

2019深美牛仔酷家族

暑假自我挑戰書

美食 X 閱讀 X 健康



班級：四年 班

姓名：

座號：

暑假作業說明

一、【閱讀計畫】：

請在暑假期間多閱讀，選擇 4 本書，並寫下 50~100 字（每篇）的心得記錄。

二、【自主暖身：食譜大揭祕】：（範本請見內文）

1. 查詢食譜書或食譜網站，認識並尋找喜歡的菜餚食譜。
2. 手工製作一份圖文並茂的食譜：要詳細記錄食材、調味料與製作步驟，並將 菜餚的圖片繪製下來。
3. 若是可以，依照步驟做做看，也可以分享製作的小訣竅或是心得唷！
4. 若是食譜單面不夠書寫製作，也可以記載於背面空白處。

三、【英文作業】：依照學習單上的提示，完成Preschool for God of Cookery作業。

第一部份 假期借書須知

- 歡迎小朋友到資源中心看書、借書。
- 早上 9:00~12:00 開放借書。

第二部份 假期返校時間須知

■ 返校打掃 →

7/01 (一) - 401 班	08：30~10：00
7/03 (三) - 402 班	08：30~10：00
7/08 (一) - 406 班	08：30~10：00
7/11 (四) - 404 班	08：30~10：00
7/15 (一) - 405 班	08：30~10：00
7/18 (四) - 403 班	08：30~10：00

- 7/31 (三) → 全校返校日及四升五編班 08：00~11：00
- 8/29(四)全校返校日、8/30 (五) → 開學日始業式（正式上課）
- 8/31(六)五年級班級家長日

