

操作手冊使用說明書

這本手冊的使用對象是給農場經營者，可以提供農場主辦單位舉辦農業體驗活動。而每個活動皆會搭配領域課程以及重大議題，並依照參與者區分為國小一到三、國小四到六及國中七到九年級。

在學習說明中，會提供活動時間、最佳活動人數及活動設計與說明，在活動分析中，則包含活動項目、活動內容、活動理念及準備事項，並視活動內容提供補充資料。

以提供農場主辦單位活動指南

手冊的另一部分為學習操作單，可直接提供參與者使用，或由農場主辦單位視情況做彈性運用，例如，因應活動時間、場地、對象、季節等因素，可調換順序，或刪減活動，並調整內容，以發揮更大的效用。

三星農會活動架構表

活動項目	內容	適用年級	頁數
來自農會的邀請信	農會介紹與學生的約定		p. 3
活動概念圖			p. 4
蔥滿 文化	學習說明		p. 5
	三星蔥種植	國小 1-3 年	p. 6
	三星蔥種植	國小 4-6 年	p. 7
	三星蔥種植	國小 7-9 年	p. 8
	三星蔥種植	國小 1-3 年	p. 9
	三星蔥種植	國小 4-6 年	p. 10
	三星蔥種植	國小 7-9 年	p. 11
蔥明 知識	學習說明		p. 12
	蔥的家族	國小 1-3 年	p. 14
	蔥的家族	國小 4-6 年	p. 15
	蔥的家族	國小 7-9 年	p. 16
	蔥的營養	國小 1-3 年	p. 17
	蔥的營養	國小 4-6 年	p. 18
	蔥的營養	國小 7-9 年	p. 19
蔥食 行動	學習說明		p. 20
	蔥油餅	國小 1-3 年	p. 21
	蔥油餅	國小 4-6 年 國小 7-9 年	p. 23

親愛的孩子們：

你們好！歡迎你（妳）們來到蘑菇部落，這裡是蕈優生技以「人」為本、順應自然、尊重生命，並致力於食品安全所打造的農業生態休憩園區。將自然導入科技，再以科技回歸自然，藉由推廣有機生活，讓所有的消費者吃得安心、玩得開心，並放心享受蘑菇部落所提供的五感體驗，最終誠心把「自然」、「養生」、「樂活」、「健康」的概念，分享給同樣珍愛大地的你！

傳統蕈菇栽植需大量投藥，蕈優以環控科技投入傳統產業，研發創設「生產、採收、包裝全程無塵」的科技農法，發展出「食藥用菇蕈類生物科技」，在廠房內成長的蕈菇，全程無塵與溫濕度環控，即可無需用藥並完整保留菇蕈的高營養價值。

蘑菇部落以推廣親子休閒、生態旅遊和樂活美食結合為目標。在充滿歡樂與驚奇的蘑菇部落裡，可以徜徉碧草綠原、探索菇蕈原始林，還能一窺菇類的生產庫房，並體驗親手DIY種菇的樂趣。蘑菇部落可以讓大小朋友們開心賞菇、吃菇、玩菇，現在就來體驗一趟難忘旅程吧！



永續環境宣言

我願意，用真誠的愛心，來對待所有的生命。
我願意，用環保的理念，來珍惜所有的資源。
我願意，用持續的願力，來維護自然的環境。



我願意，和所有蘑菇部落的伙伴們，共同守護這片土地。

同意簽署人：_____

蔥滿

文+ 化

三星蔥文化
三星蔥種植

蔥明

知+ 識

蔥的家族
蔥的營養

蔥食 蔥油餅

行+ 動

三星蔥明

學堂

蔥滿文化＋學習說明

■活動說明

活動名稱	蔥滿文化＋	適用年級	國小 1-6、國中 7-9 年
領域範圍	生活課程 自然與生活科技領域 社會領域 語文領域	課程議題	環境教育、生涯發展教育 資訊教育
活動時間	60 分鐘	最佳活動人數	25 人以內
活動設計與說明	可結合並運用青蔥文物館的資料與設備，重製為可收合的展示板，並藉由展示板進行引導、教學及互動，帶領學生進一步了解三星蔥的文化。展示板具可攜帶的便利性，因此本活動地點較不受限制，不但可以在室內場地進行，也可以於戶外甚至田間進行。		

■活動分析

活動項目	活動內容	活動理念	準備事項
三星蔥文化	1. 蔥言蔥語 2. 三星蔥緣起	藉由展示板的圖片與文字介紹，從諺語中了解蔥與生活的關聯，並且能從三星口的地理環境及氣候條件，知道三星種植蔥的緣起。	<ul style="list-style-type: none">• 蔥的諺語展示板• 三星口地理位置展示板• 三星種植蔥的歷史展示板
三星蔥種植	1. 種蔥達人 2. 防蟲高手	藉由展示板的圖片與文字介紹，了解三星蔥在栽種過程中的特別之處，並且能體會農民的辛苦。	<ul style="list-style-type: none">• 三星蔥種植展示板• 病蟲害展示板

