

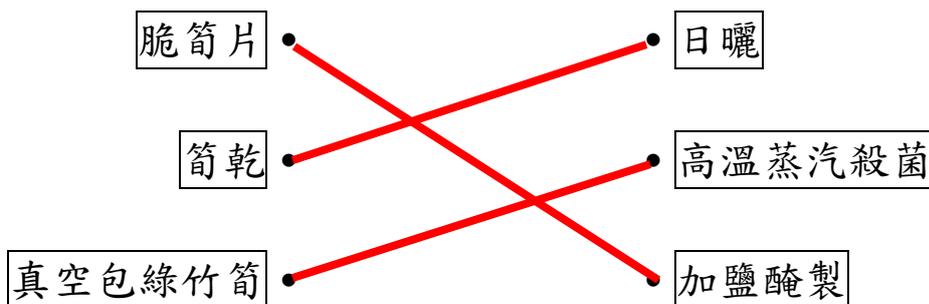
讓人莖呆的美味竹筍之術

班級：

座號：

姓名：

- (1) 竹筍是屬於蔬菜中的 莖菜 類。
- (2) 煮竹筍時，用洗米水去煮是為了 去除苦味。
- (3) 【 ② ④ 】 竹筍中的苦味物質是什麼?(複選)
- ① 苦瓜素 ② 草酸 ③ 氰酸 ④ 杉氰糖苷
- (4) 【 ② 】 購買竹筍的訣竅是什麼?
- ① 筍尖呈青色 ② 筍底摸起來細皮嫩肉 ③ 綠竹筍要選直的 ④ 以上皆是
- (5) 【 ④ 】 下列何者 不是 台南的竹筍產地?
- ① 關廟 ② 龍崎 ③ 白河 ④ 將軍
- (6) 加工竹筍食品是怎麼製成的?請連連看



影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=3mNU6sCq99g> (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 營養師，謝謝!

吃大蒜好處多

1. 大蒜中所含的 蒜素，可以抑制 胃幽門桿菌 附著在我們的胃壁，造成胃壁反覆的潰瘍，而減少胃癌的罹患率。
2. 大蒜除可以預防胃癌，還能預防動脈的 脂肪斑塊 積聚，降低罹患 心臟病 的風險。
3. 大蒜最好的食用方法有哪些？請圈選出來。

<u>生吃</u>	高溫水煮	<u>磨成泥</u>
<u>剁碎、切碎</u>	整粒油炸	醃漬

4. 請配合上題之最好的食用方法，寫出 3 道你最想吃的大蒜料理：

同學自由發揮

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=0X9R7Ce9V4w> (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 營養師，謝謝！