

健康

長高好料理

劉美侖 老師製作

要怎麼吃才會長高呢？

- 把握高峰期：就是現在~~青春期
- 多吃蛋白質，麵粉、胚芽、豆、肉、蛋、牛奶、乳酪及深色蔬菜等。
- 減糖與少鹽：糖份多，會阻礙鈣質的吸收，鹽也是增高的大敵，必須養成少糖、鹽的習慣。

想吃好吃的東西



■好吃的東西

1. 高糖

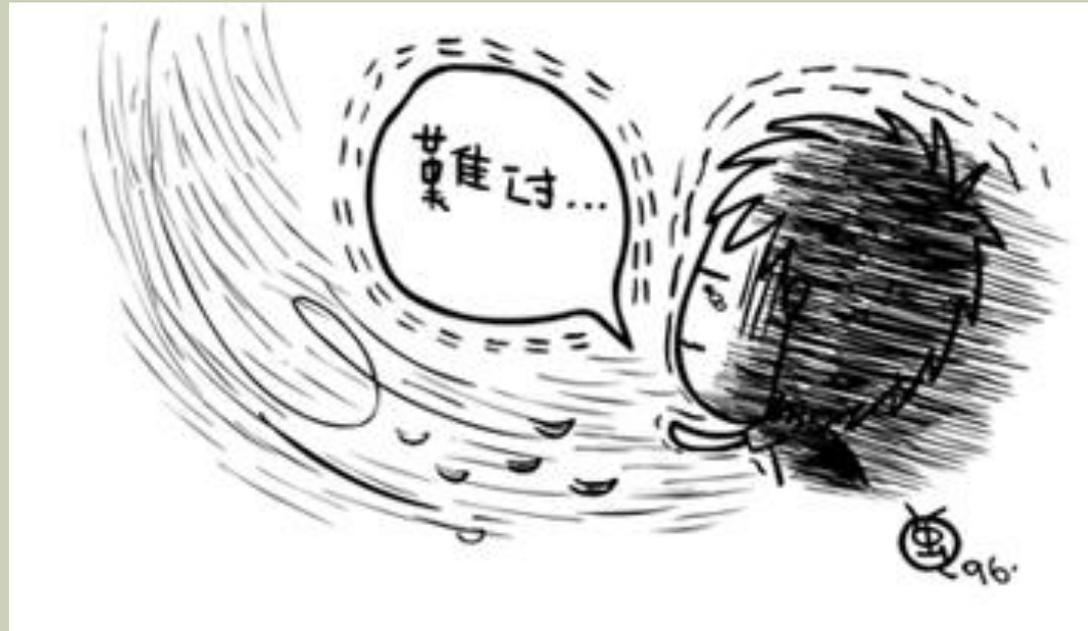
2. 高油

3. 高鹽

4. 精緻

通通都不行，怎麼辦？

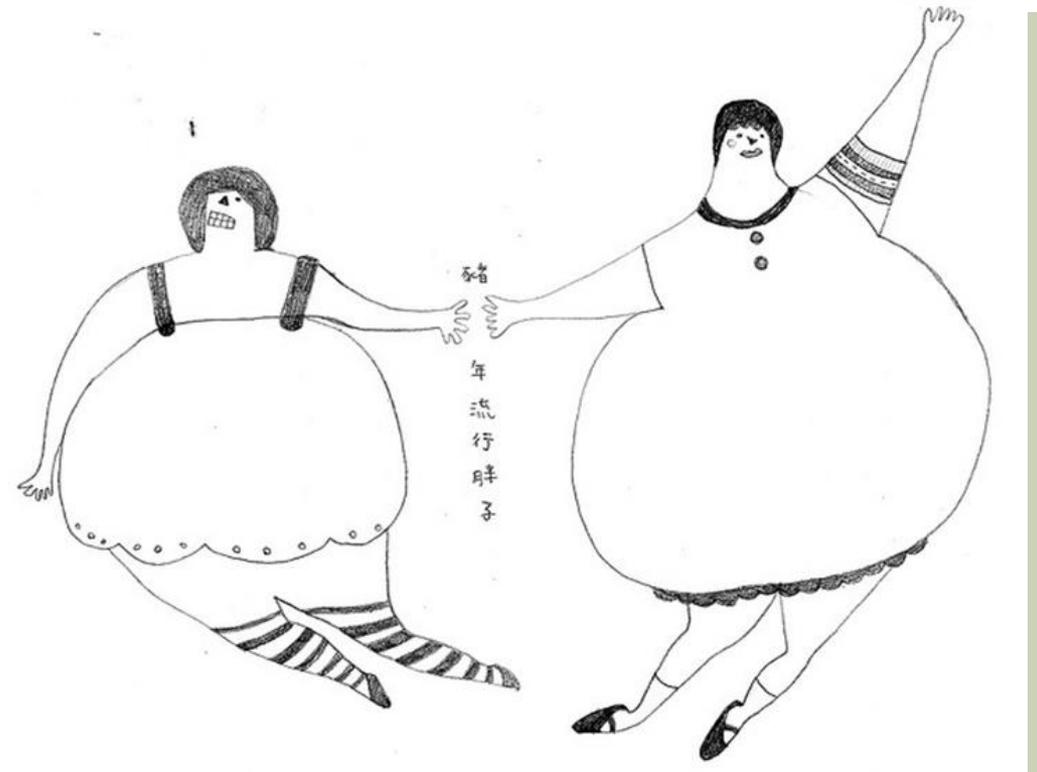
不吃



美食當前好難過

通通都不行，怎麼辦？

吃吧！



變胖又不健康

老師教教我~

- 「延續性創新」
：找尋替代性食物

- 「突破性創新」
：健康自己做

本書榮獲亞馬遜網路書店與商業周刊商業類暢銷書排行榜

創新的兩難



烹飪課教戰手冊

什麼第一？

美味好吃

衛生安全



新奇有趣



入門式

5人以上未帶圍裙
全班取消烹飪課

- 個人剪指甲、長髮者綁馬尾、帶圍裙、容器(保鮮盒或便當盒)
 1. 未剪指甲、綁馬尾 → 登記扣分
 2. 沒帶圍裙 → 無烹飪成績、禁止烹調
 3. 沒帶容器 → 登記扣分、不能吃
- 小組帶一手提塑膠袋，為垃圾袋自行帶回處理
- 組長帶筆登記檢查