■參考資料

展版型式：將相關資料印製輸出後，黏貼於塑膠瓦楞板上，瓦楞板以對開大小為宜，以手持、懸掛等方式展示皆可，不使用時可疊放收藏。

三星地區農會 三星蔥文化活動單

國小 1-3 年級

蔥言蔥語

1. 開學時，許多學校會以蔥和芹菜的圖案來布置門口，迎接剛入學的新生，並期勉新生努力向學。蔥和芹菜分別有什麼意義呢？

- ㄅ . 蔥代表充滿活力、芹菜代表天氣晴朗。
- ㄆ . 蔥代表聰明、芹菜代表勤學。
- ㄇ . 蔥代表從容、芹菜代表好心情。

2. 下列和蔥相關的閩南語諺語，你知道它的意思嗎？請唸一唸，再連到正確的選項。

嫁種蔥，呷袂空

農曆正月、二月時盛產蔥和韭菜，而蔥和韭菜的營養豐富、對於抵禦初春寒冷的功效、更勝過吃肉脯。

正月蔥、二月韭，
卡贏呷肉脯

三星農民多種植蔥和蒜，蔥的價格好時，農民的收入也會提高，因此嫁給種蔥的農民，就可以不愁吃穿。



三星蔥緣起

1. 歡迎來到宜蘭縣三星鄉，你知道三星鄉的地理位置嗎？

- ㄅ . 位於雪山山脈的山腳下
- ㄆ . 位於蘭陽溪下游出海口
- ㄇ . 位於蘭陽平原的最低處

2. 說一說，三星鄉與三星蔥各有什麼特色呢？(答案可複選)

- ㄅ . 三星鄉的土壤、水源及氣候，特別適合蔥的生長
- ㄆ . 三星蔥的葉肉較厚、纖維細緻
- ㄇ . 三星蔥的蔥白較長，嘗起來香甜且不噁

三星地區農會 三星蔥文化活動單

國小 4-6 年級

蔥言蔥語

1. 開學時，許多學校會以蔥和芹菜的圖案來布置門口，迎接剛入學的新生，並期勉新生努力向學。想一想，蔥和芹菜分別代表什麼意義？

因為蔥與()、芹與()的讀音相同，所以蔥就代表()、芹菜則代表()。

2. 下列和蔥相關的閩南語諺語，你知道它的意思嗎？請唸一唸，再連到正確選項。

嫁種蔥，呷袂空

農曆正月、二月時盛產蔥和韭菜、而蔥和韭菜的營養豐富、對於抵禦初春寒冷的功效、更勝過吃肉脯。

正月蔥、二月韭，
卡贏呷肉脯

三星農民多種植蔥和蒜，蔥的價格好時，農民的收入也會提高，因此嫁給種蔥的農民，就可以不愁吃穿。



3. 你還知道哪些和蔥相關的諺語或俗語呢？你知道它的意思嗎？請和同伴分享你的發現。

三星蔥緣起

1. 三星蔥的獨特風味歸功於三星鄉的地理環境與氣候，請完成下列關於三星鄉的描述。

(1) 蘭陽平原三面環山、一面靠海，冬季時吹東北風，風從海上吹來而帶有鹹味，使得平原內所產的蔥也多帶有鹹味。三星鄉位居蘭陽平原的最()點，因地勢不受海風影響。

(2) 三星蔥位於()山脈山腳下，坐落溪流源頭，擁有甫自山上流出的()溪水與安農溪水，水質清澈，可提供灌溉與清洗之用，再加上沖積扇平原的土壤肥沃且排水良好，更適宜蔥的種植。

(3) 三星鄉多雨、日夜溫差()的氣候，使得蔥的生長速度較()，造就三星蔥的獨特風味。

2. 三星蔥有哪些特色？請完成下列關於三星蔥的描述。

三星蔥的葉肉()、纖維細緻、含水量飽滿、蔥白較()等特點，嘗起來甜而不嗆、口感佳，深受大家喜愛。

三星地區農會 三星蔥文化活動單

國中 7-9 年級

蔥言蔥語

1. 開學時，許多學校會以蔥和芹菜的圖案來布置門口，迎接剛入學的新生，並期勉新生努力向學。想一想，蔥和芹菜分別代表什麼意義？為什麼？

因為蔥與()、芹與()的讀音相同，所以蔥就代表()、芹菜則代表()。

2. 下列和蔥相關的閩南語諺語，你知道它的意思嗎？請唸一唸，再試著說明它的意思。

嫁種蔥，呷袂空

正月蔥、二月韭，
卡羸呷肉脯

3. 你還知道哪些和蔥相關的諺語或俗語呢？你知道它的意思嗎？請和同伴分享你的發現。

三星蔥緣起

1. 三星蔥的獨特風味歸功於三星鄉的地理環境與氣候，請完成下列關於三星鄉的描述。

(1) 三星口位於()平原，平原三面環山、一面靠海，冬季時吹()風，風從海上吹來而帶有鹹味，使得平原口所口的蔥也多帶有鹹味。三星口位居平原的最()點，因地勢不受海風影響。