※暑假期間要注意自己的安全，別忘了打掃日、返校日和開學日喔！

祝

平安愉快

牛仔酷家族教師群 上 108.6.28

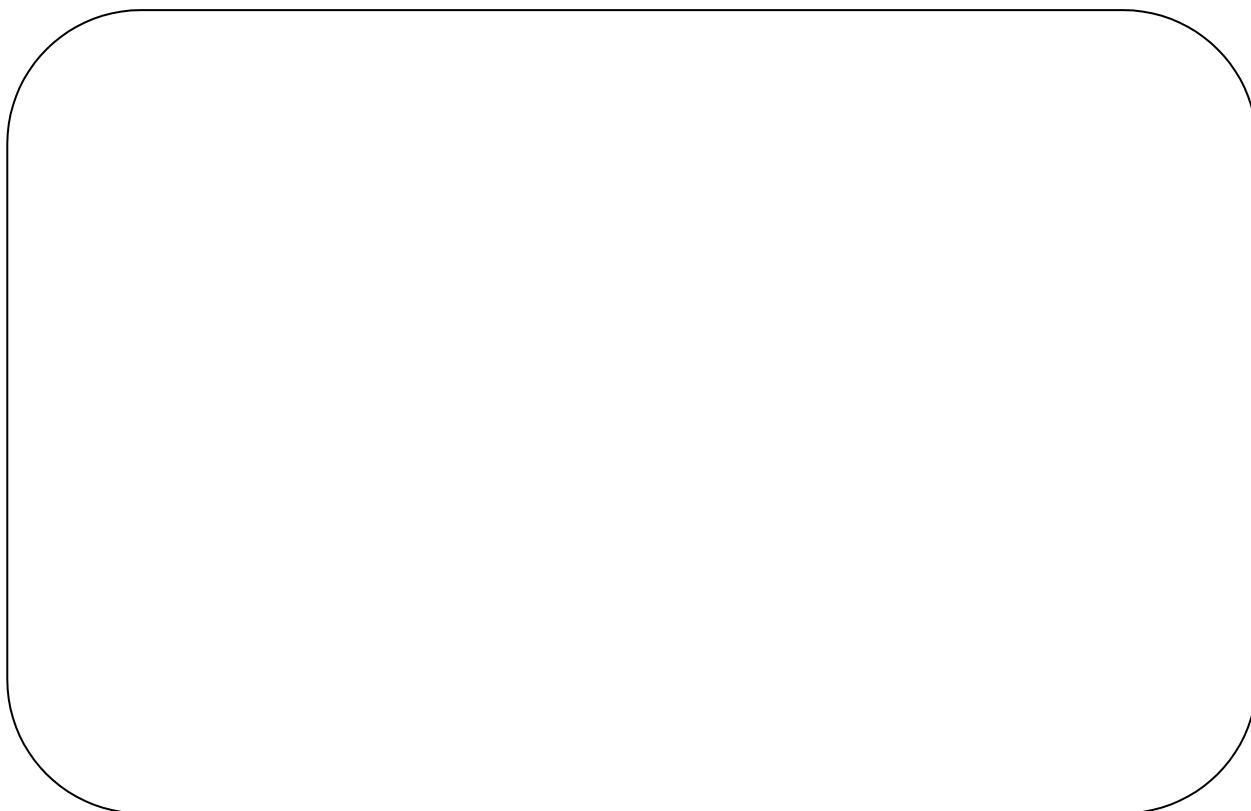
閱讀紀錄（一）

請閱讀書籍後，運用時間線或魚骨圖、順敘法（開始-經過-結果）、倒敘法（結果-開始-經過）、六何法（何時/何地/何人/何事/何物/如何），選擇適合的方式整理成閱讀後的紀錄。

