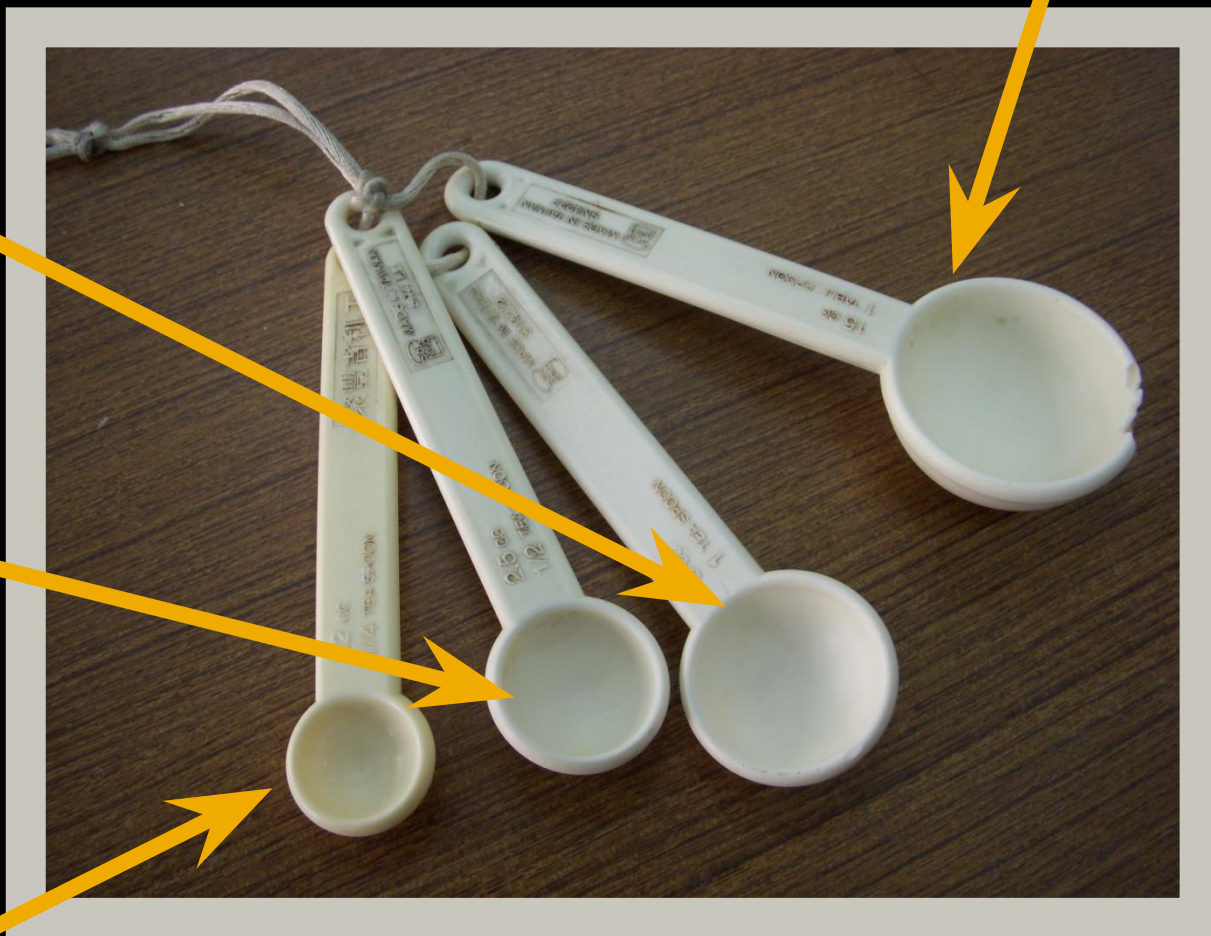
# 量匙

一大匙(T)  
(15cc)

一匙(t)  
(5cc)

1/2匙(1/2t)  
(2.5cc)