(2) 三星蔥位於()山脈山腳下，坐落溪流源頭，擁有甫自山上流出的()溪水與安農溪水，水質清澈，可提供灌溉與清洗之用，再加上沖積扇平原的土壤肥沃且排水良好，更適宜蔥的種植。

(3) 三星鄉多雨、日夜溫差()的氣候，使得蔥的生長速度較()，造就三星蔥的獨特風味。

2. 三星蔥有哪些特色？請完成下列關於三星蔥的描述。

(1) 三星蔥的葉肉()、纖維細緻、含水量飽滿、蔥白較()等特點，嘗起來甜而不嗆、口感佳，深受大家喜愛。

(2) 蔥是許多料理的最佳配角，而美味的三星蔥更可以作為料理的主角呢！說一說，你知道哪些蔥的料理呢？

三星地區農會三星蔥文化活動單

國小1-3年級

種蔥達人

1. 下面是蔥的種植過程，請在空格中填入正確的答案，並按照順序，由1~3排列出來。

施肥與管理

每隔20日左右需施加追肥，約4次。蔥的根部怕浸水，需注意排水，另外也要做好病蟲害防治。

整地與定植

將基肥拌入土中混合均勻，做成畦後，在畦上鋪蓋稻草。再以定植器將蔥苗種入土裡。

採收與分裝

採收時以手握住蔥白，輕輕鬆動土後，再施力拔起。經過清洗、分級、包裝後，便可以出貨。

2. 在畦上鋪蓋稻草有什麼作用？
(答案可複選)

- ㄅ. 防止雜草滋生。
- ㄆ. 冬季可保溫，夏季可防溫度過高。
- ㄇ. 可以減少土壤裡的水分分散失。

3. 一般青蔥多以種子撒播，而三星蔥則是以蔥苗栽種，這樣的方方式有什麼優點？

選擇健康無()的蔥做為種苗，以分株繁殖的方式，可以較()成長並採收。

知識補給站

田畦：在田裡以一土埂分隔成一塊塊、一塊的田地，就稱為田畦。

蔥苗定植器：一端為錐狀，可以伸入土裡開洞，協助蔥苗種入洞中。



防蟲高手

1. 下列青蔥常見的病菌和害蟲，請按照正確的分類，填入代號。

- ㄅ. 菌核病
- ㄆ. 甜菜夜蛾
- ㄇ. 潛蠅
- ㄊ. 紫斑病
- ㄋ. 赤銹病
- ㄌ. 薊馬

病菌

害蟲

2. 下列關於甜菜夜蛾的防治方法，哪個是錯誤的？

- A. 懸掛性費洛蒙，吸引雄性飛入陷阱。
- B. 架設阻隔網，防止甜菜夜蛾飛落蔥上。
- C. 以強光照射，讓甜菜夜蛾看不見而無法覓食。

三星地區農會 三星蔥文化活動單

國小 4-6 年級

種蔥達人

1. 下面是蔥的種植過程，請在空格中填入正確的答案，並按照順序，由 1 ~ 3 排列出來。

施肥與管理

每隔 20 日左右需施加 ()，約 4 次。蔥的根部怕浸水，需注意排水，另外也要做好 () 防治。

整地與定植

將基肥拌入土中混合均勻，做成土畦，在畦上鋪蓋 ()。再以定植器將種苗種入土裡。

採收與分裝

採收時以手握住蔥白，輕輕鬆動土後，再施力拔起。經過 ()、分級、包裝後便可以出貨。

2. 在畦上鋪蓋稻草有什麼作用？

(答案可複選)

