字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「自己動手調 巧手榨果汁」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。

00:20 自己動手調 巧手榨果汁

同學們還記得

我們第一節課講的飲料故事嗎

除了茶類飲料之外

常見的果汁

含糖量也很高喔

你們是不是以為

喝果汁就沒事了呢

其實超商販賣的果汁

大多是由濃縮汁還原而成

美國的哈佛大學曾經提醒

蘋果濃縮汁 梨子濃縮汁等等

都是由常見的甜味劑來做製造的

只是單純是個熱量

完全沒有營養素

長期飲用

還會讓你的健康亮起紅燈

那我們該如何保護自己呢

讓我們繼續看下去吧

01:10 巧手榨果汁 製作果汁

市面上的果汁百百種

我們該如何選擇適合自己

也好喝的果汁呢

最好的方法就是自己動手做

在我們動手做之前

先讓我們來認識相關設備吧

首先我們看到的是

可以將水果切成兩半的水果刀

接著是將水果榨出汁液的榨汁機

最後則是我們的漏勺以及杯子

那我們到底該怎麼樣

製作出我們的果汁呢

以柳丁為例

首先我們要先將柳丁放入水中

進行清洗

打開水龍頭後

我們輕輕的用手搓洗表皮

洗去表皮上的農藥與雜質

接著將洗好的柳丁放在砧板上

一手拿著刀具

一手用手指拱起來的方式

按壓住水果

將水果切成兩半

同學們如果你在拿菜刀的部分

有一些困難

也可以使用記憶形狀的菜刀

或是弧形刀來做替代

02:27 巧手榨果汁 刀具練習

各位同學

我們在進行這個

果汁製作的過程當中

我們需要先將水果切塊或剖半

那這時候

我們就需要用到水果刀

那由於刀具的使用

需要相當的手眼協調能力

所以老師建議

我們可以先進行一些

簡單的練習活動

建議大家可以先從這個

比較長條狀

然後不容易滾動的這個水果

來進行練習

我們今天要練習的這個水果

是香蕉

那我們在進行切塊練習的時候

可以記得

我們的手 手指頭稍微拱起來

避免因為手伸直的時候

容易去劃到

另外我們在下刀的時候

我們的刀具先接觸到

我們的這個食材之後

再用力的往下做

這個切塊的動作

避免從上方就直接用力

就容易劃到

我們自己的手指頭

老師這邊示範的時候

我們手先按緊的食材之後

記得稍微拱起你的手指頭

然後刀具接觸到食物之後

我們再進行往下切的動作

那同學

記得操作的時候

你的刀具跟手指頭

要保持一個相當的距離

甚至我們劃的時候

可以記得我們這個

刀子去的方向

可以稍微是往前

往後這個方向

而不是直上直下

這樣子的話

食物比較容易進行切斷

04:04 巧手榨果汁 刀具進階練習

各位同學

如果你在香蕉的切塊練習

已經非常熟練

那我們可以進階來切一些

平常容易拿來榨汁的水果

譬如說

我們今天要示範的是柳丁

那柳丁由於是圓形球狀

所以它比較容易滾動

所以各位同學在操作的時候

你的手記得一定要把柳丁壓緊

要記住

你的手指頭

一樣可以稍微拱起來

那我們的刀接觸到柳丁之後

再開始施力

一樣朝中心點往下

順勢刀具帶著往前

往後的這個動作

就可以順利把柳丁剖半

那因為柳丁容易滾動

所以操作的時候特別要注意

手要握緊我們的水果

記住

我們的刀具是接觸食物以後

再開始施力

那我們的手指頭

也記住稍微拱起來

避免去劃到我們的手指頭

接觸到這個

柳丁之後我們按緊

然後再下刀

進行這個剖半的動作

下刀之後

你可以前後的移動你的刀具

這樣子

就可以順利的把柳丁剖半

05:24 巧手榨果汁 按壓榨果汁

當我們把柳丁剖半之後

接下來我們要做的動作

就是把這個剖半的柳丁

放進我們要壓製的杯子上方

各位同學要記得

你的一隻手要壓緊下方的杯子

然後另外一隻手

要抓緊上方的握把

我們用力的往下壓

壓到底之後

這一半的柳丁就壓製完成

這時候我們把它取下來

換另外一半這個

剖半的柳丁

同樣記得

底下的杯子要抓緊

這時候在用

你的另外一隻手

把手柄往下壓

壓到底之後

我們這一顆柳丁

就算是壓製完成

同學這時候把鐵杯取下來

取下上面的漏勺

確認沒有其它的雜質之後

我們可以把這個鐵杯

裡面的柳丁汁倒入我們的玻璃杯

這樣我們柳丁汁就壓製完成囉

06:20 巧手榨果汁 按壓好滋味

介紹完設備

以及水果的處理方法之後

你是不是也躍躍欲試了呢

接下來老師會帶著你

從步驟一開始慢慢練習

等到我們都練習完成之後

就要輪到你們自己動手做囉

06:44 步驟1 清洗水果

步驟1

我們要先把水果清洗乾淨

開水龍頭

輕輕的搓洗我們的果皮

06:58 步驟2 裁切水果

將洗好的柳丁放在砧板上

一手拿著刀具

一手手指拱起來按壓住水果

將水果切成兩半

07:14 步驟3 放入榨汁機

將切半的柳丁放入榨汁機中

用手按壓出汁

07:27 步驟4 過濾果汁

將榨出的果汁

經過漏勺過濾後

倒入杯子中

同學們我們已經學會了

前面的飲料調製技巧

接下來就是你們表現的機會囉

請你善用先前學到的知識

以及手邊的工具

製作出一杯特製飲料

提供給客人吧