

## 蔬菜有話告訴你

### 一、蔬菜好厲害

以下敘述，正確的打「○」；錯誤的打「×」。

〈×〉1. 某些蔬菜有怪味或苦味，是因為演化出刺激性物質，就可以在市場上賣到更好的價錢。

〈是為了解擊退天敵、自我保護〉

〈○〉2. 薊的葉片邊緣有尖刺，是為了讓敵人不敢靠近，洋薊花苞中肥嫩的苞片可食用。

〈×〉3. 菊花科蔬菜會產生辣辣的芥子油，讓昆蟲吃了中毒或死亡。〈是十字花科蔬菜〉

〈○〉4. 紋白蝶的幼蟲身體有一種酵素可以阻止蔬菜產生芥子油，所以高麗菜園常見到紋白蝶飛舞。

〈○〉5. 寄生蜂會將卵產在毛毛蟲身上，卵孵化成幼蟲會把毛毛蟲吃掉，寄生蜂是青菜的保護者。

〈○〉6. 人類用火烹煮，可以讓植物變軟並降低或失去毒性，例如竹筍要煮熟才能食用。

〈×〉7. 製作太白粉和粉圓的原料是木薯，木薯可以生食，保留最佳營養素。〈木薯要削皮煮熟才能食用〉

〈○〉8. 人類在嘗試和經驗累積中發展出種植可食用植物的智慧，可食用植物就成為餐桌上蔬菜。

〈○〉9. 大頭菜、高麗菜和花椰菜都屬於甘藍家族，但食

用的部位不一樣。

- 〈○〉 10.人類利用改良技術降低馬鈴薯的毒性，也讓馬鈴薯口味變得香甜順口。
- 〈×〉 11.使用農藥可以抑制病虫害，增加蔬菜產量，是最好的對付害虫的方法。〈使用農藥會對環境及土地造成傷害〉
- 〈○〉 12.桃蚜不喜歡蔥的味道，農夫在菜園種植蔥科植物可以掩蓋其他蔬菜的味道。
- 〈○〉 13.種茄子時可以順便種一些孔雀草，孔雀草釋放的物質可以讓喜歡吃茄子的線蟲遠離。
- 〈○〉 14.蚜蟲是甘藍的敵人，但可以在甘藍田中種植菊科植物，菊科植物開花時，食蚜蠅會來採蜜產卵，卵孵化後幼蟲會吃掉蚜蟲。
- 〈×〉 15.美洲原住民把甘蔗、豆科和瓜類植物種在一起，互相利用特性照應，這三種植物被稱為「生命三姊妹」。〈是玉米、豆科和瓜類植物〉
- 〈×〉 16.苦瓜的維生素C含量高，吃苦瓜時不要刮除白色內膜，料理時會更美味。〈要去白膜才不會太苦〉
- 〈○〉 17.變化蔬菜的吃法可以打成蔬果汁，例如加入紅蘿蔔、西洋芹、紫甘藍等。
- 〈○〉 18.小朋友要多吃青菜，不愛吃青菜的話可以利用焗烤方式或利用蛋液混和料理，變化吃法樂趣多。

二、蔬菜大猜謎

1. 圓圓臉兒像蘋果，又酸又甜營養多，  
既能做菜吃，又可當水果。  
A:這是 **〈番茄〉**
2. 架上爬身結綠瓜，瓜頭頂上開黃花，  
生吃新鮮又脆甜，炒熟做菜味道佳。  
A:這是 **〈黃瓜〉**
3. 紫紅樹，紫紅花，紫紅花袋包芝麻。  
A:這是 **〈茄子〉**
4. 紅公雞，綠尾巴，身體鑽到地底下，  
吃它必須用力拔，又甜又脆營養大。  
A:這是 **〈胡蘿蔔〉**
5. 不是蔥，不是蒜，一層一層裹紫緞。  
說蔥長得矮，像蒜不分瓣；  
切菜噲眼晴，味道辛辣煮熟甜。  
A:這是 **〈洋蔥〉**
6. 彎彎牛角黃褐衣，層層外衣裹嫩心，  
未出土時宜食用，見日節節衝上天。  
A:這是 **〈竹筍〉**
7. 頭頂綠皮帽，通身穿紅襖，  
別看個小體態嬌，一嘗包你鼻涕眼淚掉。  
A:這是 **〈辣椒〉**