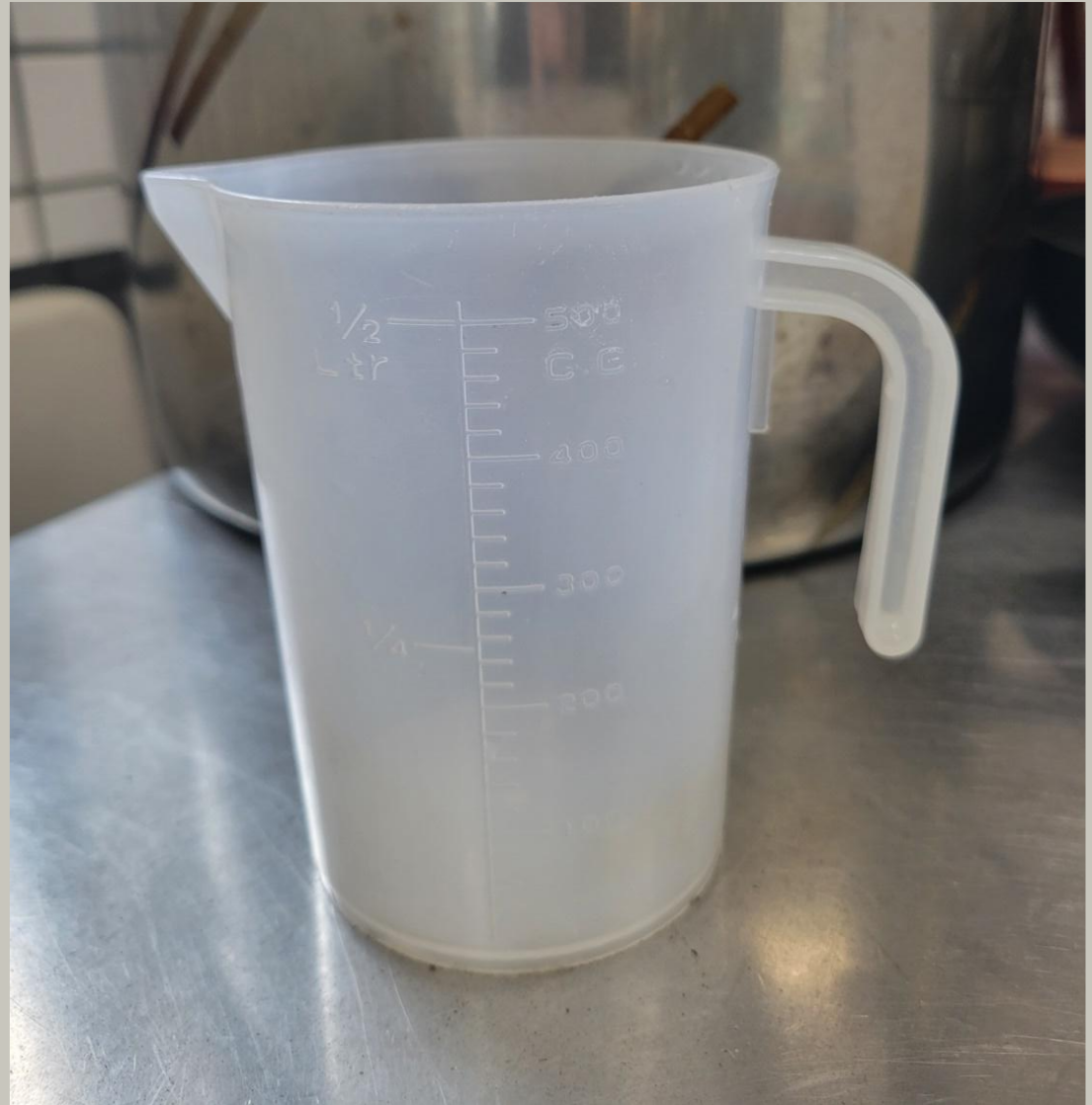
1/4匙(1/4t)  
(1.25cc)





