字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「料理輕鬆趣－03組裝沙拉」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 組裝沙拉

我們剛才已經用多功能料理板

把所有的食材都做了一個處理

那我們這裡剛才有處理過的

是我們的蘋果 蘋果塊

還有我們的番茄片

還有我們的生菜也切塊了

我們用刨絲器把我們的紅蘿蔔

還有那個小黃瓜都刨成絲狀

我們在這裡也準備了一些果乾

待會我們就要把這一些食材

放在我們的盤子裡做成一份沙拉

可以讓自己享用

也可以給家人享用

因為我們只有一隻手的情況下

其實是沒有辦法打開這個瓶蓋的

我們就可以用

多功能調理板的可調式固定座

幫助我們把我們的沙拉醬固定好

我們只能用一隻手就可以把蓋子打開

我們先把我們切好的生菜

夾到我們的盤子中間

放上我們剛才切片的番茄片

再放上一些蘋果塊

放一些紅蘿蔔絲

還有我們的小黃瓜絲

那我們今天也準備了杏仁果

還有核桃

有一些堅果類對身體很好喔

然後我放上一些果乾

接著倒上我們的沙拉醬

這樣就是一盤我們自己製作的沙拉

非常好吃喔

2:02 多功能料理板 清潔 維護

那接下來我們就要說明

我們的多功能調理板在使用過後

該如何清潔跟維護

首先我們先準備一盆水

還有我們的清潔劑

還有一條乾淨的抹布

我先把清潔劑擠到我們的水盆裡

把我們所有多功能調理板

可以拆卸下來的配件

通通拆解下來放在我們的水盆中

接著用我們的乾淨抹布

把我們的多功能料理板

全部乾淨的擦拭一遍

接著下來我們就要介紹多功能料理板

拆卸下來的配件該如何做清潔的動作

我們用我們的乾淨菜瓜布輕輕的刷洗

在清洗時會有固定器的釘子

刨刀刀片

所以我們在清洗時要特別的小心

刷洗完成之後

我們就可以在清水下面做沖洗的動作

把剛才刷洗下來的肥皂泡

還有我們的殘渣沖洗乾淨

清洗乾淨之後等一下就要去做曬乾的動作

3:18 多功能料理板 曬乾 蔭乾

剛才已經把我們的多功能調理板的主體

還有我們的配件都刷洗乾淨了

接著下來我們就找一個不會曬到太陽

又乾燥的地方

把我們刷洗好的一些配件做蔭乾的動作

之後就可以把多功能調理板收起來了

所以就找一個乾淨的地方

把我們剛才刷洗好的配件一一做蔭乾的動作

由於我們多功能調理板所有的構造

都是我們的塑膠

還有我們的一些不鏽鋼金屬

所以當我們蔭乾之後

它就不會發霉 不會生鏽

下次在使用的時候

就不會影響到我們料理的一些功能

跟我們吃上面的一些安全

這樣我們就可以把我們多功能調理板收拾好

下次就可以再用囉

4:10 多功能料理板 操作複習

各位同學我們用的多功能調理板

把我們的食材做處理

我們用到哪些功能你還記得嗎

我們來複習一下

看你能不能正確地想出

我們用了哪一些功能處理我們的食材

首先是我們的蘋果塊我們用哪些功能呢

首先我們先用可調式固定座

固定了我們的清水盆

我們洗了我們的蘋果

然後用我們的削皮刀把我們的蘋果削皮

然後再用我們的蔬果固定座

固定的之後

我們做切片的動作 切塊的動作

把我們的蘋果塊整理好了

同樣的我們紅蘿蔔絲

還有我們的小黃瓜絲

我們一樣用的刨絲盒透過我們的刨絲器

把我們的紅蘿蔔絲

還有我們的小黃瓜絲都刨成細絲狀

同樣的我們的生菜

我們也是用這樣的方式做清洗之後

我們用可調式固定座固定我們的生菜

把我們的生菜做一個切塊

我們總共使用到是我們的可調式固定座

還有我們的刨絲盒

還有我們的蔬果固定座

還有我們的清潔刷

這所有的功能

就可以幫助我們把我們的食材

再做一個完整的料理跟處理

今天我們學會了用多功能料理板

來解決我們如果今天只有一隻手

我們並沒有辦法用兩隻手

去做所謂的食物料理他的限制跟困難

透過多功能料理板的協助

就讓我們只要用一隻手

就可以製作出這麼好吃的一個沙拉

我們所謂的製作我們的食物

可以變得非常的輕鬆

那我們可以自己不會受到動作的限制

一樣可以做出非常好吃的沙拉

給我們自己吃給家人吃

就是我們的多功能料理板

所帶給我們的方便