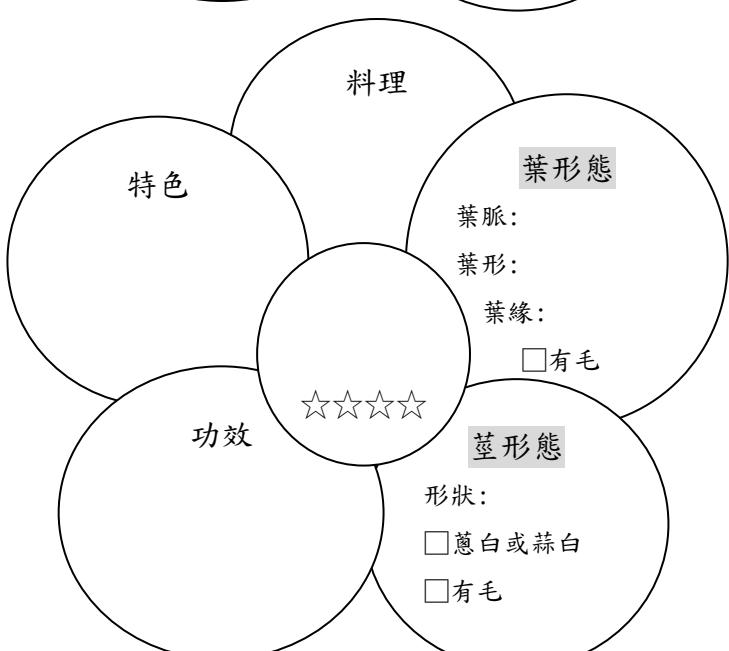
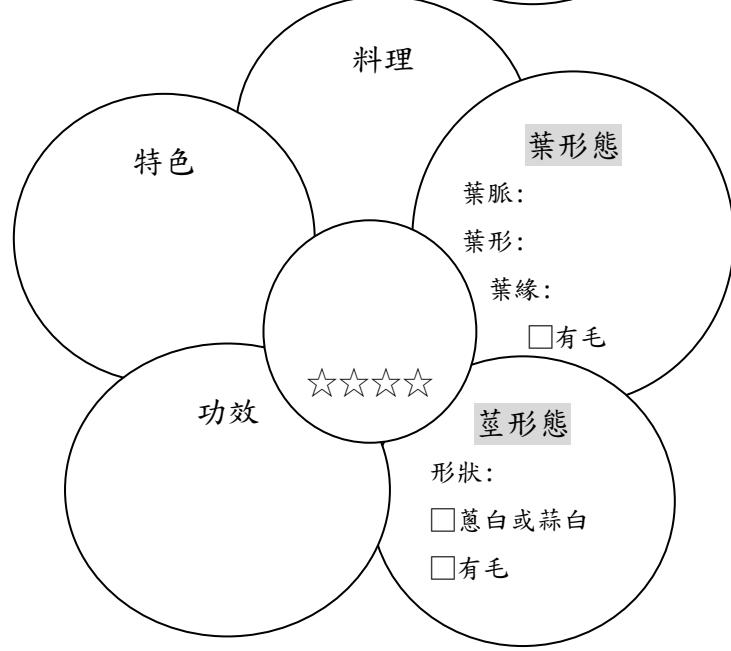
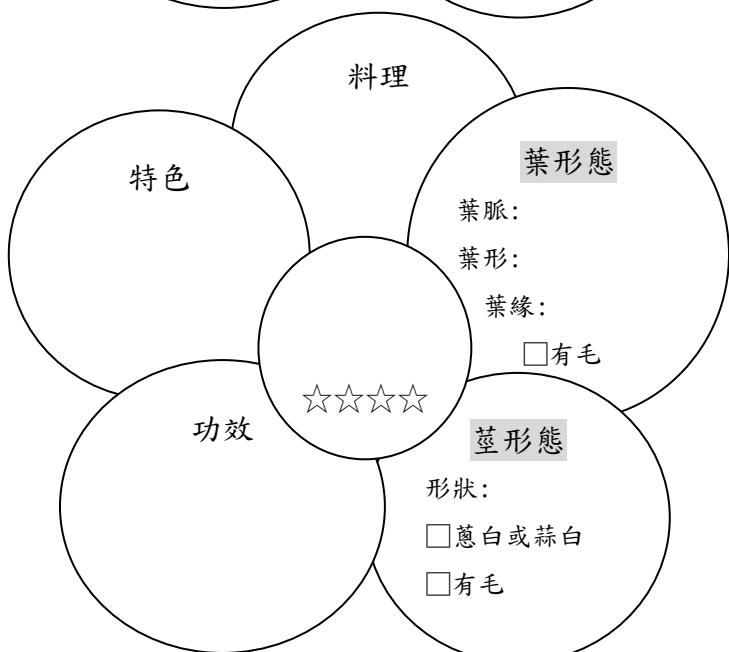