# 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

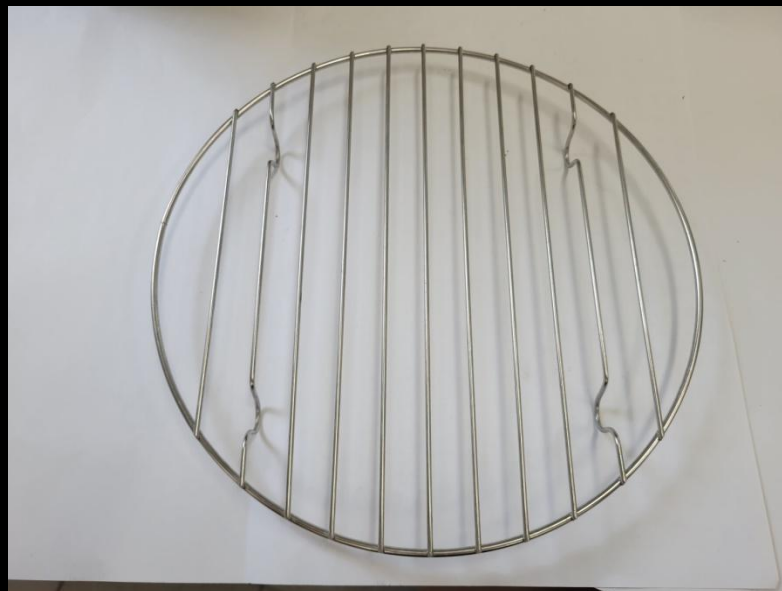




# 蛋糕模



# 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



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:

名字...