- A. 防止雜草滋生。
- B. 冬季可保溫，夏季可防溫度過高
- C. 可以減少土壤裡的水分散失。
- D. 讓蔥白的部分變短。

3. 一般青蔥多以種子撒播，而三星蔥則是以蔥苗栽種，這樣的方式有什麼優點？

選擇健康無 () 的蔥做為種苗，以分株繁殖的方式，可以較 () 成長並採收。

知識補給站

田畦：在田裡以土埂分隔成一塊、一塊的田地，就稱為田畦。

蔥苗定植器：一端為錐狀，可以伸入土裡開洞，協助蔥苗種入洞中。



防蟲高手

1. 下列青蔥常見的病菌和害蟲，請按照正確的分類，填入代號。

- A. 菌核病 B. 甜菜夜蛾 C. 潛蠅
- D. 紫斑病 E. 赤銹病 F. 薊馬

病菌

害蟲

2. 下列關於甜菜夜蛾的防治方法，哪個是錯誤的？

- A. 懸掛性費洛蒙，吸引雄蛾飛入陷阱。
- B. 架設阻隔網，防止甜菜夜蛾飛落蔥上。
- C. 以強光照射，讓甜菜夜蛾看不見而無法覓食。

三星地區農會 三星蔥文化活動單

國中 7-9 年級

種蔥達人

1. 下面是蔥的種植過程，請在空格中填入正確的答案，並按照順序，由 1 ~ 3 排列出來。

施肥與管理

每隔 20 日左右需施加 ()，約 4 次。蔥的根部怕浸水，需注意排水，另外也要做好 () 防治。

整地與定植

將基肥拌入土中混合均勻，做成土畦，在畦上鋪蓋 ()。再以定植器將種苗種入土裡。

採收與分裝

採收時以手握住蔥白，輕輕鬆動土後，再施力拔起。經過 ()、分級、包裝後便可以出貨。

2. 在畦上鋪蓋稻草有什麼作用？

(答案可複選)

- A. 防止雜草滋生。
- B. 冬季可保溫，夏季可防溫度過高
- C. 可以減少土壤裡的水分散失。
- D. 讓蔥白的部分變短。

3. 一般青蔥多以種子撒播，而三星蔥則是以蔥苗栽種，這樣的方式有什麼優點？

選擇健康無 () 的蔥做為種苗，以分株繁殖的方式，可以較 () 成長並採收。

知識補給站

田畦：在田裡以土埂分隔成一塊、一塊的田地，就稱為田畦。

蔥苗定植器：一端為錐狀，可以伸入土裡開洞，協助蔥苗種入洞中。

防蟲高手

1. 下列青蔥常見的病菌和害蟲，請按照正確的分類，填入代號。

- A. 菌核病 B. 甜菜夜蛾 C. 潛蠅
D. 紫斑病 E. 赤銹病 F. 薊馬

病菌

害蟲

2. 下列關於甜菜夜蛾的防治方法，哪個是錯誤的？

懸掛性費洛蒙

架設阻隔網

蔥 明 知 識 + 學 習 說 明

■活動說明

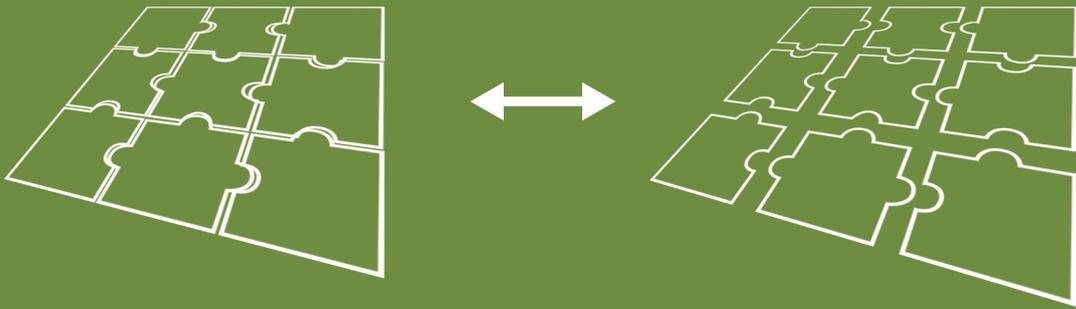
活動名稱	蔥明知識+	適用年級	國小 1-6、國中 7-9 年
領域範圍	生活課程 自然與生活科技領域 健康與體育領域	課程議題	環境教育、生涯發展教育
活動時間	60 分鐘	最佳活動人數	25 人以內
活動設計與說明	蔥是餐桌上常見到的菜餚，在臺灣也有相當多的栽種面積，藉由此活動帶領學生認識蔥的品種、蔥的構造、蔥的營養，以及選購與保存方式，不但能結合學校課程所學，還能應用於生活中，真正達到學以致用。		

■活動分析

活動項目	活動內容	活動理念	準備事項
蔥的家族	1. 蔥明家族 2. 蔥明身體	藉由展示板的圖片與文字介紹，了解蔥的品種及構造，更進一步發覺三星蔥的特別之處。	<ul style="list-style-type: none"> • 蔥的種類展示板 • 蔥的構造展示板
蔥的營養	1. 蔥明祕方 2. 蔥明選擇	藉由展示板的圖片與文字介紹，並透過拼圖的互動活動，了解蔥的營養與功效，此外也能在生活中落實，懂得聰明選購與保存。	<ul style="list-style-type: none"> • 蔥的營養展示板 • 三星蔥大拼圖 • 蔥的選購與保存展示板

