

# 和綿羊一起逛福華市場吧!



綿羊班有禮貌地與市場裡的阿姨和叔叔打招呼!  
並發現了市場裡賣了好多平常吃到的蔬菜、水果、  
肉類。

但還是有許多沒看過的食材，老闆也熱心地和小綿  
羊介紹自己的攤位的商品與食材～



小綿羊：  
有好多貝殼！



老闆：這個叫做蛤蜊喔！

## 孩子們發現老闆正在用蛤蜊來互相敲打．．．

小綿羊：是要看看裡面有沒有肉嗎？

老闆：敲敲看聽聽看聲音，如果聲音悶悶的，就是  
還新鮮，如果很大聲就是裡面的蛤蜊已經死掉沒有  
肉了！



最後我們逛到了賣粽子與草仔粿的攤  
位，孩子們嘗試向老闆詢問和購買，老  
闆也將自製的粽子與草仔粿打折賣給我  
們，讓小綿羊有物美價廉的體驗！



# 雜貨店與便利商店比一比！



VS



小綿羊在踏查學校附近的雜貨店與便利商店後，發現了兩間店有很多的不同，因為貼近孩子的生活日常，大家也分享許多平常與家人購物時的所見所聞，並從中發現的差異，例如：裝潢、價錢標籤、商品、結帳方式等等.....。

## 雜貨店

## 便利商店



千雅：「雜貨店的糖果是用透明的罐子裝，便利商店的都有盒子裝～」



旭翔：「便利商店有寫賣多少錢，但是雜貨店都沒寫！」



易安：「便利商店有廣告海報告訴客人有哪些特價的！」



昱仲：「雜貨店用秤重來結帳付錢！可以和老闆說要買多少。」



昱天：「便利商店有那個可以擘的，可以刷條碼。」

我們也在包裝上進行一些研究，小綿羊發現家中常購買的食品包裝上有各式各樣的資訊.....

我們發現了封面、成分、營養標示、價格、條碼、注意事項、有效期限.....



# 暖暖QQ的草仔粿粽子店

幼兒提議要做招牌，討論招牌大小...  
旭翔：這麼大（手張開比出很寬）  
幼兒：覺得還要再更長 璨榮上來一起  
比長度（加上璨榮的一半）



幼兒提議要用厚紙板做招牌，  
一起討論店名，並製作出招牌



幼兒分享品嚐過市場買的草仔粿  
的感受，並觀看製作草仔粿的相  
關影片。

發現有不同的材料，如：菜脯  
米、鼠麴草、糯米粉、米穀粉、  
油、鹽...等等。

還需要工具來幫忙，如：平底  
鍋、鍋鏟、電鍋、果汁機等等。

最後將製作草  
仔粿的做法及  
步驟，依序記  
錄下來。



# 捲起袖子！動手做草仔粿

小綿羊要開始做草仔粿，但是這些材料要去哪裡取得呢？



湘芸：學校附近有家樂福！  
昱仲：也可以去菜市場買呀！  
旭翔：也可以去柑仔店買醬油、油那些……。  
郁臻：全家有賣白胡椒、鹽巴。  
師：但是這個要花錢，我們學校有什麼東西可以借來用呢？  
旭翔：我們可以跟廚房阿姨借！

小綿羊決定分組來蒐集需要用的食材與調味料



菜市場組



家樂福、柑仔店組



廚房組

要怎麼製做菜脯米？

晴天才可以曬乾，但我們怎麼知道什麼時候是晴天？

開始刨絲囉！

拿到小田園曬乾



旭翔：可以用班上的ipad來查查看



千雅：好刺激  
旭翔：有點可怕  
子熏：有甜甜的味道



小綿羊：希望很快就可以曬乾！

在菜脯米附近發現了好多小飛蟲……

昱仲：我們的菜脯米可能會被蟲吃掉

可以怎麼做？

易安：如果蟲鱗鱗的菜脯米也會變髒

旭翔：放蚊香 子熏：也可放在其他地方，小田園的門口

昱仲：蓋一塊很大的布 千雅：可以戳洞洞

易安：這樣會沒辦法曬到太陽，蟲會從洞洞跑進來

惟楷、胤帆：可以用網子！



# 孩子手做草仔粿：艾草香氣中的快樂時光

## 外皮的製作步驟一

1. 煮鼠麴草或艾草



2. 打果汁



3. 加糯米粉、米穀粉



4. 秤重



5. 加打好的汁



6. 加入粿粹



7. 糰成麵團



8. 放到大鍋，蓋保鮮膜



## 內餡的製作步驟一

1. 秤重



2. 切餡料



3. 放切好的餡料到平底鍋裡



4. 不斷地翻炒 5. 將適量的麵團搓成圓球 6. 捏成碗形 7. 裝入內餡 8. 包好搓成球體



10. 請廚房阿姨幫忙蒸

9. 將包好的草仔粿及粽葉塗上油



草仔粿完成



# 草仔粿情懷-大家的味蕾共鳴



柏睿媽媽、芷妍媽媽:料很多。  
恩稷家長:有蝦的味道，蘿蔔絲很清脆。  
郁榛媽媽:蘿蔔絲和香菇很好吃。  
多位家長:外皮軟Q、Q彈，好吃，好厲害!!  
胤帆姐姐:內餡鹹鹹的。  
仁新媽媽:外皮甜甜的。  
伶奈媽媽:皮有青草味，好好聞。  
星赫阿嬤:自己做的最好吃。

旭翔:皮像湯圓一樣的感覺。  
胤帆:摸起來黏黏的。  
懷可:摸起來軟軟的。  
昱天:QQ軟軟的。  
易安:有肉的味道。  
昱仲:鹹味。  
惟楷:胡椒的味道。

小朋友覺得...



