

我的 全穀作業本



吃全穀健康
So Good!

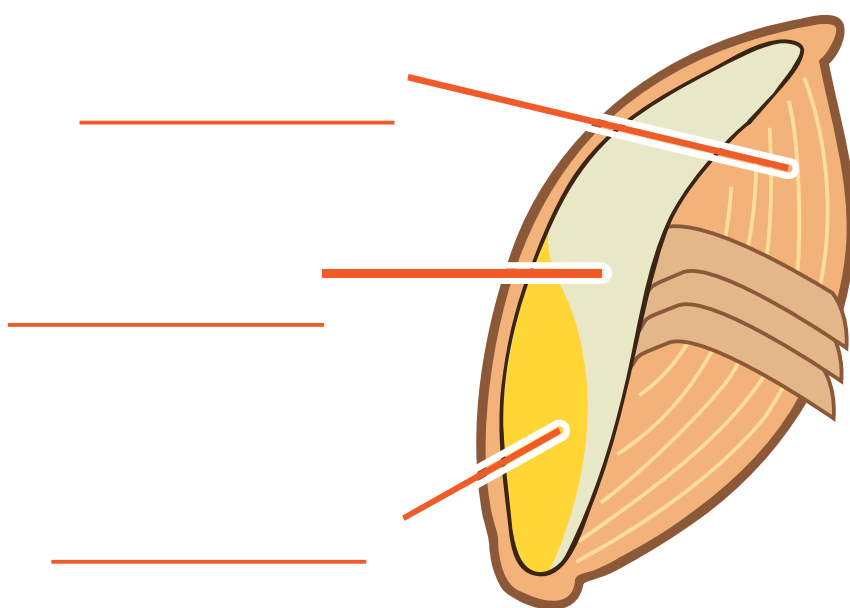
班級：____年____班

姓名：_____

座號：_____

你知道全穀要包含那三個部位嗎？

請在下圖填入全穀的三個部位：



填填看，全穀的三個部位分別有那些營養價值？

含有豐富的膳食纖維，不同的全穀粒有不同的顏色，如黃褐色、紅褐色、紫色...等。

在種子萌芽時，供給胚芽所需要的養分，富含蛋白質。

雖然只佔整顆穀粒的最小部分，但營養卻最多，含有豐富的維生素及礦物質。



全穀粒、全穀粒～原來有那麼多種類！

糙米、紫米(有色糙米)、糙薏仁、
全玉米、全小麥、全大麥、全小米、
全蕎麥、全燕麥、全高粱...

想一想，我每天有吃到嗎？



糙米



紅糯米

(有色糙米)



紫米

(有色糙米)



全蕎麥



全小米



全玉米



全穀粒、全穀粒～原來有那麼多種類！

糙米、紫米(有色糙米)、糙薏仁、
全玉米、全小麥、全大麥、全小米、
全蕎麥、全燕麥、全高粱...

想一想，我每天有吃到嗎？



全大麥



全燕麥



全高粱



全藜麥



全小米



糙薏仁



五顏六色全穀粒

請以全穀為主題，

，我是全穀小畫家

創作出美麗的圖畫吧！

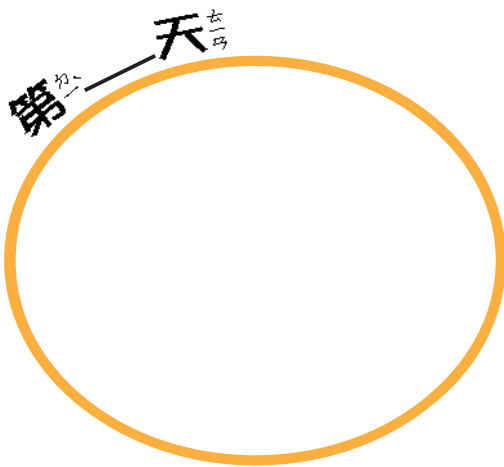


吃全穀健康 So Good!

