

節目概要：

開場

01 狀況劇-青蔥、青蒜分不清楚之生日大餐

02 你會怎麼做?餐桌上的植物園

03 一起愛地球-小白鶴的祝福

04 一分鐘上菜-青蔥蒸蛋

片頭

湘：食衣住行樣樣行

睿：生活處處有科學

燕：歡迎所有的大朋友小朋友一起收聽

合：生活科學小達人

燕：我是燕柔姊姊

湘：我是總鋪師湘穎

睿：我是小廚神永睿

睿：早上我跟媽媽去市場買了一條水果，特別拿來請大家吃....。

湘：什麼水果?我剛才看你們買了一大袋的蔬菜呀。

睿：才不呢，我們還有買了一條紫色的水果喔。

燕：紫色的水果?是巨峰葡萄嗎?葡萄應該也是一串不是一條...。

睿：不是...不是...。登登登...你們看

湘：唉呦..這明明是茄子怎麼會是水果?

睿：想不到吧。

燕：嗯...永睿很厲害喔，以營養學或者是我們的經常性食用的習慣來說，茄子通常被當作是蔬菜，不過就以植物學的分類來說，茄子應該是水果的一種。

湘：喔..對耶，根據植物學的定義，水果是指植物成熟種子繁殖器官的部分，蔬菜是指植物本身就可以吃的部分。像是橘子、柳丁、西瓜...我們在吃水果的時候都要把籽吐出來。

睿：所以呀，切開茄子的時候可以仔細看，你會發現茄子是有帶籽的水果喔。

燕：這也是許多人在辯論的水果和蔬菜大戰。我們經常說要均衡的飲食，那植物當然就是健康飲食的重要部份囉

湘：因為它們有豐富的植物營養素、纖維、維生素、和礦物質，也是我們獲得豐富營養的熱量來源。

睿：學校也會告訴我們要健康五蔬果，就是每天要吃 3 份的蔬菜和 2 份的水果

燕：那一份是多少呢?

睿：蔬菜一份大概是半碗左右，水果一份大概一個拳頭大小。

湘：而且也建議大家要掌握「在地蔬果新鮮購」

燕：哇，這個口訣好酷喔，是什麼意思呢?

湘：就是要選當季在地、色彩多樣，並且吃原態水果的三大選購原則。

睿：吃原態水果是什麼意思呀?

湘：吃原態水果保留食物完整的營養，像是吃蘋果、水梨..等等的水果，盡量洗乾淨連果皮一起吃，這樣就可以攝取到更多的膳食纖維，也會減少廢棄物的產生。

睿：喔...如果喝果汁，把渣渣過濾掉，就容易纖維量攝取不足，會降低蔬果促進腸道蠕動的價值，那就可能容易便秘了。

燕：哈哈..沒錯，不過，最重要的還是要了解蔬果的營養價值，用正確方式食用，這個比爭論到底是蔬菜還是水果重要多了。但這倒是讓我想一個問題，許多的蔬菜長得都很像，如果我們上市場都認不出哪個菜哪個瓜，那會發生什麼狀況呢？

合：狀況劇來囉

<青蔥、青蒜分不清楚之生日大餐>

湘：這樣一桌的生日大餐嚐起來應該像是個災難吧。

睿：青蔥和青蒜在市場裡，沒有認真去看過的人，還真的容易會搞錯。

燕：蔥和蒜都是煮菜的時候不可少的調味靈魂，可以提升香氣，也可以去腥解膩。那要怎麼分辨它們呢？我們要從他的葉子和根部來看看。

湘：青蔥它的葉子是中空的，青蒜的葉子是扁平的。

睿：青蔥整個根都是直的，青蒜的根部是橢圓形的喔。

燕：把握這 2 個原則大家就不會分不清楚青蔥和青蒜了。許多的葉菜類都是綠色的，外型又長得很像，實在容易讓人分不清楚。

湘：不只是外型分不清楚，我們也經常會分不清楚是吃菜的哪一個部位。

睿：吃植物蔬菜哪一個部位？我知道高麗菜是葉子、莖類的像是蘆筍、吃根部的是番薯。

湘：那馬鈴薯是蔬菜的哪個部位呢？

睿：馬鈴薯？跟番薯長得好像喔，他是哪個部位呢？我都快搞混了。

燕：那就請牛伯伯帶我們到餐桌上的植物園去逛一逛嘍。

訪談-餐桌上的植物園

睿：我們吃的蔬菜，原來有各式各樣的部位，以後把菜吃下肚之前，我可要好好的來觀察。

燕：不同植物不同部位他們營養成分都不一樣，所以我們要謝謝這片土地給我們的養分，也要珍愛這片土地，讓這片土地孕育出更多營養豐富的食材，這樣小朋友才可以健康快樂的長大。

湘：人類對待土地的方式有很多種，我們是不是可以選擇一個最友善的方式呢？

燕：或許一隻小白鶴可以提醒我們這個問題哦。讓我們一起愛地球吧。

<一起愛地球>廣播劇-小白鶴的祝福

睿：這簡直是白鶴的報恩，它讓我們了解如何用友善的方式對待我們的環境。

湘：那我們今天要上哪一道菜呢？

睿：在節目一開始的狀況劇我就已經想好了，當然是滑嫩順口的青蔥蒸蛋嘍。

燕：要來幫亮亮爸爸完成心願嗎？.沒問題，那就把時間交給兩位囉，總鋪師和小廚神

<一分鐘上菜>

睿：青蔥蒸蛋是一道既簡單又營養，也是小朋友最喜歡的一道料理之一。

湘：我們需要準備的食材有 2 顆雞蛋、一杯半的冷開水、適量的青蔥和柴魚醬油。把 2 顆雞蛋打勻,加入 1 杯半的冷開水,和少許的柴魚醬油一起攪拌。

睿：把攪拌好的蛋汁用濾網過濾,上面撒上蔥花，再用保鮮膜蓋好，上面戳幾個小洞。這樣才不會讓電鍋上頭低下的凝結水直接滴到碗裡，讓蒸蛋出現氣孔。

湘：在電鍋外鍋入一杯水，蓋上電鍋蓋時可以留一些縫隙，烹調時間約 20 分鐘。這樣就可以蒸出漂亮有ㄉㄨㄛ ㄉㄨㄛ 感覺的青蔥蒸蛋喔。

睿：不過，青蔥在料理上經常只是增添風味，所以每次買回來的青蔥是沒有辦法一次使用完畢，所以農糧署也教大家，把青蔥洗乾淨之後吸乾水份，蔥綠、蔥白切段，放在上下舖有餐巾紙的保鮮盒內，可以冷藏大約 7 天，冷凍可以保存 30 天喔。希望大家都可以吃到新鮮美味又健康的在地好滋味。

(過場)

燕：青蔥蒸蛋真的是一道很懷舊又簡單的古早味料理。大朋友小朋友也都可以一起動手做喔。

湘：歡迎大家一起來上菜。

燕：食衣住行樣樣行

湘：生活處處有科學

睿：生活科學小達人

(合)：我們下次 空中再見囉。