教職員覺得...

智浩老師:蘿蔔絲好吃又香。  
晨歡老師:皮像草莓大福跟麻糬。  
富美老師:有粽葉的味道，菜脯米很香，比上次的更好吃!



老闆們覺得...

阿姨1:皮再薄一點，餡料再多一點。  
阿姨2:菜脯米可以再鹹一點。  
阿嬤:我是吃素的，所以不能吃豬肉。



# 綿羊班的草仔粿秘方



## 第一組幼兒製作

學會看電子秤，發現艾草葉子還需要煮，導致幼兒在製作的時間太久，討論後更換艾草粉繼續製作。

## 第二組幼兒製作

因為沒經驗，所以艾草粉加太多，覺得太苦，建議減量，從13克→8克，因為想要甜一點，35克→40克。



## 第三組幼兒製作

調整艾草粉後，幼兒還是覺得有一點苦，所以建議下一次再減一點量，從8克→1克，但發現顏色太淡，也調整更加鹹。



## 第四組幼兒製作

調整艾草粉調整到1→2合適的量，發現更像草仔粿的色澤，並調整內餡比例，又Q又甜又鹹。



投票選出  
最好吃的草仔粿!

# 綿羊班草仔粿食譜



## 草仔粿的食譜




綿羊班全體共同製作  
份量：約16顆草仔粿

### 食材

- 菜脯米 20g
- 豬絞肉 100g
- 紅蔥頭 1個
- 蝦米 20g
- 油 1匙
- 乾香菇 4朵
- 醬油 3下
- 水 1點點
- 白胡椒粉 1小匙
- 油蔥酥 1小匙

### 工具

- 電秤
- 可用電磁爐 也可用瓦斯爐

### 步驟

- 

乾香菇跟菜脯米拿去泡水一泡，再把水倒掉。  
(要泡到軟，菜脯米到水後，要壓到乾)
- 

把紅蔥頭剝皮，在把紅蔥頭和乾香菇切成小小的，把蝦米剝成碎碎的，也要把菜脯米切成小小段的。(將切好的食材分別放入容器中)
- 

先加入一點點油，加入紅蔥頭爆炒。  
再將豬絞肉、蝦米、菜脯米、乾香菇炒一炒，最後加入油蔥酥、白胡椒粉、醬油、鹽巴和一點點水。
- 

將食物炒熟炒至金黃色(顏色大約偏咖啡色)，即可盛起來

參考  
不同類型的  
食譜

選擇食譜  
的形式

運用圖片  
與  
文字交錯

回顧  
各個步驟

# 綿羊班草仔粿食譜



仿寫文字

描述  
各步驟  
需要做的事

透過電腦  
紀錄文字

佈置食譜

**外皮**

**食材**

- 糯米粉 180g
- 米穀粉 54g
- 艾草粉 2g
- 細砂糖 5g
- 水適量
- 油一小匙
- 粽葉切 成適當大小

**工具**

- 大碗或大盆 (和麵用的)
- 電鍋或蒸箱
- 磨水用

**步驟**

- 把食材(糯米粉、米穀粉、艾草粉和細砂糖)分別放在碗中秤重。
- 再將食材倒到大的容器中，一邊和粉一邊加水，和成一團麵糰(和麵和到不會黏住手就可以囉)
- 手上先塗一點點油，再把麵團拿一些出來(大概與手掌大小差不多)，揉成圓團的，把麵團壓平，變成像碗的形狀，再把餡料裝一些到外皮上，再把它包起來，最後搓成圓團的。
- 然後在粽葉上塗上一點點油，再把做好的草仔粿放上來。

再把草仔粿放入蒸盤中，整盤放入電鍋裡，外鍋加入一杯水。

**完成了!!**



# 草仔粿秘方分享-影片製作

先前小綿羊們除了要製作食譜，也想仿效網路上的料理影片來分享給大家.....

小綿羊：我們可以參考  
YOUTUBE的影片~

我們參考了兩種不同類型的  
影片.....



字幕

旁白

開頭介紹

我們發現料理影片  
須具備的事.....

試吃感想

需要的材料

旭翔：我想負責開頭的介紹

石易：需要錄食材，大家才知道要準備什麼

惟楷：先量好需要的量放在碗裡

湘芸：在旁邊配上字幕在旁邊配上字幕

昱仲：可以秤重給觀眾看



小綿羊們開始討論如何分工，有人想要幫忙介紹；有人想幫忙炒料；有人想幫忙包餡；有人想要幫忙配音，大家開始討論如何分工！

**每個人都有負責一份工作！**

# 草仔粿秘方影片...解壓縮中

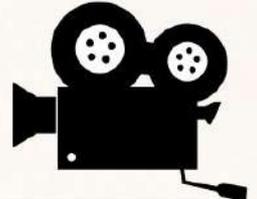
片頭的介紹



告訴觀眾須要準備什麼食材



每個人都有自己負責的片段



小綿羊們也有集體出任務



如果你好奇的話...  
可以掃描下面的QR CODE



# 綿羊班之草仔粿旅程

小綿羊開始製作要分享給大家的草仔粿！



戴手套  
戴口罩  
勤洗手



阿嬤給的建議：菜脯米再切短一點



和叔叔介紹我們製作時有注意什麼



「阿嬤，要慢慢地咬喔～」



分享草仔粿給理事長伯伯



與公園的阿公阿嬤  
分享我們製作的草仔粿

