106學年 下學期

力謙的食農教育紀錄



種植植物： 小黃瓜

四甲

任力謙

小黃瓜食譜：



 ＜涼拌小黃瓜＞材料：約六人份

1.小黃瓜720g

2.砂糖90g

3.白醋90g

4.鹽巴6g（約四匙鹽巴的小小湯匙）

5.辣椒一條（可省略）

6.蒜末20g

7.香油或黑麻油適量

阿基師的比例乃是  小黃瓜：砂糖：白醋=6：1：1，

但阿醜覺得砂糖和白醋可以再減量，

才不會過酸、過甜，

比例是  小黃瓜：砂糖：白醋=8：1：1。

小黃瓜洗淨後，切除小部份頭尾的地方，

切段後，用刀面壓碎，

不要用菜刀切，而是要拍碎，

小黃瓜碎裂部份才能快速吸收醃料，

讓味道更加均勻。

先加入砂糖，

用湯匙或手攪拌均勻。

接著加入鹽巴，輕輕拌勻。

倒入蒜末、辣椒與白醋，攪拌均勻，

蒜末可以用蒜泥取代，更能快速入味，

怕辣的朋友可以不加辣椒，

種菜記錄

|  |
| --- |
| C:\Users\user\Desktop\106電腦作業\四年級\下學期\DSC03549.JPG |
| 我跟宗翰一起插竹子。 |
| C:\Users\user\Desktop\106電腦作業\四年級\下學期\DSC03547.JPG |
| 我們努力種出小黃瓜。 |

我的心得

一開始老師給我們鏟子鬆土，再來我們就挖洞種樹苗。澆水和灑米糠。慢慢的等牠長大……。長大後我們就把牠摘下來。

 接下來我們就醃漬小黃瓜，吃起來冰冰涼涼的，我覺得自己好像上天堂一樣。讓我很想再吃多一點。