字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「料理輕鬆趣－02料理準備」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 料理準備

那在上一節

我們已經介紹了不同的食材

可以有不同的料理方式

包含剛才介紹的清潔

還有切片切塊

還有刨絲的這些動作

這些動作都是用徒手

或是用一些工具它只有單一的功能

去完成料理的事前準備工作

可是其實我們現在坊間上

有很多的工具可以協助我們

在料理上面可以做得更便利

譬如各位同學可以知道

坊間上會賣所謂的食物料理機

它只要透過電動的方式

可以幫你做到切片切塊

甚至會有磨泥機

它可以幫你把食物 食材磨成泥狀

這一些食材都可以幫助我們的同學

在料理的時候變得更方便

可以讓我們在料理過程中

減少非常多事前工作的時間

在料理上的樂趣就可以享受的更多

就跟所有在廚房裡的工具一樣

在操作使用上如果有不慎

其實都一樣會造成我們的受傷的

多功能料理版一樣有削皮的一些功能

所以在削皮的過程中

可能會有不小心割傷的問題出現

但是它會有蔬果固定器

它是針狀的一個固定器

所以在這個過程中如果你不小心

其實一樣也是會被刺傷的

所以我們操作這一個多功能料理版時

跟所有廚房裡的工具都一樣

我們要避免小心

不要有割傷或是刺傷的一個問題發生

1:46 多功能料理版介紹

現在我們就來介紹一下

這個多功能料理版

它不同地方的部件

各有什麼樣的功能跟名稱

首先我們要介紹的這一個

是我們的刨絲盒

刨絲盒打開之後同學你會看到

有不同的刨絲工具

這個是細孔的 這是粗孔的

還有一個刨刀

我們可以把削皮刀換上去

你就可以在這樣子過程中

使用削皮的動作

這個是可調式固定座

我們可以依據我們食材的大小

去調整我們要固定的一個寬度

接著下來這一個是蔬果固定針

翻過來之後各位同學可以看到

這個會有細針

我們可以把蔬果固定在這上面

它就不會移動

方便我們在操作的時候

蔬果不會亂跑

接著下來介紹這一個是清潔刷

它可以拿起來

讓我們用徒手的方式去刷洗

也可以固定在這裡

我們拿食物去就這個刷子做清洗的動作

那這一個多功能料理版下面還有吸盤

我們可以穩定的吸在我們的料理桌面上

它就不會滑動

這樣在我們料理過程中會相對的更安全

3:03 多功能料理板 清洗

接下來我們就要試著用多功能料理版

來做清洗蔬果的一個動作

首先我們可以先準備一小盆水

然後用可調式固定座

把水盆固定在多功能調理版上

然後我們可以用蔬果固定針

將我們要清洗的蔬果固定在這裡

用清潔刷做食材的刷洗清潔

我們也可以直接把食物放在水盆中

徒手的方式去做清潔的動作

由於使用多個人料理版的同學

大概就會是單側手不方便

只能用一隻手或是協調比較不好的小孩

所以我們在操作過程中

你可以使用一隻手

就可以完成清潔的動作

有些時候食材沒有辦法用蔬果固定刷

也沒有辦法除手清洗乾淨的時候

你可以把食材沾水之後

在我們的清潔刷上做清洗的動作

4:15 多功能料理板 削皮

我們在刨絲盒上面

安裝上我們的削皮刀

你就可以拿著我們的食材

就食材的形狀刮過我們的削皮刀

我們就可以完成削皮的動作了

不同的食材

我們一樣可以用削皮刀完成這樣的動作

只要順著食物的形狀

我們向後弧狀的移動我們的食材

我們就可以完成削皮的動作

如果我們的食材比較小

一樣可以透過這個蔬果固定

用這樣的方式去做削皮的動作

這樣讓我們的手指頭可以遠離削皮刀

這樣就不會被割傷了

5:06 多功能料理板 切片 切塊

首先我們可以用我們的蔬果固定針

把我們要切片 切塊的蔬果

固定在固定針上

你就發現我們的食材不會晃動了

再用我們的刀子

把食材一片一片的切下來

你可以改變食材的位置

如果你要切塊的話

我們就透過這一個固定座

我們可以把食材切成條狀

我們也可以把食材切成塊狀

就可以完成食材的切片跟切塊的動作了

那我們的生菜或是一些柱狀的物體

就可以用我們的可調式固定座

把我們的生菜固定起來

可以協助我們做切塊的動作

6:12 多功能料理板 刨絲

刨絲的時候我們就用這個刨絲盒

我們希望它是細絲的情況下

我們就我們的紅蘿蔔

在上面輕輕的往前推

各位同學就可以看到紅蘿蔔絲

經過刨絲器就可以製作出來了

同樣的我們希望沙拉裡面有小黃瓜

所以我們小黃瓜絲一樣可以用刨絲器

我們單手拿著用往前推動的方式

我們就可以刨出我們的小黃瓜絲了