禁止行為

- 烹飪教室內，禁止行為：
 - × 玩教室內用具
 - × 教室內跑步
 - × 任何可能使人受傷的行為
 - × 發呆、不做事、不團結

做出“禁止行為” 之人

- 扣總平均5分
- 重者記過處理！

不要讓手閒下來

偶爾，應該讓忙碌的生活停下來，好好面對天空發發呆！沒錯，生活需要部分的留白；但是，你需要的是偶爾而非總是發呆，尤其是在該努力的時候更不行。

投資大師的告誡：你永遠都可找到事做，如果找不到就拿抹布把貨架擦乾淨。

不要讓手閒下來是工作的王道，沒有老闆會樂意付錢給發呆的人，勤快才有生產力，在勤快的空檔中，休閒才有意義。

吳若權

進階式

健康減糖小蛋塔

富含蛋、牛奶、麵粉等多種高蛋白質食物，但市面上賣的蛋塔含糖量都很高，自己做減糖小蛋塔最健康，又能幫助長高，是非學不可的好料理喔！

材料

A : 雞蛋—5顆

B : 細砂糖—120g & 鹽---2g

C : 牛奶—400g

D : 塔皮—40個



作法

- 預熱烤箱
- 溫牛奶加糖鹽(瓦斯爐)
- 混合蛋液過篩
- 分裝蛋液至塔皮
- 進烤箱

一、預熱烤箱





電源





上火：180°C

下火：160°C

瓦斯爐使用方式



瓦斯總開關
逆時針轉開

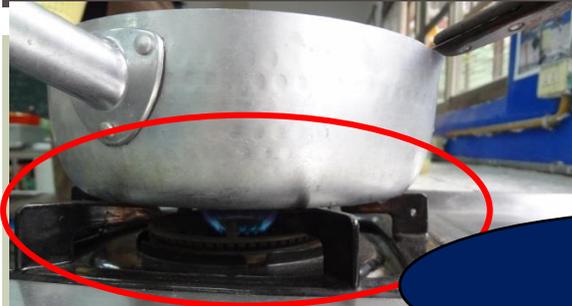


瓦斯爐輕壓再逆時針轉，有瓦斯味時馬上關掉，勿再轉開



瓦斯分開關垂直為關，水平為開，勿強轉

二、溫牛奶加糖鹽



小火



牛奶小火煮溫



加入糖、鹽至溶解



注意:牛奶放涼備用，
若直接加入蛋會變成蛋
花湯



瓦斯爐&分開關
關閉

分別將蛋打入大鋼盆



三、混合蛋液過篩



蛋和牛奶輕攪，再過濾至鋼盆中
動作勿太大，以防有泡泡產生

四、分裝蛋液至塔皮



先墊烤盤紙及
放塔皮

量杯取蛋液平均倒入
塔皮中



8~9分滿

有泡泡要撈起



五、進烤箱



烤25分鐘，塔皮上色後
熄上火再燜10分鐘



隨時注意蛋液是否有膨脹，若開始膨脹
應調小火溫，或開烤箱降溫，以防凹陷!

美味出爐



會做也要會收



邊做邊收，好習慣，動作也會快!

善後

- 分為食用區及非食用區
- 食用區：餐具、鍋子、湯勺、其餘用具等洗淨瀝乾，不積水
- 非食用區以抹布擦拭：鍋子外緣、工作台、流理台、瓦斯爐台、下方置物架
- 水槽：底面側面都洗淨，濾網內殘渣倒小垃圾袋，食物殘渣不可流進水管以防堵塞
- 掃地及拖地
- 最慢組別為值日組，另做加強項目

物歸原處 大功告成



垃圾物品也要記得帶走，不要留在烹飪教室喔！

評定標準

1. 用心：上課前準備完全、上課認真
2. 準時：上課前整齊排好不講話
規定時間內完成
下課前檢查完，全組齊離開
3. 衛生：取用、製作及善後符合衛生
4. 安全：操作工具、動作符合安全
5. 愛：愛惜資源不浪費、愛護團隊不偏心、
成品展現不馬虎

大考驗

- 準備好測驗了嗎？
- 要做出美味又健康的蛋塔，可沒那麼簡單喔！

問題一

- 製作蛋塔時可能遇到哪些危險？該如何預防及面對？

烤箱燙傷

戴隔熱手套

馬上沖冷水

瓦斯外洩

馬上關瓦斯爐

勿開任何電器

問題二

■ 烤箱預熱幾度？

上火：180°C

下火：160°C

問題三

■ 瓦斯爐怎麼使用？

先開總開關及分開關(水平)

輕壓逆時針轉

用完開關馬上關緊

問題 四

- 用什麼火煮牛奶？煮牛奶的用意是？

小火

溶解糖及鹽，避免顆粒

問題 五

■ 混合蛋液時要注意什麼？

牛奶要先冷卻，以防變蛋花

輕攪拌再過篩及去泡泡

問題 六

- 蛋塔要烤多久熄上火? 如果中途蛋液膨脹該如何?

25分鐘

轉小火或開烤箱

問題七

■ 善後分為哪二區，要如何清洗？

食用區：接觸到口的器具，瀝乾

非食用區：瓦斯爐、工作台、流理台用抹布擦乾，水槽要洗淨

問題八

- 個人、小組及組長分別要準備什麼？

個人剪指甲、長髮綁頭髮、帶圍裙、容器

小組帶一手提塑膠袋

組長帶筆

你準備好了嗎？

健康自己做 長高要行動

- 更別忘了快樂要分享
- 與各任課老師分享你們的愛心料理，並請老師替你們的專屬料理評分吧！