☒ 記住我？

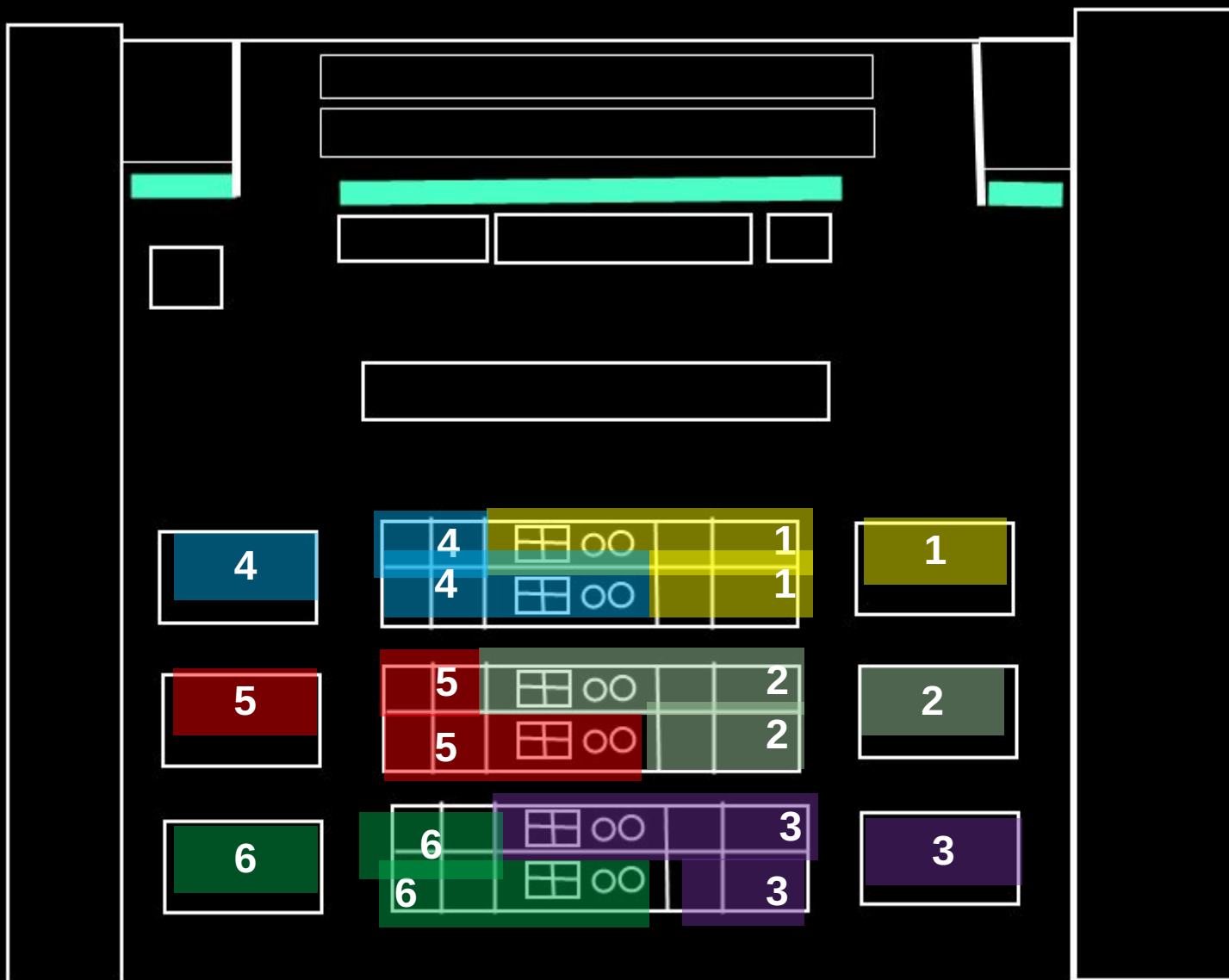
開始



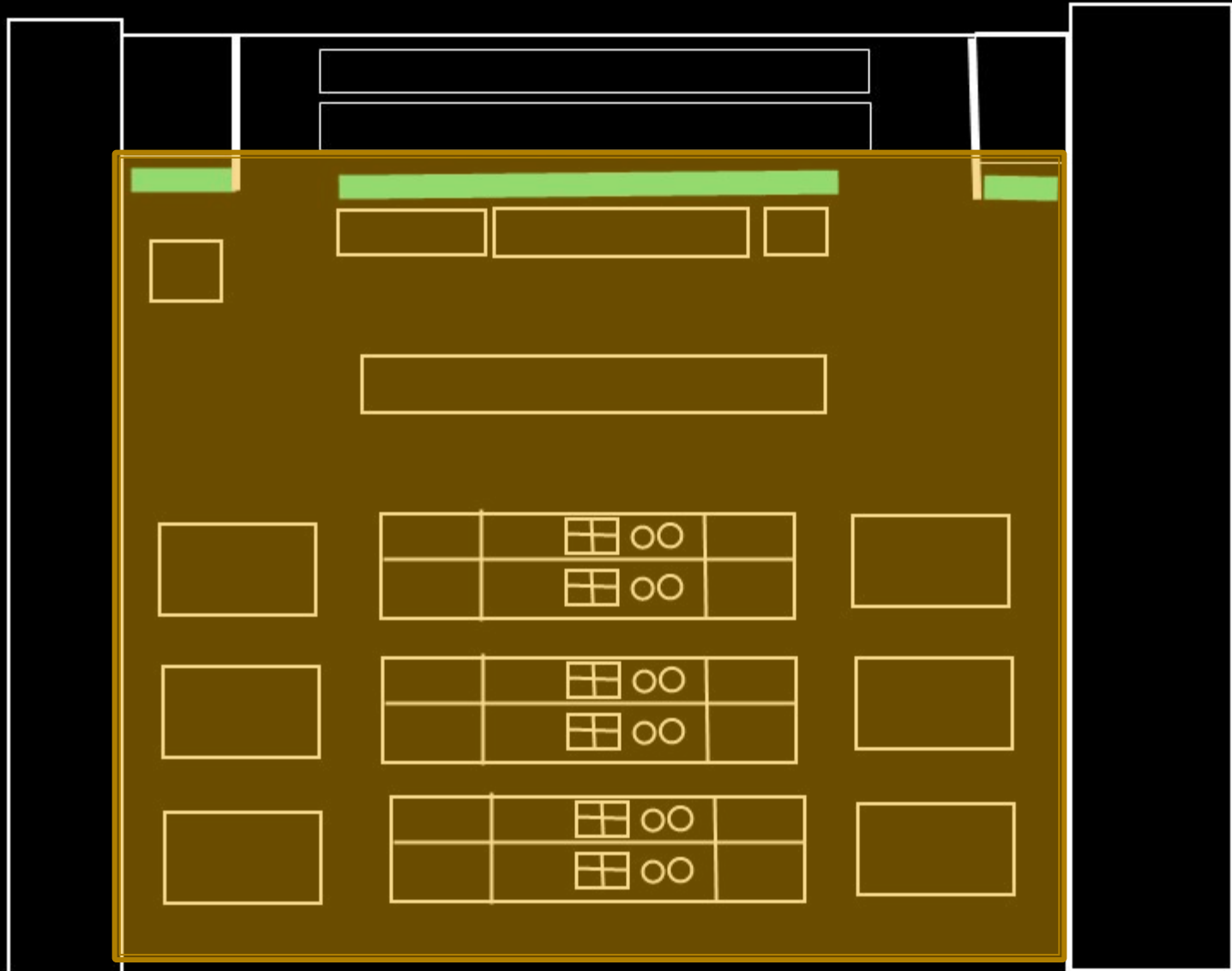


# 環境設備

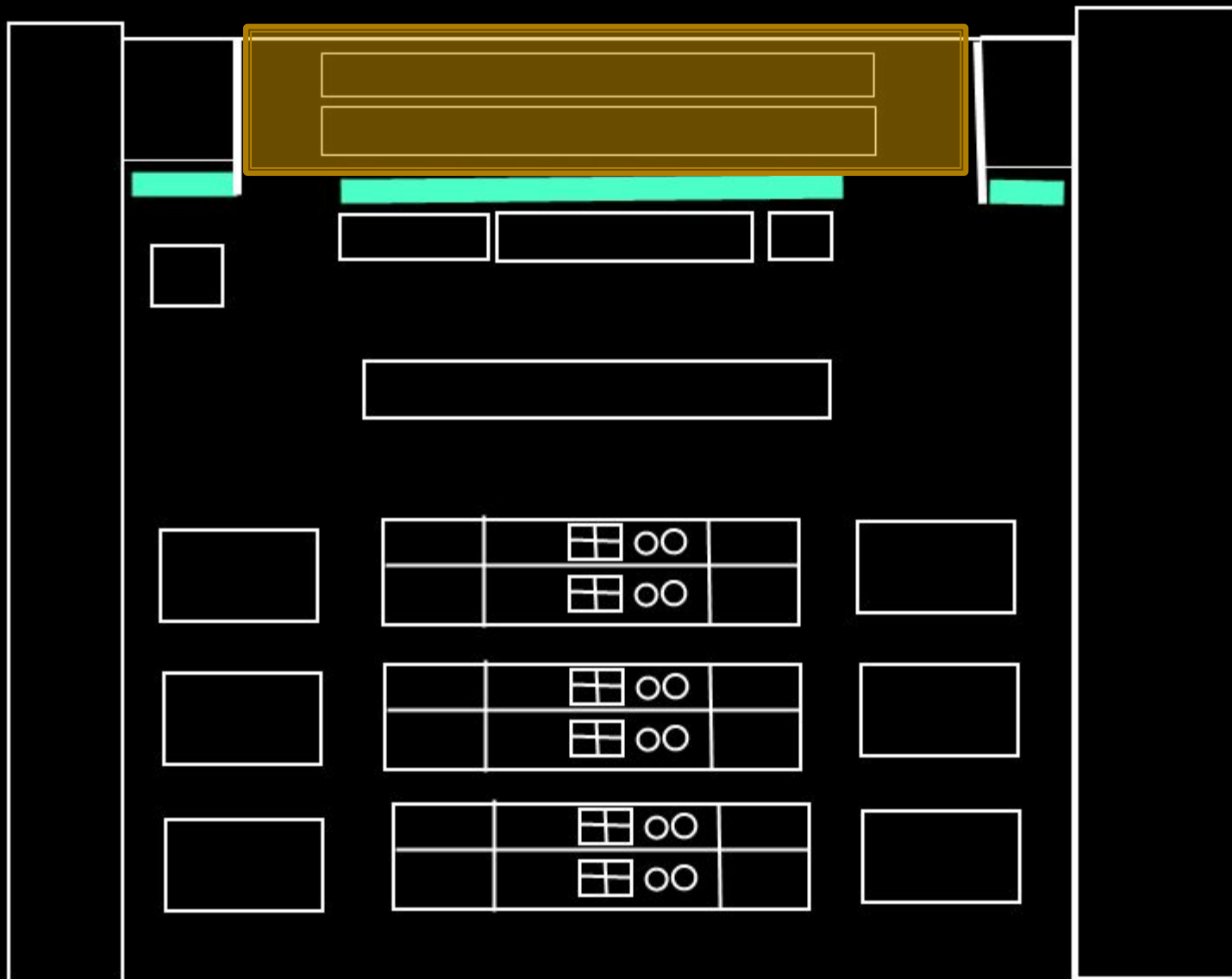