■ 參考資料

三星蔥大拼圖：將蔥的營養功效，分別印製於拼圖片上，拼圖另一面為完整三星蔥圖片（如右圖）。



蔥的營養功效條列如下

1. 青蔥含有鈣、維生素 C、 β 胡蘿蔔素、膳食纖維等營養素。
2. 蔥綠較蔥白營養，但兩者口感不同，均衡食用，便可兼具口感與營養。
3. 100 克的青蔥含有約 3.5 克的膳食纖維，比青花菜、甘藍、青江菜、竹筍等蔬菜的含量還多。膳食纖維可以促進腸道蠕動，縮短殘渣通過腸道的時間，使排泄物變柔軟，防止便秘。
4. 蔥的特殊氣味來自硫化物成分，不但可以去除魚肉腥味，還具有殺菌、幫助化痰及緩解喉嚨。
5. 烹調高蛋白質食物時，加入少量的蔥能使蛋白質更容易分解，提高人體對蛋白質的吸收率。
6. 蔥富含蘋果酸、磷酸糖等，能興奮神經系統、刺激血液循環、促進發汗作用，也可增強消化液分泌、增加食慾。
7. 蔥綠口側的黏液，主要含多醣體及纖維素。多醣體會與體內不正常細胞凝集，達到抑制效果，可提昇免疫力。
8. 蔥白連根用水煮溫服，可以祛風發汗，對冬天風寒引起的鼻塞、頭痛、發熱但不流汗的人，具有緩解效果。
9. 中藥有蔥豉湯方，以蔥白加上淡味的豆豉，煮水燉服，可舒緩感冒初期頭痛。

三星地區農會蔥的家族活動單

國小1-3年級

蔥明家族

1. 蔥是華人飲食中重要的香辛蔬菜之一，臺灣各縣市普遍皆有種植，目前種植的蔥有哪一些品種呢？

ㄅ. 北蔥、四季蔥、大蔥

ㄆ. 洋蔥、青蔥、白蔥

ㄇ. 細蔥、香蔥、紅蔥

2. 三星蔥屬於哪一個品種的蔥？又有什麼特色呢？請完成空格中的答案，或圈選出正確的選項。

(1) 三星蔥屬於() 蔥，又稱為日本蔥、大廣蔥、九條蔥和粉蔥。

(2) 三星蔥的(耐熱性 耐冷性) 較差，較適合(冷涼 溫暖) 的氣候，因此較適宜在北部栽培。

(3) 三星蔥的葉肉較(厚 薄) 且(粗硬 柔軟) 。

(4) 三星蔥全年皆能生長，特別是(春夏 秋冬) 季節，生長良好、分蘖也多，所以多以(種子 分株) 的方式繁殖。

知識補給站

分蘖：蔥從基部發生的分枝，可以長出新芽，並進而分株成獨立植株。



蔥明身體

1. 下列關於蔥的敘述，何者錯誤？

ㄅ. 蔥為單子葉植物，葉脈為平行脈。

ㄆ. 管狀的蔥白部位，因埋在土層中而呈現白色。

ㄇ. 蔥有一條粗壯的主根，為軸根系。

2. 植物的身體通常可以分成根、莖、葉、花、果實、種子等部位，下列關於蔥的身體構造，何者正確？

ㄅ. 蔥不會開花，也不會結種子，所以不能用種子繁殖。

ㄆ. 蔥綠的部分是葉、蔥白的部分莖，最下方有鬚狀的根。

ㄇ. 蔥白和蔥綠都是葉的構造，莖短縮且深藏在植株基部。

三星地區農會 蔥的家族活動單

國小 4-6 年級

蔥明家族

1. 蔥是華人飲食中重要的香辛蔬菜之一，臺灣各縣市普遍皆有種植，目前種植的蔥有哪些品種呢？

- A. 北蔥、四季蔥、大蔥
- B. 洋蔥、青蔥、白蔥
- C. 細蔥、香蔥、紅蔥

2. 三星蔥屬於哪一個品種的蔥？又有什麼特色呢？請完成空格中的答案，或圈選出正確的選項。

- (1) 三星蔥屬於()蔥，又稱為日本蔥、大廣蔥、九條蔥和粉蔥。
- (2) 三星蔥的(耐熱性 耐冷性)較差，較適合(冷涼 溫暖)的氣候，因此較適宜在北部栽培。
- (3) 三星蔥的葉肉較(厚 薄)且(粗硬 柔軟)。
- (4) 三星蔥全年皆能生長，特別是在(春夏 秋冬)季節，生長良好、分蘖也多，所以多以(種子 分株)的方式繁殖。

知識補給站

青蔥育成品種：為了選育出更強健且適合臺灣氣候的品種，農業改良場不斷進行青蔥育種工作，目前已有蘭陽 1 號、蘭陽 3 號、蘭陽 4 號、桃園 3 號、桃園 4 號等育成品種，有助於提高農民收益，並平穩青蔥價格及供應是場所需。

