

一、 食物金字塔分層



請問最底層是甚麼哪一類？

請問哪一類食物要多吃？

請問哪一類食物吃最少？

請問哪一類食物你吃最多？

二、 健康食物

你認為還有哪些是健康食品或者健康餐點!!

豆腐		蒜泥白肉		水果優格	
五穀米		番茄炒蛋		清燙花椰菜	

三、 垃圾食物

請你寫出其他垃圾食物!!

炸雞		洋芋片		汽水	
----	--	-----	--	----	--


薯條		泡麵		冰淇淋	

四、烹調方式

你喜歡吃的餐點，屬於哪一種烹飪方式？







還有沒有是上述沒有討論的烹飪方式？

煎		煎一般是以溫火將鍋燒熱後，放入少量的油把油布滿鍋底便行，再放入加工成扁形的原料，繼續用溫火先煎好一面，再將原料翻一個身，煎另一面，使兩面成金黃色後放入調味品，而後翻幾翻即成。
燙		較常用的一個意思是指把食材放入沸水中片刻，透過水的熱力燒煮食材。
炒		炒是適用於炒的原料，多經刀工處理的小型丁、絲、條、球等。炒用小油鍋，油量多少視原料而定。
炸		炸是旺火多油的烹調方法
蒸		蒸主要是以蒸氣加熱的烹調方法
烤		烤是一種用 <u>火</u> 或者是熱源將食物加熱的烹調方式。通常是先將食材放置於鐵絲網上，或者將食材用 <u>錫箔紙</u> 包好後，放進 <u>烤箱</u> 中進行加熱，或者是用燒紅的 <u>木炭</u> 進行加熱。

涼拌		涼拌沒有經過一般認知的烹調手續，僅由簡單的調味料襯托出食材最原始的美味，清爽而健康，開胃且自然
----	---	---

五、切法







想一想你喜歡吃的餐點，會有哪些切法？
有沒有上述沒有說到的切法？

切塊		切片	
切丁		切條	
切末		切絲	

六、廚具

以下廚具是廚房裡會出現的，想一想你家廚房還有哪些廚具沒有提到？

菜刀		炒菜鍋	
----	---	-----	--

砧板		電鍋	
刨刀		瓦斯爐	
鏟子		熱水壺	
水果刀		飯鍋	
湯勺		湯鍋	

七、食譜討論

我們來想一想大家想要製作的餐點，下禮拜一起去採購!!