



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

## 填空題

請在下面的空白處填寫有關在廚房裡幫忙的小訣竅！

讓我們準備好 \_\_\_\_！

1	開始前，用肥皂和水 ____ 手至少20秒。這一步在準備或進食食物之前很重要。
2	一份 ____ 包括食材清單和如何烹調食物的說明。例如，它可能會在朋友或家人送的卡片上、在食譜書中或在網路上找到。
3	用來幫助你準確量度份量的是 ____ 杯和湯匙。這些器具通常有不同的尺寸，例如 $\frac{1}{4}$ 或 $\frac{1}{2}$ 杯，以及1茶匙或1湯匙。
4	木湯匙可以用來 ____ 麵團或攪拌湯。
5	像麵粉、雞蛋和生麵團這樣的食材需要在 ____ 之前烹調。
6	洗淨蔬果後，使用 ____ 可以去除水果和蔬菜的皮或皮層。
7	在準備水果、蔬菜和生肉等食物時，需要分開使用 ____ 板和器具。這有助於防止生食中的細菌傳播到即食食品中。
8	在爐子上煮湯、義大利麵或豆類時，我們需要金屬 ____。其大小通常取決於烹飪的量。
9	伸手拿熱鍋或平底鍋時，一定要使用 ____ 或鍋墊，以免被燙傷。
10	當進食完畢並需要清理時，請確保將吃剩的食物立即放入冰箱或 ____。

附加問題: 使用 \_\_\_\_ 是確保食物已烹調至適當內部溫度的唯一方法。

這些小訣竅能幫助你保持自己和食物的安全！

請瀏覽 [eatright.org](http://eatright.org) 以取得更多關於食品準備和家庭食品安全的建議。



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

## 答案:

- 
1. 洗 2. 食譜 3. 量 4. 混合 5. 進食 6. 削皮器 7. 切割 8. 鍋 9. 烤箱手套  
10. 冷藏箱 附加問題答案: 食品溫度計