知識補給站

分蘖：蔥從基部發生的分枝，可以長出新芽，並進而分株成獨立的植株。



蔥明身體

1. 下列關於蔥的敘述，何者錯誤？

- A. 蔥為單子葉植物，葉脈為平行脈。
- B. 管狀的蔥白部位，因埋在土層中而呈現白色。
- C. 蔥有一條粗壯的主根，為軸根系。

2. 植物的身體通常可以分成根、莖、葉、花、果實、種子等部位，下列關於蔥的身體構造，何者正確？

- A. 蔥不會開花，也不會結種子，所以不能用種子繁殖。
- B. 蔥綠的部分是葉、蔥白的部分是莖，最下方有鬚狀的根。
- C. 蔥白和蔥綠都是葉的構造，莖短縮且深藏在植株基部。

三星地區農會 蔥的家族活動單

國中 7-9 年級

蔥明家族

1. 蔥是華人飲食中重要的香辛蔬菜之一，臺灣各縣市普遍皆有種植，目前種植的蔥有哪些品種呢？

2. 三星蔥屬於哪一個品種的蔥？又有什麼特色呢？請完成空格中的答案，或圈選出正確的選項。

- (1) 三星蔥屬於()蔥，又稱為日本蔥、大廣蔥、九條蔥和粉蔥。
- (2) 三星蔥的()較差，較適合()的氣候，因此較適宜在北部栽培。
- (3) 三星蔥的葉肉較()且()。
- (4) 三星蔥全年皆能生長，特別是在()季節，生長良好、分蘖也多，所以多以()的方式繁殖。

知識補給站

青蔥育成品種：為了選育出更強健且適合臺灣氣候的品種，農業改良場不斷進行青蔥育種工作，目前已有蘭陽 1 號、蘭陽 3 號、蘭陽 4 號、桃園 3 號、桃園 4 號等育成品種，有助於提高農民收益，並平穩青蔥價格及供應是場所需。

知識補給站

分蘖：蔥從基部發生的分枝，可以長出新芽，並進而分株成獨立的植株。



蔥明身體

1. 植物的身體通常可以分成根、莖、葉、花、果實、種子等部位，請完成下列關於蔥的敘述。

- (1) 蔥為()植物，蔥科，蔥屬。葉脈為()脈，根為()根。
 - (2) 管狀的蔥白部位，為()抱合形成，因埋在土層中而呈現白色。
 - (3) 秋天至初夏開花，為繖形花序，呈白色球狀。
2. 蔥的葉子為主要食用部位，它又有什麼特色呢？請完成下方關於蔥葉的敘述。
- (1) 葉初生時為實心，長成後為()圓筒狀，表面披覆白色臘質。
 - (2) 蔥白和蔥綠都是()的構造，()短縮且無節間，深藏在植株基部。