# 平面圖



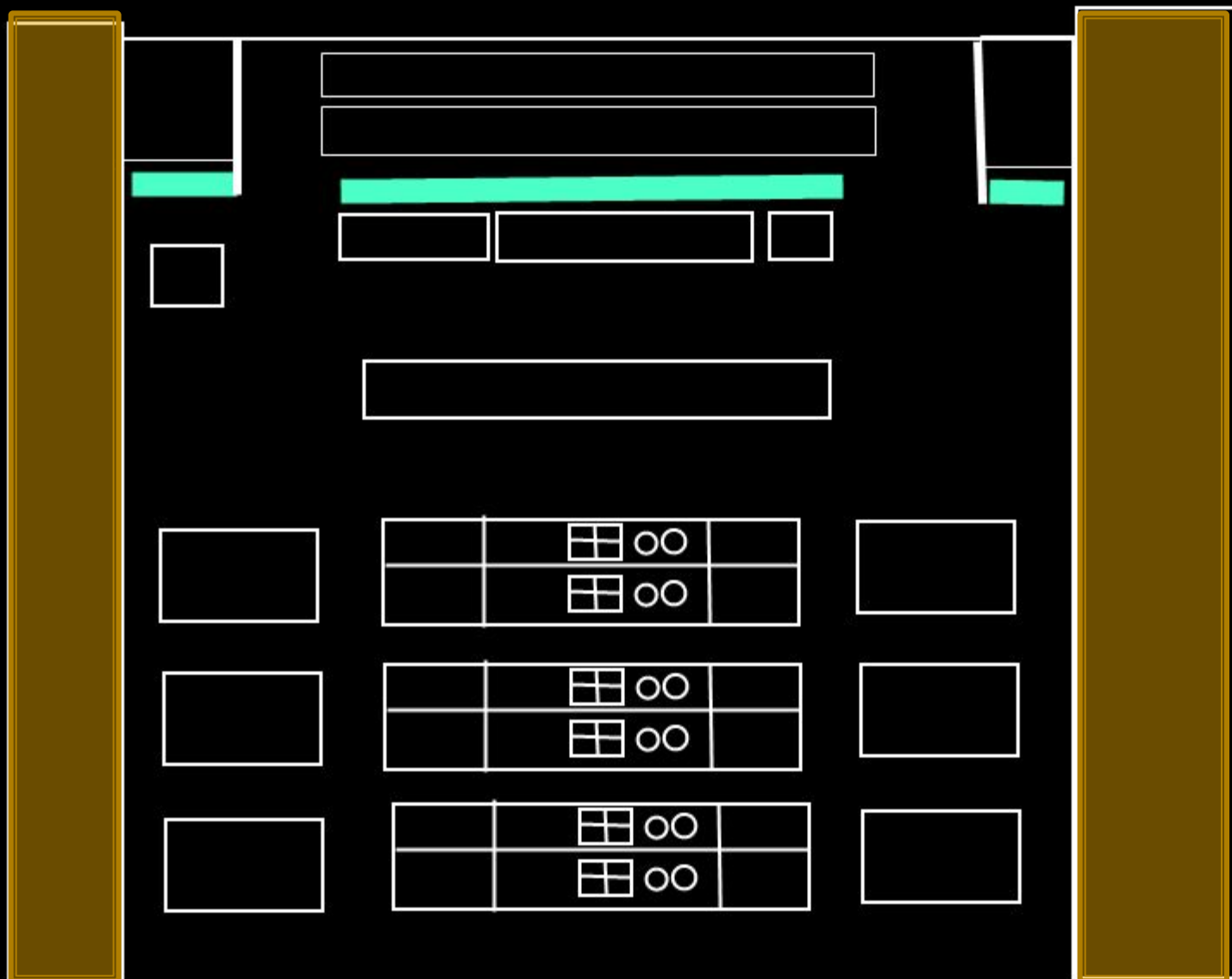
# 平面圖→教室



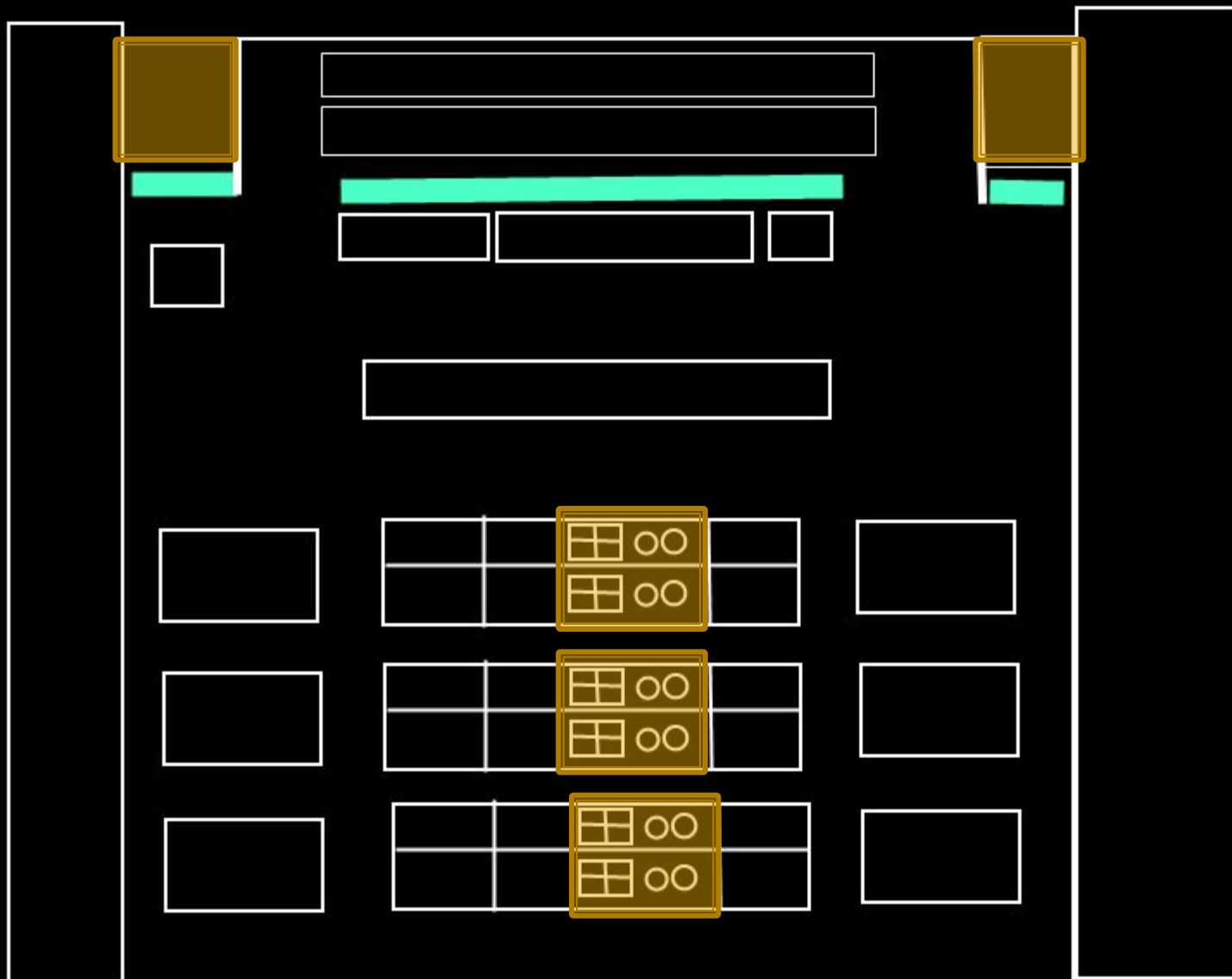