全穀好活力～到底那一個會發芽呢？

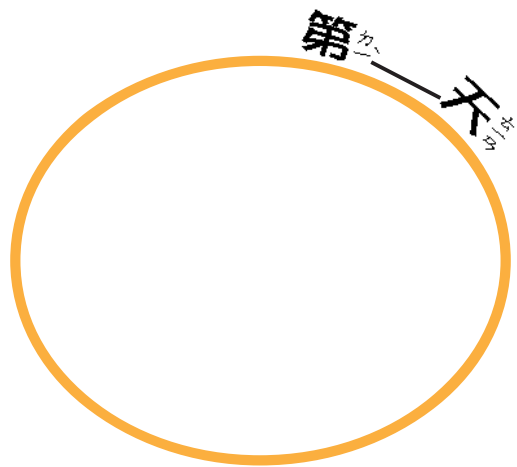
將觀察的情形畫圖或是貼照片記錄下來吧！

我種的全穀粒是_____、精製穀粒是_____



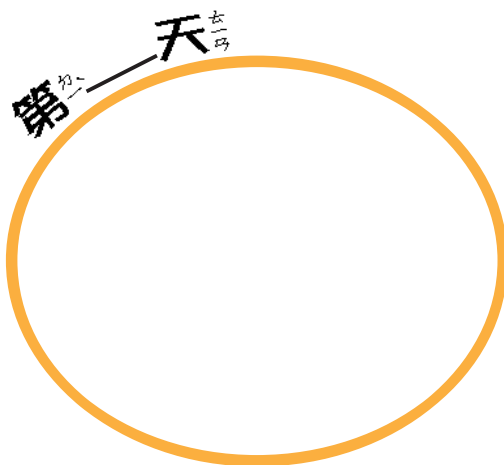
第一天

生長狀況：



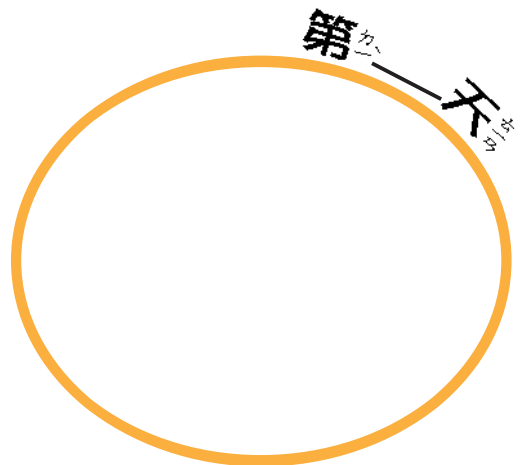
第一天

生長狀況：



第二天

生長狀況：



第二天

生長狀況：

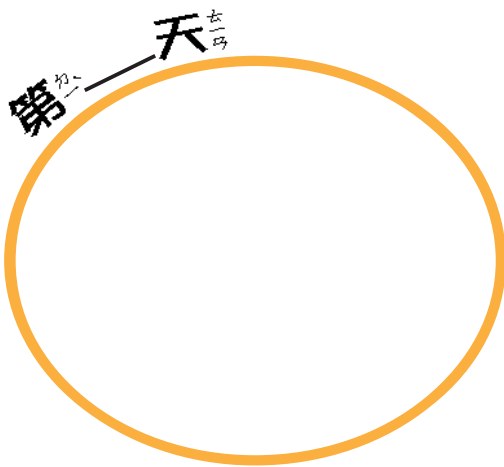


吃全穀健康 So Good!