三星地區農會蔥的營養活動單

國小 1-3 年級

蔥明祕方

1. 蔥有哪一些營養與功效呢？請夥伴互相合作，完成三星蔥大拼圖，再回答下面的問題。

(1) 青蔥含有鈣、維生素 C、β 胡蘿蔔素、膳食纖維等營養素。

(2) 蔥 () 較蔥 () 營養，但兩者口感不同，均衡食用，便可兼具口感與營養。

(3) 青蔥含有許多 ()，可以促進腸道蠕動、防止便秘。

(4) 蔥的特殊氣味來自 () 成分，不但可以去除魚肉腥味，還具有殺菌、幫助化痰及緩解喉嚨痛的功效。

(5) 蔥富含蘋果酸、磷酸糖等，可以增強消化液 () 分泌、增進 ()。

2. 說一說，蔥還有哪些營養與功效呢？請和夥伴們分享

蔥明選擇

1. 蔥的營養豐富且味道鮮美，要怎樣挑選品質優良的蔥呢？

ㄅ . 蔥白部位潔白結實、挺直不軟爛，蔥綠青翠不焦枯、內含黏液。

ㄆ . 蔥白部位細長、柔軟彎曲，蔥綠顏色鮮艷、內無黏液。

ㄇ . 莖葉愈粗短愈好，已開花的更好。

2. 要怎樣保存，才能維持蔥的新鮮與營養呢？

ㄅ . 切成蔥花，放室溫中即可保存。

ㄆ . 整株以白報紙包裹，再放入冰箱冷藏。

ㄇ . 整株以塑膠袋密封，再放入冰箱冷凍。

3. 料理中常有生蔥花搭配，食用生蔥有哪一些要注意的事項呢？

生蔥的營養價值比較 ()，但是從種植到販售的過程，可能會沾染到細菌、寄生蟲或農藥，所以在食用生蔥前，一定要確實 ()。



三星地區農會 蔥的營養活動單

國小 4-6 年級

蔥明祕方

1. 蔥有哪些營養與功效呢？請夥伴互相合作，完成三星蔥大拼圖，再回答下面的問題。

- (1) 青蔥含有鈣、維生素 C、β 胡蘿蔔素、膳食纖維等營養素。
- (2) 蔥()較蔥()營養，但兩者口感不同，均衡食用，便可兼具口感與營養。
- (3) 青蔥含有許多()，可以促進腸道蠕動、防止便秘。
- (4) 蔥的特殊氣味來自()成分，不但可以去除魚肉腥味，還具有殺菌、幫助化痰及緩解喉嚨痛的功效。
- (5) 烹調高蛋白質食物時，加入少量的蔥能使()更容易分解，以提高吸收率。
- (6) 蔥富含蘋果酸、磷酸糖等，能興奮神經系統、刺激血液循環、促進()作用，也可增強消化液分泌、增加()。
- (7) 中藥有蔥豉湯方，以()加上淡味的豆豉，煮水燉服，可舒緩感冒初期頭痛。

2. 說一說，蔥還有哪些營養與功效呢？請和夥伴們分享你的發現。

蔥明選擇

1. 蔥的營養豐富且味道鮮美，要怎樣挑選品質優良的蔥呢？

- A. 蔥白部位潔白結實、挺直不軟爛，蔥綠青翠不焦枯、內含黏液。
- B. 蔥白部位細長、柔軟彎曲，蔥綠顏色鮮艷、內無黏液。
- C. 莖葉愈粗短愈好，已開花的更好。

2. 要怎樣保存，才能維持蔥的新鮮與營養呢？

- A. 切成蔥花，放室溫中即可保存。
- B. 整株以白報紙包裹，再放入冰箱冷藏。
- C. 整株以塑膠袋密封，再放入冰箱冷凍。

3. 料理中常有生蔥花搭配，食用生蔥有哪些要注意的事項呢？

生蔥的營養價口比較()，但是從種植到販售的過程中，可能會沾染到細菌、寄生蟲或農藥，所以在食用生蔥前，一定要確實()。



三星地區農會 蔥的營養活動單

國中 7-9 年級

蔥明祕方

1. 蔥有哪些營養與功效呢？請夥伴互相合作，完成三星蔥大拼圖，再回答下面的問題。

- (1) 青蔥含有鈣、維生素 C、 β 胡蘿蔔素、膳食纖維等營養素。
- (2) 蔥()較蔥()營養，但兩者口感不同，均衡食用，便可兼具口感與營養。
- (3) 青蔥含有許多()，可以促進腸道蠕動、防止便秘。
- (4) 蔥的特殊氣味來自()成分，不但可以去除魚肉腥味，還具有殺菌、幫助化痰及緩解喉嚨痛的功效。
- (5) 烹調高蛋白質食物時，加入少量的蔥能使()更容易分解，以提高吸收率。
- (6) 蔥富含蘋果酸、磷酸糖等，能興奮神經系統、刺激血液循環、促進()作用，也可增強消化液分泌、增加()。
- (7) 中藥有蔥豉湯方，以()加上淡味的豆豉，煮水燉服，可舒緩感冒初期頭痛。

2. 說一說，蔥還有哪些營養與功效呢？請和夥伴們分享你的發現。

蔥明選擇

1. 蔥的營養豐富且味道鮮美，要怎樣挑選品質優良的蔥呢？

- A. 蔥白部位潔白結實、挺直不軟爛，蔥綠青翠不焦枯、內含黏液。
- B. 蔥白部位細長、柔軟彎曲，蔥綠顏色鮮艷、內無黏液。
- C. 莖葉愈粗短愈好，已開花的更好。

2. 要怎樣保存，才能維持蔥的新鮮與營養呢？

- A. 切成蔥花，放室溫中即可保存。
- B. 整株以白報紙包裹，再放入冰箱冷藏。
- C. 整株以塑膠袋密封，再放入冰箱冷凍。

3. 料理中常有生蔥花搭配，食用生蔥有哪些要注意的事項呢？

蔥食行動+學習說明

■活動說明

活動名稱	蔥食行動+	適用年級	國小 1-6、國中 7-9 年
領域範圍	生活課程 自然與生活科技領域 健康與體育領域 綜合領域	課程議題	環境教育、生涯發展教育 家政教育
活動時間	60 分鐘	最佳活動人數	25 人以內
活動設計與說明	透過實際動手製做蔥油餅過程，體驗三星蔥的美味，並且能珍惜食物。		

■活動分析

活動項目	活動內容	活動理念	準備事項
蔥油餅	1. 蔥油餅知多少 2. 蔥油餅 DIY	以生活經驗引起動機，再進行蔥油餅的 DIY 體驗，並且能品嘗三星蔥的滋味。	<ul style="list-style-type: none">• 蔥油餅 DIY 步驟展示板• 蔥油餅材料

三星地區農會蔥油餅活動單

國小 1-3 年

蔥油餅知多少

1. 你吃過哪些種類的蔥油餅呢？回想一下它的滋味。
用餅皮包住蔥花的蔥油餅，很像餡餅，餅比較厚，內餡口味變化多。
蔥花揉在餅皮內的蔥油餅，餅比較薄，蔥花經過油煎，香氣十足。
餅皮夾著蔥花，一層一層的，餅厚度適中，口感很特別。
2. 說一說，它們有什麼相同的地方？