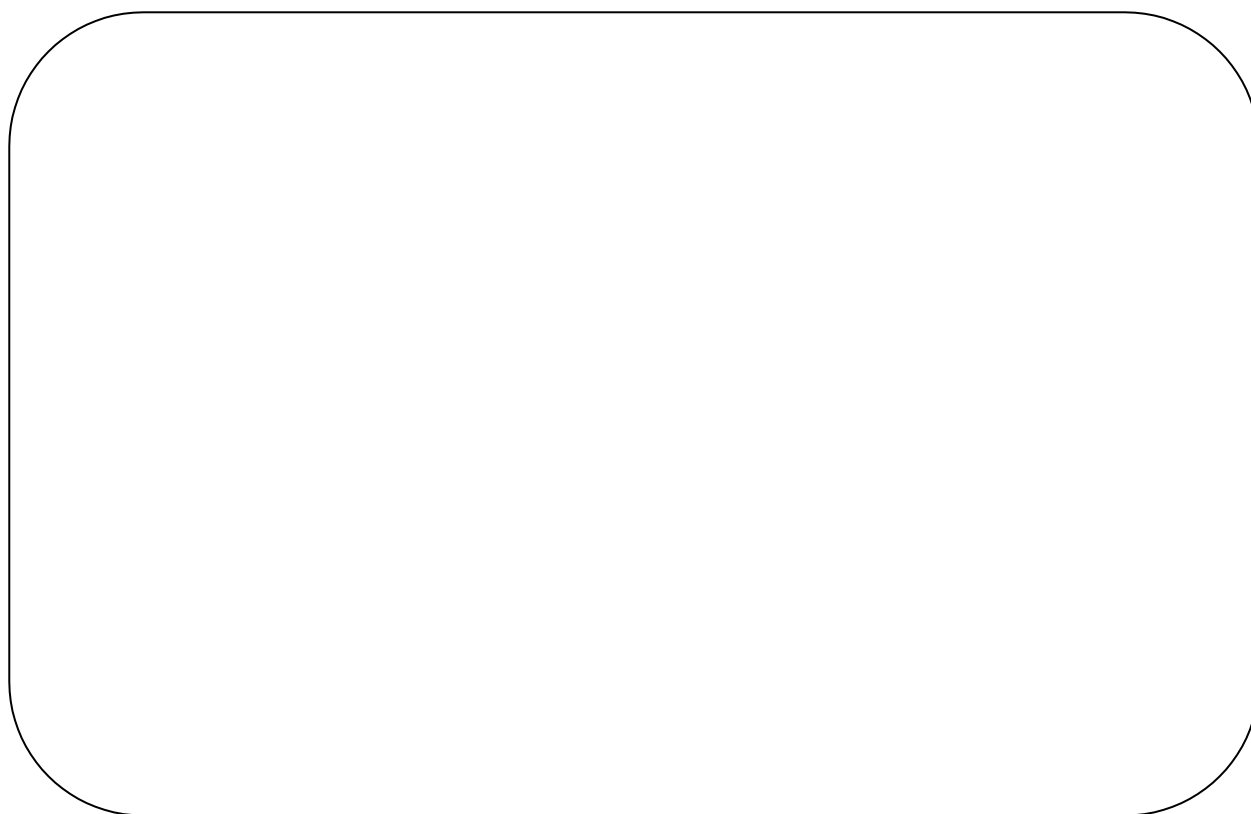
第一篇：請閱讀<三國演義>，並挑選一位人物，以概念圖方式介紹。

閱讀紀錄（二）

閱讀紀錄（三）

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing the reading record for item (三).

閱讀紀錄（四）

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing the reading record for item (四).

番茄蛤蜊義大利麵

☺食材： 番
茄 2 顆蛤
蜊 200g
洋蔥（小）1 顆
蒜頭 3-5 瓣
金針菇 1 包
義大利麵 200g

☺調味料：
水約 1 米杯
番茄醬 2 大匙
黑胡椒粒少許
鹽（不夠鹹再加）
義大利香料少許



食材和調味料的數量要具體、清楚的列出來。

可手繪或貼圖片。

☺製作步驟：

1. 準備食材，清理與洗淨。
2. 番茄與洋蔥切半再切約 0.2cm 厚之半圓狀；金針菇去蒂頭；蒜頭去頭尾脫膜。
3. 先起一小鍋水，煮滾備用。
（待步驟 6. 煮湯汁時即可下麵條，煮至 8 分熟撈起）
4. 起鍋，放少許油，中小火先將蒜頭爆香，加入洋蔥，翻炒炒香。
5. 再放入番茄，翻炒炒出茄紅素（有紅色湯汁），至洋蔥與番茄變軟。
6. 加水（約與食材一樣高）、加調味料，煮滾後放入金針菇、蛤蜊。
7. 待蛤蜊快開嘴時，加入燙好的麵條，攪拌至收汁約 8 分乾即可。
8. 盛盤後再撒上少許義大利香料或黑胡椒即可。

☺ 貼心建議：孩子們！你也可以試著動手製作看看唷！



大廚上菜。菜名：

食材：

調味料：

圖片：

製作步驟：

Preschool for God of Cookery 食神先修班



各位未來的小小食神們，請閱讀完下列食譜後……

① 猜出中文菜名、 ② 畫下料理的步驟。

Ingredients 食材:	Steps:
2 cucumbers 小黃瓜 1 teaspoon 茶匙 minced garlic 蒜頭 1-2 red chill 辣椒, chopped For the Seasoning 調味料: 1 teaspoon salt 鹽 1 teaspoon sugar 糖 3-4 tablespoons 大匙 vinegar 醋 1 teaspoon sesame oil 芝麻香油	1. Wash the cucumber, then use a big knife to smash it and cut into small pieces. Add two teaspoons of salt and let it rest for 10 minutes. Drain well. 2. Put the cucumbers into a big bowl, add all the ingredients and seasoning together. Mix well. 3. Cover with plastic wrap and chill in fridge for 30 minutes. 參考資料：http://www.mrspskitchen.net

大師兄的筆記(參考用語……)

備料處理的動詞	烹飪用的動詞	廚具、相關物品
defrost 解凍、chill 冷卻、wash 洗、rinse 水漂洗、peel 剝皮、pour 倒入、mix / stir 攪拌、squeeze 擠、smash 拍碎、mash 搗碎、crush 壓碎、drain 瀝乾、chop 切、dice 切丁、slice 切薄片、mince 切成粉末/碎塊、shred 切碎/剝碎、season 調味、dip 稍微浸泡/沾醬、spread 塗、sprinkle 灑、rest 放置	thicken 勾芡、Cook 烹調、boil 水煮、blanch 川燙、fry 炒/炸、saute 嫩煎、grill 火烤、roast 煎烤、simmer 燉、heat 加熱、cover 覆蓋	teaspoon 茶匙(5 c.c.) tablespoon 大匙(15 c.c.) bowl 碗 knife 刀子 plastic wrap 保鮮膜 fridge 冰箱



①請寫出中文菜名：

②請畫出料理步驟