全穀好活力～到底那一個會發芽呢？

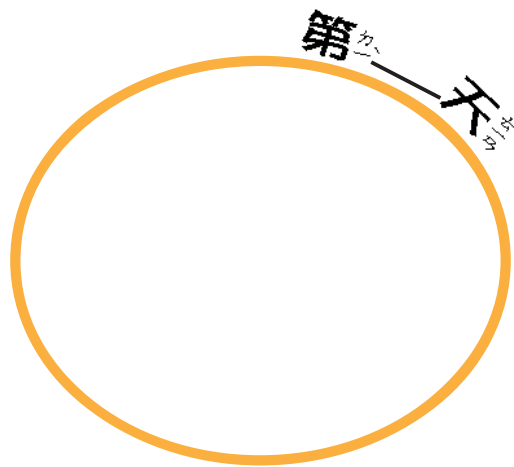
將觀察的情形畫圖或是貼照片記錄下來吧！

我種的全穀粒是_____、精製穀粒是_____



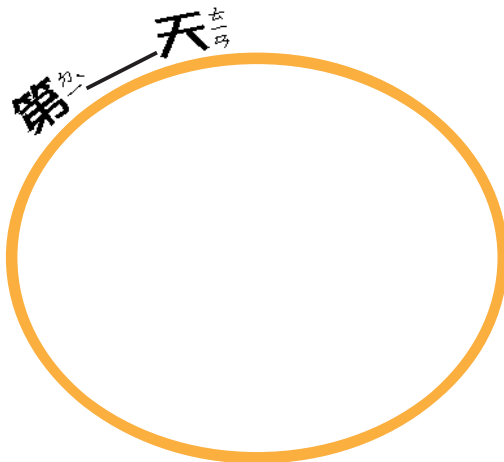
第一天

生長狀況：



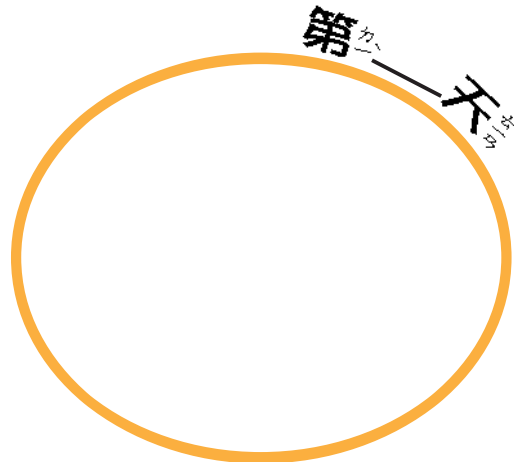
第一天

生長狀況：



第二天

生長狀況：



第二天

生長狀況：

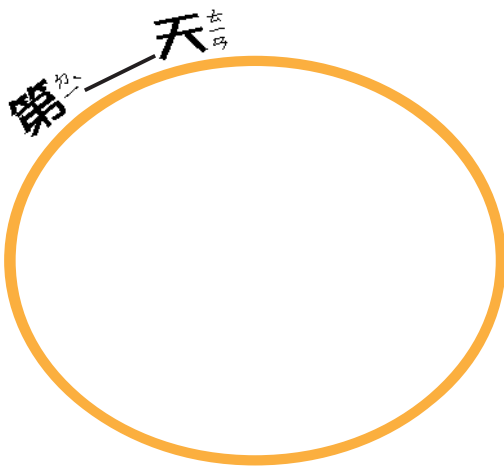


吃全穀健康 So Good!