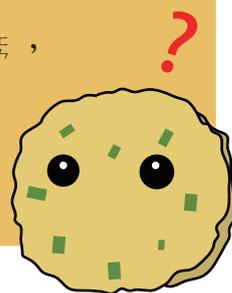
例如：都有蔥、都是圓餅狀等。

蔥油餅 DIY

1. 準備蔥油餅的材枋料如下（約 4 份）

餅皮
中筋麵粉
300g
溫水 180g
酵母 1/4 匙
細砂糖 10g
鹽 1/8 匙

蔥花餡
鹽 白胡椒粉
芝麻油（或豬油） 1 ~ 1.5 匙
蔥花（蔥洗淨後先瀝乾水分，
再切成蔥花）



2. 材枋料準備好了，跟著下列的步驟，開始做蔥油餅吧！
(1) 將所有餅皮的材枋料以溫水攪拌成團狀，繼續以手掌搓揉麵糰，直到麵糰具有彈性（約 5 ~ 10 分鐘）
(2) 將麵糰放入抹油的容器中，罩上乾淨溼布或保鮮膜，靜置 40 ~ 60 分鐘醒麵。
(3) 取出醒好的麵糰，在桌面灑一些麵粉，將麵糰搓揉成長條狀，再平均切成 4 個小麵糰。

(4) 將小麵糰壓扁，用麵棍？平成圓片狀，用手將芝麻油（或豬油）在麵皮上抹開，再均勻灑上鹽、白胡椒粉和蔥花。

(5) 將麵皮以包壽司捲的方式先捲成長條狀，再將條狀麵糰捲成鍋牛狀，罩上保鮮膜後靜置 10 分鐘。

(6) 將麵糰用手壓扁成圓餅狀，用油煎至兩面金黃，就完成可口蔥油餅囉！

3. 想一想，製作蔥油餅的過程中，哪一個步驟最困難？哪一個步驟最有趣？

4. 你還有更好的想法嗎？請和夥伴分享你的心得，也分享蔥油餅的美味吧！

三星地區農會 蔥油餅活動單

國小 4-6 年級

國中 7-9 年級

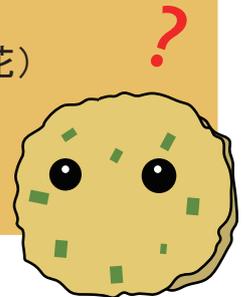
蔥油餅知多少

1. 你吃過哪些種類的蔥油餅呢？回想一下它的滋味。
用餅皮包住蔥花的蔥油餅，很像餡餅，餅比較厚，內餡口味變化多。
蔥花揉在餅皮內的蔥油餅，餅比較薄，蔥花經過油煎，香氣十足。
餅皮夾著蔥花，一層一層的，餅厚度適中，口感很特別。
2. 說一說，它們有什麼相同的地方？
例如：都有蔥、都是圓餅狀等。

蔥油餅 DIY

1. 準備蔥油餅的材料如下(約 4 份)

餅皮	蔥花餡
中筋麵粉 300g	鹽 白胡椒粉
溫水 180g	芝麻油(或豬油) 1 ~ 1.5 匙
酵母 1/4 匙	蔥花(蔥洗淨後先瀝乾水分，再切成蔥花)
細砂糖 10g	
鹽 1/8 匙	



2. 材料準備好了，跟著下列的步驟，開始做蔥油餅吧！
 - (1) 將所有餅皮的材料以溫水攪拌成團狀，繼續以手掌搓揉麵糰，直到麵糰具有彈性(約 5 ~ 10 分鐘)
 - (2) 將麵糰放入抹油的容器中，罩上乾淨溼布或保鮮膜，靜置 40 ~ 60 分鐘醒麵。
 - (3) 取出醒好的麵糰，在桌面上灑一些麵粉，將麵糰搓揉成長條狀，再平均切成 4 個小麵糰。
 - (4) 將小麵糰壓扁，用 ? 麵棍 ? 平成圓片狀，用手將芝麻油(或豬油)在麵皮上抹開，再均勻灑上鹽、白胡椒粉和蔥花。
 - (5) 將麵皮以包壽司捲的方式先捲成長條狀，再將條狀麵糰捲成鍋牛狀，罩上保鮮膜後靜置 10 分鐘。
 - (6) 將麵糰用手壓扁成圓餅狀，用油煎至兩面金黃，就完成可口的蔥油餅囉！

3. 想一想，製作蔥油餅的過程中，哪一個步驟最困難？哪一個步驟最有趣？



4. 你還有更好的想法嗎？請和夥伴分享你的心得，也分享蔥油餅的美味吧！

