

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。
- < > 2. 薊的葉片邊緣有尖刺，是為了讓敵人不敢靠近，洋蔥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。
- < > 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，所以高麗菜菜園常可見到紋白蝶飛舞。
- < > 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。
- < > 8. 人類在嘗試和經驗累積中發展出各種可食用植物的智慧，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，也讓馬鈴薯薯口口味變得香甜順口。
- < > 11.使用農藥可以抑制病蟲害，增加蔬菜產量，是最好的對付害蟲的方法。
- < > 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，但可以一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」。
- < > 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。
- < > 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〈 〉

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〈 〉

3. 紫紅樹，紫紅花，紫紅花袋包芝麻。
A:這是〈 〉

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〈 〉

5. 不是蔥，不是蒜，一層一層裹紫緞。
說蔥長得矮，像蒜不分瓣；
切菜噙眼晴，味道辛辣煮熟甜。
A:這是〈 〉

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〈 〉

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〈 〉

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_ㄩ白_ㄨ菜_ㄉ， 綠_ㄌ盈_ㄨ盈_ㄨ。

西_ㄩ紅_ㄨ柿_ㄉ像_ㄌ燈_ㄨ籠_ㄨ， 黃_ㄨ瓜_ㄨ一_ㄨ咬_ㄨ巧_ㄨ巧_ㄨ巧_ㄨ，

多_ㄨ吃_ㄨ蔬_ㄨ菜_ㄉ身_ㄨ體_ㄨ好_ㄨ， 身_ㄨ體_ㄨ結_ㄨ實_ㄨ生_ㄨ病_ㄨ少_ㄨ。

【 奶_ㄨ奶_ㄨ和_ㄨ奈_ㄨ奈_ㄨ 】

奶_ㄨ奶_ㄨ背_ㄨ柴_ㄨ， 奈_ㄨ奈_ㄨ提_ㄨ菜_ㄨ。

奈_ㄨ奈_ㄨ替_ㄨ奶_ㄨ奶_ㄨ背_ㄨ柴_ㄨ， 奶_ㄨ奶_ㄨ替_ㄨ奈_ㄨ奈_ㄨ提_ㄨ菜_ㄨ，

奶_ㄨ奶_ㄨ叫_ㄨ奈_ㄨ奈_ㄨ好_ㄨ小_ㄩ孩_ㄉ， 奈_ㄨ奈_ㄨ叫_ㄨ奶_ㄨ奶_ㄨ好_ㄨ奶_ㄨ奶_ㄨ。

奈_ㄨ奈_ㄨ幫_ㄨ忙_ㄨ來_ㄨ劈_ㄨ材_ㄨ， 奶_ㄨ奶_ㄨ柴_ㄨ上_ㄨ曬_ㄨ白_ㄨ菜_ㄨ，

大_ㄨ劈_ㄨ柴_ㄨ， 小_ㄩ劈_ㄨ柴_ㄨ， 大_ㄨ小_ㄩ劈_ㄨ柴_ㄨ頂_ㄨ白_ㄨ菜_ㄨ。

大_ㄨ白_ㄨ菜_ㄨ， 小_ㄩ白_ㄨ菜_ㄨ， 大_ㄨ小_ㄩ白_ㄨ菜_ㄨ壓_ㄨ劈_ㄨ柴_ㄨ。

劈_ㄨ柴_ㄨ刺_ㄨ破_ㄨ了_ㄨ白_ㄨ菜_ㄨ， 白_ㄨ菜_ㄨ壓_ㄨ彎_ㄨ了_ㄨ劈_ㄨ柴_ㄨ。

【 種_ㄨ冬_ㄨ瓜_ㄨ 】

東_ㄨ門_ㄨ童_ㄨ家_ㄨ， 門_ㄨ東_ㄨ董_ㄨ家_ㄨ，

童_ㄨ董_ㄨ兩_ㄨ家_ㄨ， 同_ㄨ種_ㄨ冬_ㄨ瓜_ㄨ。

童_ㄨ家_ㄨ知_ㄨ道_ㄨ董_ㄨ家_ㄨ冬_ㄨ瓜_ㄨ大_ㄨ， 來_ㄨ到_ㄨ董_ㄨ家_ㄨ學_ㄨ種_ㄨ冬_ㄨ瓜_ㄨ。

門_ㄨ東_ㄨ董_ㄨ家_ㄨ懂_ㄨ種_ㄨ冬_ㄨ瓜_ㄨ， 來_ㄨ教_ㄨ東_ㄨ門_ㄨ童_ㄨ家_ㄨ種_ㄨ冬_ㄨ瓜_ㄨ。

童_ㄨ家_ㄨ董_ㄨ家_ㄨ都_ㄨ懂_ㄨ得_ㄨ種_ㄨ冬_ㄨ瓜_ㄨ， 童_ㄨ董_ㄨ兩_ㄨ家_ㄨ的_ㄨ冬_ㄨ瓜_ㄨ比_ㄨ桶_ㄨ大_ㄨ。

四、 菜_ㄨ園_ㄨ走_ㄨ一_ㄨ走_ㄨ

找_ㄨ一_ㄨ個_ㄨ菜_ㄨ園_ㄨ， 親_ㄨ自_ㄨ去_ㄨ走_ㄨ走_ㄨ。

1. 這_ㄨ裡_ㄨ種_ㄨ植_ㄨ了_ㄨ什_ㄨ麼_ㄨ蔬_ㄨ菜_ㄨ？
2. 菜_ㄨ園_ㄨ裡_ㄨ有_ㄨ什_ㄨ麼_ㄨ小_ㄩ昆_ㄨ蟲_ㄨ小_ㄩ生_ㄨ物_ㄨ？

- 這些蔬菜平常會變成餐桌上的何種料理？
- 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

☆ 我的觀察收穫或提問

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：