三、蔬菜繞口令

多吃蔬菜身體好，多說蔬菜繞口令，口語能力好，

一起來挑戰蔬菜繞口令。

【吃蔬菜身體好】

大蘿蔔，水靈靈；

小<sub>ㄩ</sub>白<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄉ</sub>，綠<sub>ㄌ</sub>盈<sub>ㄨ</sub>盈<sub>ㄨ</sub>。

西<sub>ㄩ</sub>紅<sub>ㄨ</sub>柿<sub>ㄉ</sub>像<sub>ㄌ</sub>燈<sub>ㄌ</sub>籠<sub>ㄨ</sub>，黃<sub>ㄨ</sub>瓜<sub>ㄨ</sub>一<sub>ㄨ</sub>咬<sub>ㄨ</sub>巧<sub>ㄨ</sub>巧<sub>ㄨ</sub>巧<sub>ㄨ</sub>，

多<sub>ㄨ</sub>吃<sub>ㄨ</sub>蔬<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄉ</sub>身<sub>ㄨ</sub>體<sub>ㄨ</sub>好<sub>ㄨ</sub>，身<sub>ㄨ</sub>體<sub>ㄨ</sub>結<sub>ㄨ</sub>實<sub>ㄨ</sub>生<sub>ㄨ</sub>病<sub>ㄨ</sub>少<sub>ㄨ</sub>。

【奶<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>和<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>】

奶<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>背<sub>ㄨ</sub>柴<sub>ㄨ</sub>，奈<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>提<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>。

奈<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>替<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>背<sub>ㄨ</sub>柴<sub>ㄨ</sub>，奶<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>替<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>提<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>，

奶<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>叫<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>好<sub>ㄨ</sub>小<sub>ㄩ</sub>孩<sub>ㄉ</sub>，奈<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>叫<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>好<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>。

奈<sub>ㄨ</sub>奈<sub>ㄨ</sub>幫<sub>ㄨ</sub>忙<sub>ㄨ</sub>來<sub>ㄨ</sub>劈<sub>ㄨ</sub>材<sub>ㄨ</sub>，奶<sub>ㄨ</sub>奶<sub>ㄨ</sub>柴<sub>ㄨ</sub>上<sub>ㄨ</sub>曬<sub>ㄨ</sub>白<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>，

大<sub>ㄨ</sub>劈<sub>ㄨ</sub>柴<sub>ㄨ</sub>，小<sub>ㄩ</sub>劈<sub>ㄨ</sub>柴<sub>ㄨ</sub>，大<sub>ㄨ</sub>小<sub>ㄩ</sub>劈<sub>ㄨ</sub>柴<sub>ㄨ</sub>頂<sub>ㄨ</sub>白<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>。

大<sub>ㄨ</sub>白<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>，小<sub>ㄩ</sub>白<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>，大<sub>ㄨ</sub>小<sub>ㄩ</sub>白<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>壓<sub>ㄨ</sub>劈<sub>ㄨ</sub>柴<sub>ㄨ</sub>。

劈<sub>ㄨ</sub>柴<sub>ㄨ</sub>刺<sub>ㄨ</sub>破<sub>ㄨ</sub>了<sub>ㄨ</sub>白<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>，白<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>壓<sub>ㄨ</sub>彎<sub>ㄨ</sub>了<sub>ㄨ</sub>劈<sub>ㄨ</sub>柴<sub>ㄨ</sub>。

【種<sub>ㄨ</sub>冬<sub>ㄨ</sub>瓜<sub>ㄨ</sub>】

東<sub>ㄨ</sub>門<sub>ㄨ</sub>童<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>，門<sub>ㄨ</sub>東<sub>ㄨ</sub>董<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>，