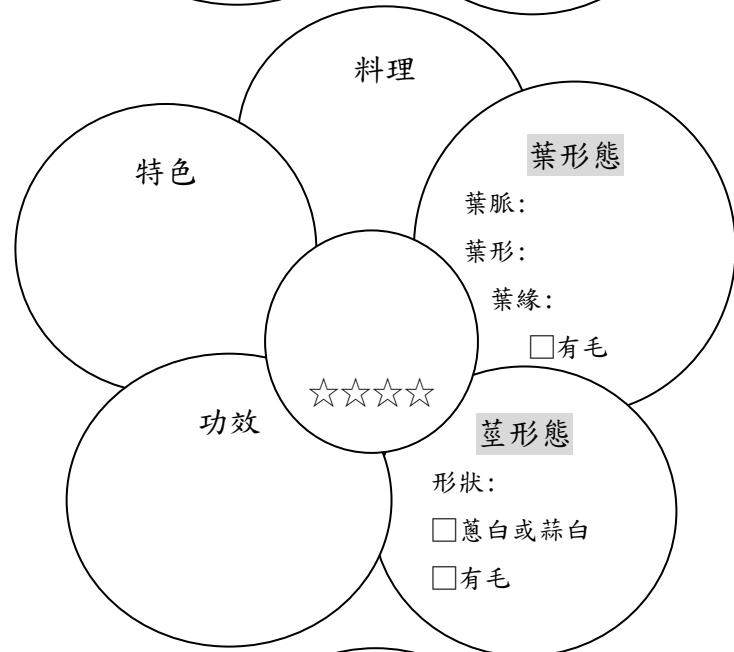
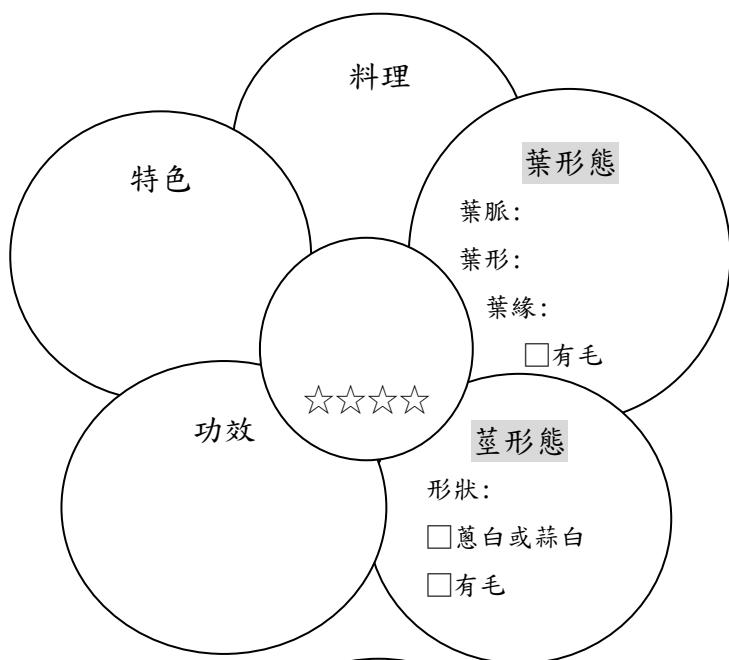
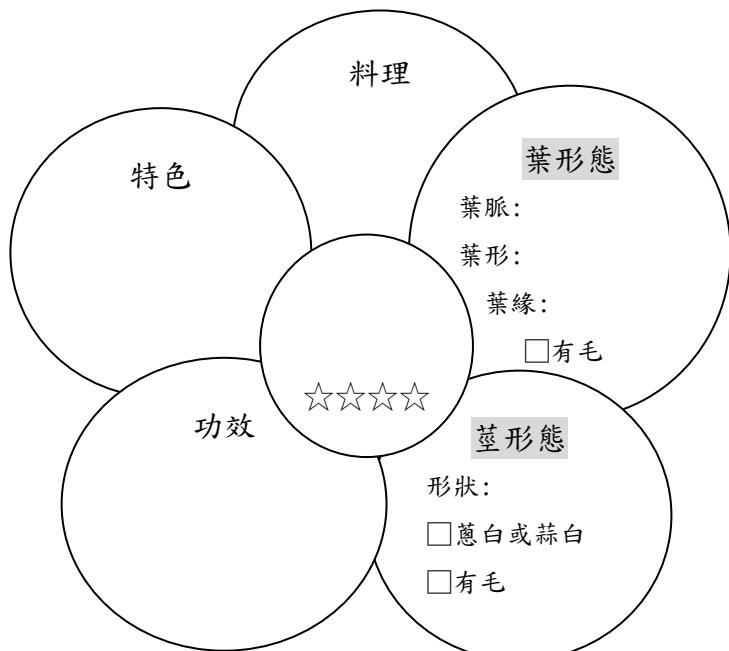


