

種出「柏德好味道」— 「和姐」與「小農夫」的有機作物



我們都是柏德的「愛心園丁」!

小記者也要跟「和姐」來一張合照

陳校長與「和姐」分享收割大番薯的喜悅

「和姐」專訪—我和小農夫 種出快樂小田園

我從小就在家鄉耕田，而且我很喜歡種菜，看到操場的一塊花園很不錯，2012年的時候便決定開墾它，成為我們學校的有機小菜園。透過協助「園藝組」的同學耕種有機農作物，大家一起享受耕作的過程，雖然親手耕種要付出努力和汗水，卻是一件有意義的事，名符其實「有得玩，又有得食」啊!

百份百 純天然有機作物

我們選用有機肥料，例如花生麩、牛骨粉等，讓農作物快高長大，園藝組同學參觀完農場後，把農場贈送的種子帶回學校，我們就一起把這些種子撒在泥土裏，大家一起同心協力，用心耕種!收割而來的農作物好吃又甜美，因為我們不用農藥、而且用乾淨的食水灌溉菜田，所以我們的農作物保證純天然、無添加!

開花結果 喜上眉梢

能夠幫助「小農夫」一起耕作，我非常開心!我會教導他們挖泥土、播種、施肥、澆水等，「小農夫」也表現得很興奮呢!看到農作物開花結果，我們就會很開心，因為要用幾個月來耕種，付出的辛勞終於有回報!

「小農夫」專訪—潮拜「和姐」學種菜

我們很喜歡跟和姐學種菜，和姐十分慈祥，她用心指導我們耕種，從來不會抱怨我們學得慢呢!除了可以一嘗當「小農夫」的滋味，還能夠感受綠色的自然生活。我們跟隨和姐學習種茄子、番薯、辣椒、白菜、菜心等，還學會小心翼翼地施肥、翻土，原來種田也講究技巧!我們非常感激和姐的幫助和指導!



我現在要灌溉農作物



為了種出美味的蔬菜，看我們多團結!



用心耕作的背影，令人感動!



有機作物 吃得安心

由於菜市場售賣的蔬菜可能含有農藥、防腐劑等，我們在柏德親手種的農作物，反而讓人吃得更安心!自己種出來的蔬果，既可以交給和姐，烹調給全體老師品嚐，又可以自己拿回家吃，無論蒸、炒、煮、炸，也能吃得到蔬果的鮮味!

種瓜得瓜 種豆得豆

我們覺得做人如種菜，一定要付出努力，才能得到收穫!種菜時，我們不可能立即看見成果，因此我們學會忍耐，而且凡事要盡心盡力做好它，不要半途而廢，輕易說放棄!雖然，我們耕作的時候也許比較辛苦，但是看到收成時，卻非常滿足，所謂「一分耕耘，一分收穫」，一切都是值得的!

《柏德小校園》編輯委員會 2014 - 2015

總編輯：丁子晴老師

小記者：黃錦鴻 (6B) 鄭雅蔚 (6D) 蘇沅均 (6D) 梁子豪 (6E)
何尚融 (5D) 麥智森 (4A) 利琬澄 (4C) 程柏慧 (4C)
黃錦鵬 (4D) 曾嘉璋 (4D) 郭沅霖 (4D) 王泳琪 (4D)
李永晴 (3B) 陳同鑫 (3D) 戴梓澄 (3C) 麥史堯 (3E)



天主教柏德學校

柏德小校園

第6期
2015年7月

「回味無窮 盡在柏德」

今期專題

漫長的暑假快要來臨，大家打算如何運用它?學跳舞?學游泳?還是跟媽媽走進廚房，學習製作簡單美味的怡神小吃，享受當「小廚神」的樂趣?

今期，小記者除了為大家呈上一道美味的「甜品秘方」，還特意拜訪我校兩位有名的「料理達人」。她們分別是「師姐廚房」的「煮持人」—李金鳳大師姐;還有默默耕耘，指導「小農夫」種出心田，為老師烹調「柏德自家菜」、「愛心滋潤糖水」的校工嬌嬌—「和姐」。

師姐廚房「煮持人」—我們的金鳳大師姐

師姐和柏德的美味緣分

我從小到大都十分喜愛烹飪，總覺得烹調是一門藝術，因此希望透過「師姐廚房」，與同學們一起分享製作美食的樂趣。由於我在這兒畢業，回到柏德學校，就像回到自己的家那樣親切。同學都是我的小師妹、小師弟，所以我有一個使命，期望能夠以「煮食」幫助他們認識和尊重食物，把烹調的經驗傳承下去。教導同學製作食物時，我特別感到輕鬆和快樂。

同學也能成為「小廚神」

我會選擇教授簡單、容易製作及符合小朋友程度的菜式，由淺入深，比如開始第一課時製作「日式飯糰」，同學們只需要把米飯、拌飯料子和餡料搓握成自己喜愛的形狀，包上紫菜，就可以享用如此美味的美食了，你們說簡單不簡單?以少少技巧，引發興趣，循序漸進，大家也能成為「小廚神」。

「普通課室」變身「師姐廚房」?沒有不可能!



