

菇蕈皇后

班級：

座號：

姓名：

一、是非題：（對的打○，錯的打×）

1. 【 】 菇、蕈類食材通稱『菌類』，跟細菌一樣同屬於細菌類。
2. 【 】 竹筴類是高貴的食材，不論是什麼顏色都可以摘採來食用。
3. 【 】 竹筴可採收時間短，主因是子實體生長速度快，很快就腐敗。
4. 【 】 有的菇、蕈類是利用風傳播孢子，竹筴則是藉由昆蟲傳播孢子。
5. 【 】 竹筴含有 19 種胺基酸及多種維生素及微量元素，很營養。

二、圈選題：購買乾燥竹筴時應該怎麼挑，請圈選出來？

<input checked="" type="checkbox"/> 顏色偏黃白色	顏色偏黑灰色	<input checked="" type="checkbox"/> 乾燥有彈性
顏色越白越好	<input checked="" type="checkbox"/> 菌柄及菌幕完整	濕潤有彈性

三、問答題：你曾經吃過竹筴嗎？在哪一道菜色呢？口感如何？請分享一下

同學自由發揮

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=KvOJyyMwfw>

(校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予營養師，謝謝！

黑白雙纖植物燕窩

(1) 【 ③ 】 吃木耳時，黏稠滑溜的口感來自於其中的哪種成份？

- ① 膠原蛋白 ② 糖份 ③ 維生素 ④ 多醣體

(2) 【 ④ 】 黑木耳及白木耳有哪些共同點？

- ① 富含膳食纖維 ② 鹹甜兩適宜 ③ 有乾燥加工品 ④ 以上皆是

(3) 【 ① 】 我們現在食用的木耳大多是以何種方式栽種的？

- ① 太空包 ② 人工段木叢 ③ 野生自然生長 ④ 以上皆非

(4) 乾燥的木耳可以保存 6 個月，使用前可用 水 泡發，

但不宜浸泡太久，以免滋生細菌。

(5) 乾燥泡發的食材如保存不當，不慎長出唐菖蒲伯克氏菌，會產生非常毒的

邦克列酸 (米酵菌酸)，此毒素經清洗、高溫加熱也無法去

除，會使內臟器官受損及 腸胃道 黏膜損傷，嚴重會導致死亡。

(6) 請寫出 1 道你(妳)吃過最喜歡的木耳菜式：

同學自由發揮

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=DmVtua9SRFo> (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 **營養師**，謝謝！