童<sub>ㄨ</sub>董<sub>ㄨ</sub>兩<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>，同<sub>ㄨ</sub>種<sub>ㄨ</sub>冬<sub>ㄨ</sub>瓜<sub>ㄨ</sub>。

童<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>知<sub>ㄨ</sub>道<sub>ㄨ</sub>董<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>冬<sub>ㄨ</sub>瓜<sub>ㄨ</sub>大<sub>ㄨ</sub>，來<sub>ㄨ</sub>到<sub>ㄨ</sub>董<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>學<sub>ㄨ</sub>種<sub>ㄨ</sub>冬<sub>ㄨ</sub>瓜<sub>ㄨ</sub>。

門<sub>ㄨ</sub>東<sub>ㄨ</sub>董<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>懂<sub>ㄨ</sub>種<sub>ㄨ</sub>冬<sub>ㄨ</sub>瓜<sub>ㄨ</sub>，來<sub>ㄨ</sub>教<sub>ㄨ</sub>東<sub>ㄨ</sub>門<sub>ㄨ</sub>童<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>種<sub>ㄨ</sub>冬<sub>ㄨ</sub>瓜<sub>ㄨ</sub>。

童<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>董<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>都<sub>ㄨ</sub>懂<sub>ㄨ</sub>得<sub>ㄨ</sub>種<sub>ㄨ</sub>冬<sub>ㄨ</sub>瓜<sub>ㄨ</sub>，童<sub>ㄨ</sub>董<sub>ㄨ</sub>兩<sub>ㄨ</sub>家<sub>ㄨ</sub>的<sub>ㄨ</sub>冬<sub>ㄨ</sub>瓜<sub>ㄨ</sub>比<sub>ㄨ</sub>桶<sub>ㄨ</sub>大<sub>ㄨ</sub>。

四、菜<sub>ㄨ</sub>園<sub>ㄨ</sub>走<sub>ㄨ</sub>一<sub>ㄨ</sub>走<sub>ㄨ</sub>

找<sub>ㄨ</sub>一<sub>ㄨ</sub>個<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>園<sub>ㄨ</sub>，親<sub>ㄨ</sub>自<sub>ㄨ</sub>去<sub>ㄨ</sub>走<sub>ㄨ</sub>走<sub>ㄨ</sub>。

1. 這<sub>ㄨ</sub>裡<sub>ㄨ</sub>種<sub>ㄨ</sub>植<sub>ㄨ</sub>了<sub>ㄨ</sub>什<sub>ㄨ</sub>麼<sub>ㄨ</sub>蔬<sub>ㄨ</sub>菜<sub>ㄨ</sub>？
2. 菜<sub>ㄨ</sub>園<sub>ㄨ</sub>裡<sub>ㄨ</sub>有<sub>ㄨ</sub>什<sub>ㄨ</sub>麼<sub>ㄨ</sub>小<sub>ㄩ</sub>昆<sub>ㄨ</sub>蟲<sub>ㄨ</sub>小<sub>ㄩ</sub>生<sub>ㄨ</sub>物<sub>ㄨ</sub>？

3. 這些蔬菜平常會變成餐桌上的何種料理？
4. 吃起來的滋味又是如何呢？

我的菜園觀察記錄

☆ 畫一畫菜園的模樣 〈答案略〉

☆ 我的觀察收穫或提問 〈答案略〉

五、延伸閱讀

☆ 書名：我種了高麗菜 〈小天下出版社出版〉

★ 內容簡介：這是一本認識高麗菜的自態繪本，介紹高麗菜由小幼苗到結球、採收、開花、結果的過程，還可以觀察菜園裡的昆蟲和植物的生態！



☆ 書名：食物哪裡來？〈小天下出版社出版〉



★ 內容簡介：

每天都會出現在餐桌上的食物，它們是從哪裡來的？小朋友可以閱讀書裡關於蔬菜生產、採收、製造、加工、販賣的過程。

☆ 我的閱讀紀錄：〈答案略〉