全穀好活力～到底那一個會發芽呢？

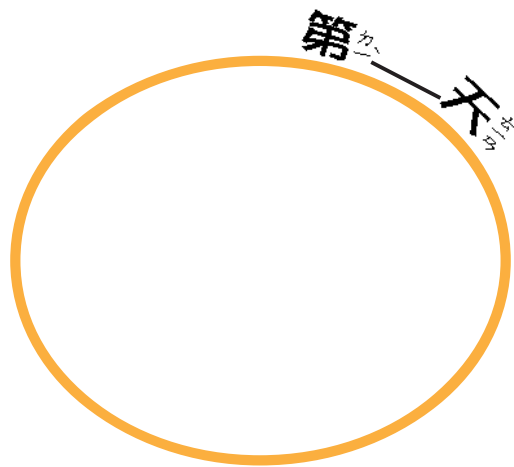
將觀察的情形畫圖或是貼照片記錄下來吧！

我種的全穀粒是_____、精製穀粒是_____



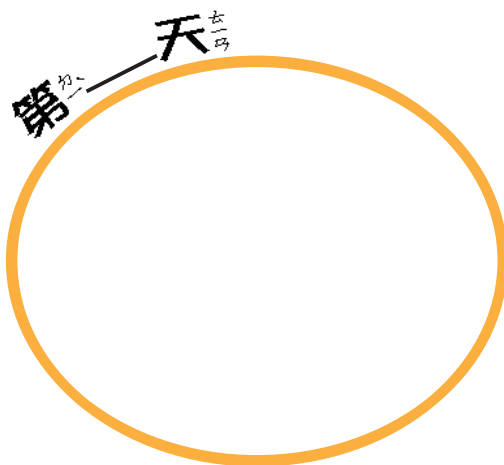
第一天

生長狀況：



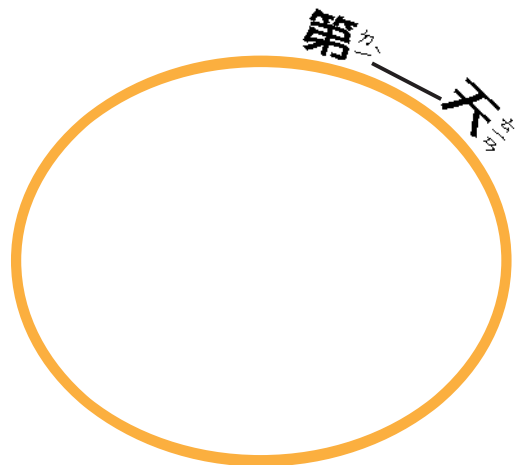
第一天

生長狀況：



第二天

生長狀況：



第二天

生長狀況：

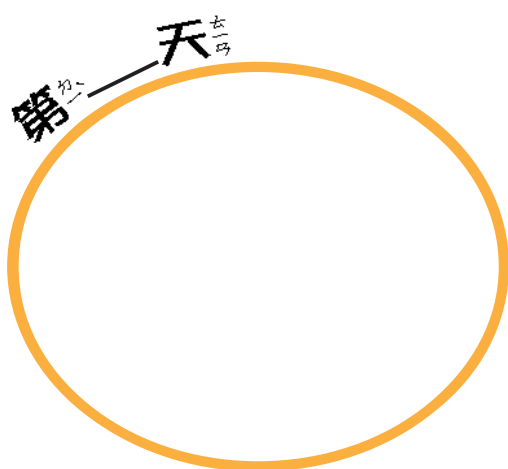


吃全穀健康 So Good!