開心食農～餐桌上的食材檢索表學習單

班級:_____ 座號:_____ 姓名:_____

◆ 觀察 請用手摸，用眼看，用鼻聞，配合食材文本介紹完成下列六種植物小花心智圖。



◆ **分類** 請將上述六種食材，依照葉或莖的型態特徵加以分類，試作一個二分檢索表。

◆ **檢索** 請依照自己作出的檢索表，檢索第七種食材。

1.我檢索出來的植物是()

2.這兩種植物有哪些異同?

相 同	相 異

開心食農～餐桌上的食材香菜

香菜，又稱芫荽，與芹菜和胡蘿蔔同科，是台菜、小吃中最搶戲的配角，蚵仔麵線或米粉湯、豬血糕、涼拌大頭菜上都會看到用香菜增添風味，就連宜蘭的道地小吃～花生捲冰淇淋也少它不可。它的獨特味道，歐美有人將它形容像「肥皂」，其實香菜的味道是因為其中的醛類物質讓它散發特殊香氣，能刺激汗腺分泌，促使機體發汗，促進血液循環，故古時常用於幫助小兒豆疹透發或產婦發奶。香菜也富含營養價值，含維生素C、胡蘿蔔素、維生素B1、B2等，同時還含有豐富鈣、鐵質，生熟食皆可。它所含的維生素C每100克高達63毫克，超過桃、梨和蘋果含量，也比蕃茄多三倍；胡蘿蔔素也比蕃茄、菜豆、黃瓜等高出10倍之多。

[改編自康健 <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70776>]