如何把一個普通課室「變身」成「師姐廚房」呢?我也認為是一個極大挑戰!最初，我為這個問題想了良久，工欲善其事，必先利其器，最後想出解決方法，就是出動自己的「私伙」煮食用具了，遇上需要時，我們會借用位於地下操場「愛心廚房」的爐具，這樣就可以讓同學們在課室內輕輕鬆鬆地製作簡單又美味的食物。

嚴格挑選食材 堅持不浪費

為了學生的健康，我會挑選新鮮、不含化學添加物和有機的食物素材。雖然這些材料價錢比較昂貴，但我認為值得。我會按照「師姐廚房」擬定的菜單，根據學校的預算值購買材料。如果有材料剩下來，我們絕對不會浪費，盡量把剩餘物資妥當保存，供下一次課堂使用。

對「小廚師」的寄語

看到「小廚師」們快樂地到訪「師姐廚房」，使我非常開心。大家態度認真、虛心聆聽、按部就班地跟隨指示完成作品，見證了他們的努力沒有白費。我認為同學們若能從小培養興趣，學習處理和耐心烹調食物，對訓練他們獨立照顧自己的能力有一定幫助。最後，希望大家繼續多學習、多思考、多觀摩各類型的烹調新科技，對日後成長發展會有莫大裨益!



關於「大師姐」，我們想說的是.....

我們很喜歡跟金鳳大師姐學烹飪，因為她很友善，而且用心教導我們。大師姐教我們製作食物，不但好吃又簡單，而且快捷，不用花太多時間。我們一定會用心學習，絕對不會令大師姐失望！

「美味可口」的「秘訣」

我們從金鳳大師姐身上學會耐心、認真、用心和不馬虎的態度，而且要小心謹慎地製作食物。我們覺得，這些態度是製作美味食物的秘訣，同時，我們更學會了珍惜食物，切勿浪費的道理。

成為「小廚神」的滿足感

如果要為自己打個分數，我們都信心十足，哈哈！因為大家都認真地跟師姐學習廚藝，所以我們都值得拿滿分！我們跟師姐學習製作食物後，回家時也會弄食物給家人品嚐，連家人也覺得好吃呢！

後記



大師姐親自示範，我們都留心觀看呢！



我們看見這些精美的麵包布甸，不禁「食」指大動！



我不客氣了！



統統吃完了，實在太美味啦！

這一次，小記者們有幸觀摩大師姐製作麵包布甸，麵包布甸新鮮出爐，外形就像一座座金黃色的小山丘，而且香氣撲鼻！

噢！不得了！熱乎乎的麵包布甸外脆內軟、香甜味美，充滿牛奶、雞蛋、巧克力和紅莓乾的香味，不消一分鐘，我們就把麵包布甸吃光，真令人齒頰留香，回味無窮！

你們也想試一試，做做看？我們早就請教了大師姐，把這道甜品秘方分享給大家，一起看看旁邊的食譜吧！



「師姐廚房」甜品秘笈

香甜可口的麵包布甸，大家不妨和家長做做看！

材料：麵包4片、牛油適量、牛奶250毫升、雞蛋2隻、紅糖2湯匙、紅莓乾 1 湯匙

（可選長法包、白方包、全麥方包或提子包，喜愛香料的同學，可加少許玉桂粉於麵包粒內，也可依照個人喜好，加入葡萄乾、巧克力碎等配料。）



步驟：

- (1) 預熱烤箱180度，時間約10分鐘。
- (2) 麵包塗上一層薄薄的牛油（可隨意把麵包先烘成少許金黃色，不烘亦可）；
- (3) 把麵包切成小方塊，加入1湯匙糖及紅莓乾拌勻，分放進鋁箔錫紙杯；



- (4) 將雞蛋、1湯匙紅糖、牛奶放入一個較大容器內拌勻，然後把混合物倒進麵包杯子內；



- (5) 靜待10分鐘，直至麵包吸收混合物；
- (6) 把麵包杯置於注有少量熱水的烤盤上，放進烤箱，烤約20分鐘；當麵包布甸凝固、呈金黃色時，請爸媽從旁協助，戴上隔熱手套，小心取出熱騰騰的麵包布甸；



- (7) 最後，小朋友可隨意灑上糖霜 或 配上雪糕，即可享用！