全穀好活力 ~ 到底那一個會發芽呢？

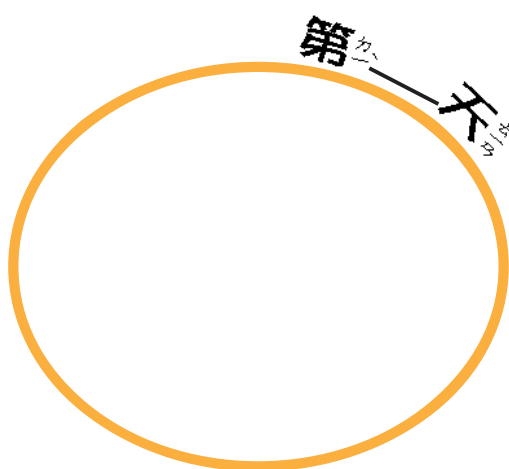
將觀察的情形畫圖或是貼照片記錄下來吧！

我種的全穀粒是_____、精製穀粒是_____



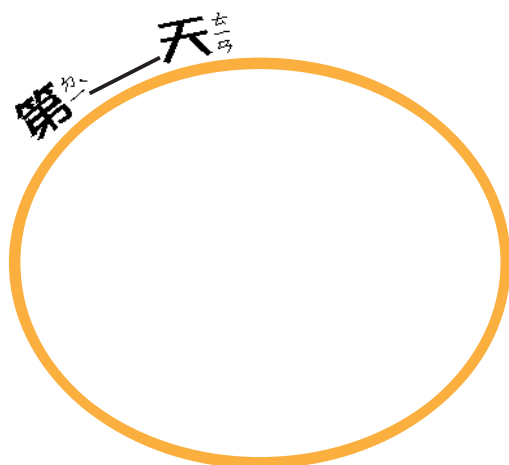
第一天

生長狀況：



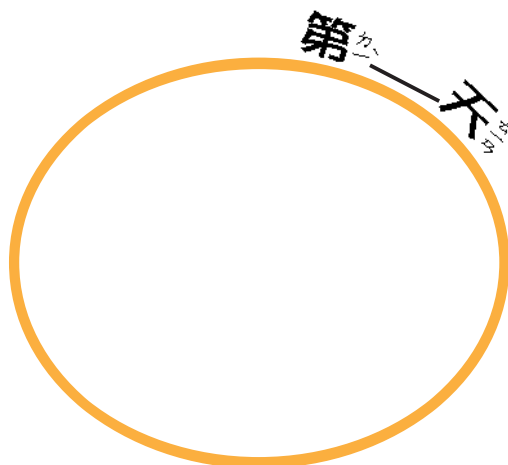
第一天

生長狀況：



第二天

生長狀況：



第二天

生長狀況：



全穀料理動手做

自己動手做做看，好吃的全穀料理。
做完，不要忘記拍照喔！

【黃金全穀飯糰】

材料及調味料：

糙米2杯、全玉米粒1/2杯、蔥蛋適量、
小黃瓜1/2條

作法：

1. 將糙米洗淨，加水浸泡一夜。
2. 將浸好的糙米放入電鍋中，加水，水面高出米1公分（可依個人口感增加水量）。
3. 待糙米煮好後，以1:1的比例拌入全玉米粒。
4. 小黃瓜切絲，並與蔥蛋一起用飯包起來。

這是我_____做的全穀料理：



全穀料理動手做

自己動手做做看，好吃的全穀料理。
做完，不要忘記拍照喔！

【元氣全小米南瓜粥】

材料及調味料：

全小米100公克、南瓜1/4個(切成塊，帶皮)

作法：

1. 全小米及南瓜洗淨後放入電鍋中。
2. 加入2杯(量米杯)的水，放入電鍋內鍋，外鍋放入1.5杯水，按下開關煮約40分鐘後跳起，稍微燜一下。此時全小米及南瓜應都已經很軟(若沒有，外鍋可再加點水燜煮)。
3. 也可加入些紅棗調味。

這是我_____做的全穀料理：



全穀料理動手做

自己動手做做看，好吃的全穀料理。
做完，不要忘記拍照喔！

【黃金全蕎麥丸子】

材料及調味料：

全蕎麥100克、豬絞肉90克、紅蘿蔔20克、
芹菜20克、鹽少許

作法：

1. 將全蕎麥泡水約1個小時，紅蘿蔔及芹菜切丁（就是切成一個一個小方塊）。
2. 把全蕎麥撈起，拌入豬絞肉、紅蘿蔔及芹菜，加入少許的鹽。
3. 把2一個一個捏成圓形，排列在盤子上，放入電鍋，電鍋外鍋加1杯水（量米杯），等電鍋跳起就可以吃了。

這是我 and _____ 做的全穀料理：



指導單位：行政院衛生署食品藥物管理局

編製單位：財團法人董氏基金會

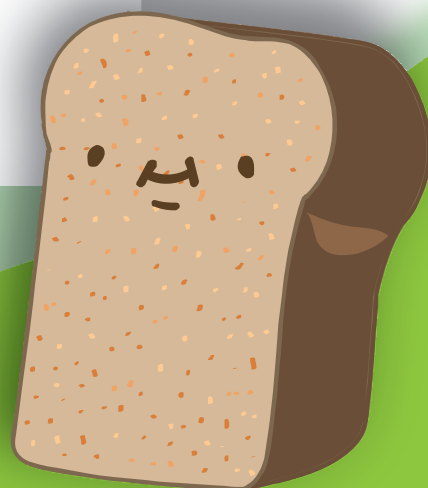
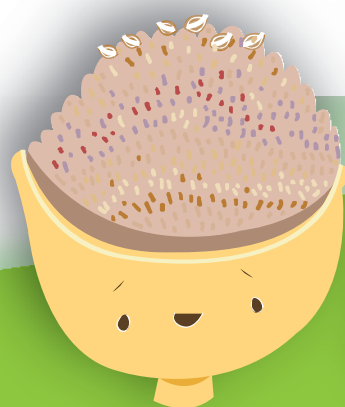
總編輯：許惠玉

執行編輯：吳佳穎、潘紀綸

校對：陳醒荷

美術設計：邱靜瑩

印刷：加斌印刷有限公司





全穀作業本