開心食農～餐桌上的食材蔥

蔥，別名青蔥、大蔥、葉蔥，為多年生草本植物，葉子狹長圓筒形，中間空，脆弱易折，呈青色。將市場購買的整株蔥去除蔥葉及部分蔥白供食用後，剩餘的部分蔥白及根部即可拿來種植，直接種在土裡，只要繼續施肥及適度澆灌，即可重新長出蔥葉，如果想要生產出較多的蔥白，可追加覆土，日光無法照射到的部分即成為蔥白，蔥白的性味辛溫散寒，有發汗、祛寒的作用，可用來治療感冒。蔥含有刺激性氣味的揮發油和辣素，能祛除腥膻等油膩菜肴中的異味，產生特殊香氣，故在東方烹調中佔有重要的角色，如煎餅卷大蔥、牛肉麵及味噌湯上的蔥花、蔥油餅、青蔥煎蛋、調味豬肉或羊肉等。蔥的主要營養成分是蛋白質、醣類、膳食纖維以及磷、鐵、鎂等礦物質等。生蔥像洋蔥一樣，含烯丙基硫醚，會刺激胃液的分泌，有助於食慾的增進。蔥中含有相當量的維生素C，有舒張小血管，促進血液循環的作用，故能降血脂、降血壓與降血糖，每天食用蔥，不論生熟食，對身體均有益。

[改編自醫學百科、維基百科]

開心食農～餐桌上的食材薄荷

薄荷屬於唇形科薄荷屬，又稱留蘭香，為多年生草本植物，莖方形，具有匍匐性，葉呈橢圓形，粗鋸齒緣，對生，有毛，背面有腺點，具有薄荷醇，是薄荷香味的來源，清涼不刺鼻，有濃郁芬芳的香氣，可用於醒腦，料理上可以運用在蔬菜沙拉之中，既能提昇沙拉的整體風味卻又不會太搶戲，而對甜點飲料的運用更是不勝枚舉，不論是享用冰淇淋、蛋糕或優格，只要擺上一小朵薄荷便有如高級餐廳般的享受。薄荷的清涼口味，也常用於牙膏或口腔衛生用品，廣泛應用在醫藥上止痛、止癢消炎等。夏天吃壞肚子的腹瀉，來杯濃濃薄荷茶即能改善，並能消除腸胃脹氣。薄荷再生能力強，只要枝條先插水發根後，即能進行扦插繁殖，日照充足便可以長得很茂盛，是很好種植的香草植物。

[改編自維基百科，<http://petitemi.pixnet.net/blog/post/47753648>]

開心食農～餐桌上的食材

蒜

蒜，亦名大蒜。底下鱗莖味道辣，有刺激性氣味，稱為「蒜頭」，可作調味料，亦可入藥。大蒜剛萌芽，葉柔嫩稱「蒜苗」，大蒜莖葉呈綠色時稱「青蒜」。青蒜不耐熱，種植時最好選擇偏冷秋冬季節，只要把家中常用的蒜頭剝開，將蒜瓣大的尖端朝上種在土裡保持濕潤即可，若大蒜已發芽直接種植就更簡單了。青蒜與蔥乍看之下有點相似，仔細瞧瞧兩者的外形其實有很大的不同，味道也不相似。青蒜中含有豐富的維他命C、蛋白質、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素等營養成分，它的辣味主要來自於其含有的大蒜素，有良好的殺菌、抑菌作用，能提高人體免疫力及防禦力，預防感冒。常見的青蒜料理有青蒜炒肉片、青蒜炒豬肝、魷魚螺肉蒜、青蒜香煎蘿蔔糕或與烏魚子夾著一起吃，均能消弭肉的腥羶味並達到提味效果，除此之外，宜蘭有名的鴨賞也是少不了青蒜的絕妙組合呀！

[改編自維基百科]

開心食農～餐桌上的食材

左手香

左手香，脣形科，大型多肉草本，具濃烈香氣，多分枝，對生，葉廣卵形，先端純圓或銳，齒狀緣有點上捲，全株密被細毛，株高約30~90cm，適合全台居家種植。又名到手香，「不只左手摸會香、右手摸也會香！」不僅如此，左手香還能舒解疼痛、治療感冒發燒、喉嚨發炎救急，對夏天常見的蚊蟲咬傷也有效！絨毛肉質的葉片、濃郁的草香味，扦插即可栽種的好個性，使其成為最普遍使用的青草之一。在民俗醫療中，將新鮮左手香打成汁加蜜飲用，雖然口感略為青澀嗆鼻，但舒解喉嚨疼痛的功效非常好；煎煮成茶飲，則可舒緩腸胃不適與頭痛，外敷還可以治療蚊蟲咬傷、消炎，促進皮膚再生。另外用氣皮的蘋果切塊與柳丁汁放入果汁機中，在加入一片左手香葉一起攪拌，這樣就是一杯好好喝的左手香綜合果汁。

