字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「料理輕鬆趣－01我是料理好幫手」影片的字幕文字檔。
2. 字幕文字檔配合影片，以一句字幕為一行，可於播放影片時搭配點顯器摸讀。
3. 影片內會有不同的教學段落，段落開始前，該段落字幕文字的第一行，會標註段落開始時間及段落主題名稱。

0:10 料理輕鬆趣 我是料理好幫手

各位同學好

我們今天要上的一門課叫料理輕鬆趣

民以食為天

每個人每天在生活上

都會碰到食衣住行育樂的事情

食排第一位

各位同學就會知道

其實吃東西對我們大家來說

都是非常重要的一件事情

如果你每天可以自己準備自己要吃的東西

可以幫家人準備好吃的食物

但也不是所有的食物在準備起來都非常的困難

有一些輕食其實在家裡面

可以自己很輕鬆的去料理 去製作

這樣可以讓我們既可以吃到健康好吃的食物

也可以享受在製作食物中的樂趣

製作美食對雙手正常的人來說

其實是一件非常簡單又輕鬆的事情

但是你有想過有一些同學他的手

可能有一些些的限制跟障礙

他可能只有一隻手可以使用

或是他兩隻手協調並沒有辦法做得非常的好

他只有一邊的手可以使用的情況下

他要去製作好吃的食物

他就沒有辦法去享受這樣的快樂了嗎

當然不是

所以今天我們要介紹一個非常棒的法寶

它就叫做多功能料理板

透過這個多功能料理板

這樣他們不但可以克服自己肢體上的限制

就可以去享受到料理的樂趣

在這樣的一個輔具協助下

他們就可以學到更快樂的料理的一個過程

那今天我們就用這一個多功能料理板

我們來做一個沙拉

各位同學有吃過沙拉吧

那你知道沙拉裡面的食材有哪些嗎

我們大部分的沙拉裡面會有生菜

會有蘋果

水果

還會有我們的小黃瓜

紅蘿蔔

把這一些食材

簡單的做一些清洗跟料理之後

我們就可以做一套非常美味的沙拉

那在製作沙拉之前

我們先去了解一下

在製作沙拉每一個步驟

我們該做的事情是有哪些

我們接著下來

就要去介紹製作沙拉的每一個步驟

2:27 認識食材的處理方式 清洗

大部分的食材在料理之前

都要經過清洗的這一個步驟

有些食材它在水龍頭下直接做沖洗就可以了

有些食材它必須透過水盆

我們裝水之後在水盆裡面做刷洗或清洗的動作

有些食材我們用徒手清洗就可以了

有一些食材泥沙可能比較多的

我們就要用乾淨的抹布

或是用一些乾淨的菜瓜布做刷洗的動作

那這樣就可以確保我們要料理的食材上面

不會有泥土雜質或是有很多的蟲卵

那我們吃起來也非常健康

3:09 認識食材的處理方式 削皮

有一些食材它帶有厚厚的皮

這些厚厚的皮在我們在做沙拉

或是在料理食物的時候

吃起來的口感就沒有這麼的好

所以在料理之前我們要做一些去皮的動作

那去皮的動作

它可以分徒手的去皮

或是需要用削皮刀去皮的一個方式

那徒手要去皮的食物

各位同學可以吃到的就會有香蕉 橘子 葡萄

那有一些水果譬如像蘋果 水梨或奇異果

這種水果它帶有厚厚的皮

我們在吃的時候可能會比較不好的口感

所以我們就要透過削皮刀

把厚厚的皮給去除掉

這樣我們可以吃到裡面的果肉

在吃起來口感就會相對的比較好

4:02 認識食材的處理方式 切片 切塊

食材的不同料理方式

會去影響到我們吃這個食物時候的口感

跟我們視覺上的享受

那有些食材我們可以通過切片或切塊的方式

去改變他的一些外觀跟吃起來的感覺

我們會用刀子跟我們的砧板把我們的食材

依據我們所需要的厚薄度

切出我們要的厚度

我們就是一手壓住我們的食材

另外一隻手拿刀子切出我們要的厚度

這樣就叫切片的動作

一樣的

我們可以把已經切片好的水果

再把它切成條狀

一樣也可以切成塊狀

這樣就可以改變食材的外觀 口感

還有它的一個視覺豐富度

所以我們切片的動作就會一隻手壓著我們的食材

另外一隻手用我們的刀子

把這個食材一片一片的切下來

甚至我們可以用切絲的動作跟切塊的方式

讓這個食材變得更小

在視覺上跟吃起來的口感上

就會有比較不一樣的感受

那在做這個動作之前

廚房就必須會有砧板

還有刀子這樣的一些工具

5:20 認識食材的處理方式 刨絲

我們剛才已經有介紹了用切片跟切塊的方式

去改變食材的一些口感還有視覺上的一些豐富性

在有些時候我們需要這個食材變成絲的狀態

如果我們用手去切可能就會相對的辛苦

所以我們就可以用刨刀

把這些食物用刨絲的方式變成一絲一絲的

這樣的方式可以讓我們在吃的時候

口感上有不同變化

視覺上的豐富性也增加了

有些時候都會同學就會看到我們在小黃瓜

在紅蘿蔔上面

我們就可以用刨絲的方式

讓食物跟食材變成絲狀

這樣吃起來就會有不同的感受