# 平面圖→儲藏室



# 平面圖→走廊



# 平面圖→瓦斯





# 瓦斯開關

第一道

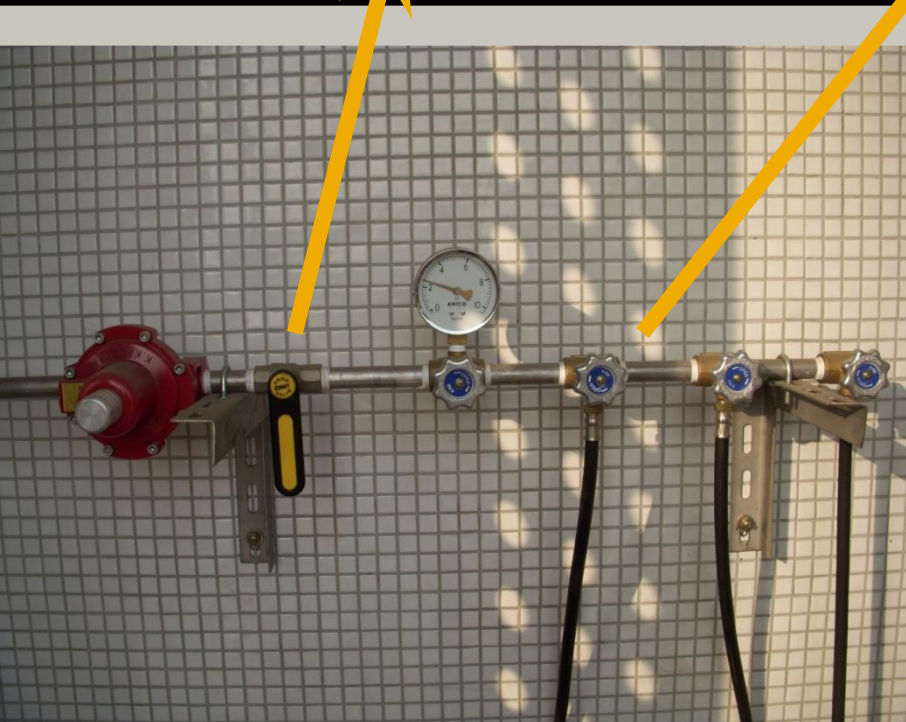
第二道

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



第四道



第五道



# 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

厚手套



# 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





(0) 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



芬園國中-翰林1上-全料理問答題

輸入您的姓名:

名字...

☒ 記住我?

開始