開心食農～餐桌上的食材

九層塔

九層塔這名稱的由來，有以下幾種說法，一、因它的花序重重疊疊如塔狀的外觀而得名。二、因為九層塔開花時，花會以三個花頭長在莖上為一層，約共長出九層，所以稱作九層塔。三、有一說法是古時有位皇帝在巡視瘟疫之地時，碰上大洪水，被迫逃上一座九層塔，並且摘取生長於塔上的植物食用，因此得名。九層塔含有豐富維生素A、C及鈣質，為產科良藥，能使婦女生產前後血行良好，但不可久食、多食，會令關節不舒、血脈不暢。九層塔有許多別名，如西方社會稱為羅勒，中國稱為金不換、香花子或蘭香等，是一類可用於烹調的香草，葉子有種強烈的氣味，被稱為香草王者，如使用在三杯雞、油炸鹽酥雞、炒海瓜子、炒螺肉可以給菜增香，其嫩莖葉也可直接拿來炒蛋、炒茄子，都十分可口，而義大利麵中常用的青醬則是使用口感較不青澀的另一種「甜羅勒」製成。

[改編自維基百科]

葉的型態特徵~**葉形** 提示卡



長條形



披針形



扇形



三角形

(葉形細長狀，寬而長)

(葉片底部較寬，向葉片尾端漸尖)

(葉形有如扇子般)

(葉片的形狀如三角形)



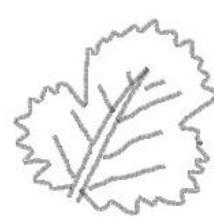
橢圓形



圓形



卵形



裂葉形

(葉片的形狀如橢圓形)

(葉片的形狀如圓形)

(葉片狀似雞蛋，下寬上窄)

(葉片形狀明顯開裂)

葉的型態特徵~**葉緣** 提示卡



全緣



波浪狀



鋸齒緣

(葉的邊緣平滑)

(葉緣有如波浪般上下彎彎曲曲)

(葉的邊緣有鋸齒般缺刻)

開心食農～餐桌上的食材 **芹菜**

芹菜為傘形科植物，具有強烈香味，可以生吃，熟食、拌炒、調味，還可做成飲品，總能巧妙地展現出它不同的風味特色。它的香味與香菜非常相似，有人稱它們為“香料姐妹”。芹菜又名香芹、藥芹，蛋白質、維生素B含量高，鈣、磷、鐵等礦物質元素含量也高於一般綠色蔬菜，所以這個已有3,000年歷史的芹菜，被稱之為「廚房藥物」，而令人驚訝的是，因味道苦澀常常被丟棄的芹菜葉有10項營養成分含量超過所食用的莖。其中，胡蘿蔔素含量超過88倍；維生素C的含量超過13倍；維生素B1的含量超過17倍；蛋白質超過11倍；鈣超過2倍。芹菜可鬆弛血管平滑肌，使血管變得更寬鬆，進而降低血壓。芹菜富含食物纖維，有清腸作用，可把有害於人體的物質，甚至是致癌成分排出體外，所以也被當做是減肥、美容的聖品。「芹」與「勤」同音，不少父母喜歡給小孩吃芹菜，寓意勤奮向學，與蔥(聰明)、粽子(包中)是祭祀文昌帝君的最佳祭品。

[改編自大紀元 <http://www.epochtimes.com/b5/14/9/23/n4255510.htm>]