



南投縣讀寫評量競賽示例(國小中年級組)

評量文本：〈食材正確切 料理美觀又美味〉

文本出處：《國語日報》110年12月15日第4版生活／作者：謝萃愉

適用對象：中年級／評量時間：60分鐘／設計者：南投讀寫評量試題研發團隊

【作答須知】

各位同學：

本次測驗中，你會閱讀一篇國語日報報導文本，然後根據你所閱讀的文本內容回答問題。你需要回答不同類型的問題，你會發現有些題目比較簡單，有些題目比較困難。

第一類是選擇題，每題有四個選項，請選出你認為最合適的答案，並用鉛筆把旁邊的方框填滿，如例題1：

例題1：

Q1.一小時有多少分鐘？

- ☐ 40分鐘
- ☐ 50分鐘
- ☒ 60分鐘
- ☐ 120分鐘

因為一小時有60分鐘，所以請用鉛筆把「60分鐘」旁邊的方框填滿。

第二類問題會要求你把答案寫在測驗本指定的地方。例題2、例題3說明這一類問題的回答方式。

例題2：

Q2.文本中提到，雪人的頭必須比身體小，你贊成嗎？說說你的理由。

例題3：

Q3.你認為怎麼做才能讓同學快速了解文章重點？請寫出可行的做法。

你有60分鐘完成本測驗，請你看完文章後，再回答所有的問題。

如果你不會回答其中一題，可以先跳到下一題繼續作答，最後再回過頭來完成所有題目。



食材正確切 料理美觀又美味

文・攝影／謝莘瑜

對正在發育的小朋友來說，攝取優質蛋白質是一件重要的事，除了牛奶、雞蛋外，營養師也會建議小朋友吃一些含有DHA、EPA、鋅、銅等礦物質的海鮮，包含魚類、貝類、甲殼類和頭足類等。今天就帶小朋友一起學習如何處理魚類、蝦、蛤蜊這些常見海鮮。學會以下方法，就能讓海鮮料理美味升級！



▲有技巧的處理海鮮，可以降低魚腥味，讓料理更美味呵！

魚類儘量擦乾血水

挑選魚類首先要注意的是新鮮度，再來確實處理魚鰓、內臟部位。烹煮時使用蔥、薑、蒜等的辛香料，則能降低魚腥味。

雖然去除魚鱗、取下魚鰓、內臟等工作可以請魚販幫忙，而超市、大賣場的魚類也都會事先處理好。不過回到家後，還是要檢查一下鱗片是否有清除乾淨，如果還有魚鱗，除了用刨刮器去除，也可用切下

的白蘿蔔頭在魚身上逆鱗往前推，減少魚鱗亂噴的狀況。

另外，魚類的血水是腥臭味的來源，料理前可用紙巾包住整條魚，不僅可

防止魚腥噴濺。可防止魚腥噴濺。可防止魚腥噴濺。

用白蘿蔔頭處理魚身，可防止魚腥噴濺。



料理時擦乾魚身的血水，可降低魚腥味。



以吸除血水，下鍋後也能減少油噴濺的問題。如果要製作蒸魚料理，可以在魚身畫三刀，放入薑片或使用辛香料達到去腥效果。

蝦子要先去腸泥。蝦子退冰時，建議放在冷藏慢慢退冰，不要置於室溫下。如果趕時間烹煮，可以用流動的水沖洗，加快退冰速度，同時可以將蝦子表面洗淨。依照製作的料理，可以帶殼處理，或者去殼做成蝦仁。蝦子的腸泥會影響

蝦子退冰時，建議放在冷藏慢慢退冰，不要置於室溫下。如果趕時間烹煮，可以用流動的水沖洗，加快退冰速度，同時可以將蝦子表面洗淨。依照製作的料理，可以帶殼處理，或者去殼做成蝦仁。蝦子的腸泥會影響

蝦子退冰時，建議放在冷藏慢慢退冰，不要置於室溫下。如果趕時間烹煮，可以用流動的水沖洗，加快退冰速度，同時可以將蝦子表面洗淨。依照製作的料理，可以帶殼處理，或者去殼做成蝦仁。蝦子的腸泥會影響

蝦子退冰時，建議放在冷藏慢慢退冰，不要置於室溫下。如果趕時間烹煮，可以用流動的水沖洗，加快退冰速度，同時可以將蝦子表面洗淨。依照製作的料理，可以帶殼處理，或者去殼做成蝦仁。蝦子的腸泥會影響

用牙籤將蝦子的腸泥挑起來。



把蝦頭剪平，可防止吃蝦時刺傷手。



預先將蝦頭剪平、蝦鬚剪掉，剝殼的時候就比較不會刺傷手和嘴巴。



讓蛤蜊吐沙有技巧

蛤蜊在烹調前有幾個關鍵的處理步驟：將蛤蜊放在手上，用流動的水沖洗，把外殼的表面髒汙去除；再來將蛤蜊放入鋼盆或平盤中，建議多放一層篩網，讓蛤蜊吐出的沙沉在底部，避免蛤蜊在吸吐的過程中，又把帶沙的水吸回去。

準備比例為百分之三的鹽水（這是最接近海水的鹹度），倒入裝有蛤蜊的容器中，鹽水的高度為蛤蜊的一倍，蓋上盤子或蓋子製造出陰暗的環境，靜置三小時後幾乎都能完成吐沙。烹煮前倒掉鹽水，再用清水搓洗一次。如果沒有馬上要煮，可裝入乾淨的塑膠袋中（不加水），儘量把空氣擠出再把開口綁緊，可放冷藏三到五天；如果想冷凍保存，記得烹調前不要退冰，直接煮就可以了。

鍋中放濾網，可避免蛤蜊將帶沙的鹽水吸回去。



【評量題組】

Q1. 作者提供了一些處理海鮮食材的方法，讓料理可以美觀又美味，以下哪一種方法是作者建議的「好方法」？

- ☐ (1) 製作蝦料理可以先把腸泥、蝦殼及蝦鬚都剪斷。
- ☐ (2) 製作魚料理可以在魚身畫三刀，並加入辛香料。
- ☐ (3) 冷凍保存的蛤蜊烹調前建議放在冷藏慢慢退冰。
- ☐ (4) 去除魚鱗除了用刨刮器，也可以用紙巾來幫忙。

Q2. 文本中除了標題、引言及文字內容外，作者還編排了6張圖片，你覺得這樣的安排對我們讀懂文本是否有幫助？請說明你的理由。



Q3. 小明知道吃海鮮是攝取高蛋白質的好方法，可是他每次吃海鮮總會遇到一些問題。比如魚和蝦腥味太重了，讓他食慾大減，不然就是吃蛤蜊時吃到滿口沙。看完這篇文章，他決定改善家中處理海鮮的方法，告訴家人海鮮料理也可以美觀又美味。想想看，如果要讓家人在處理海鮮前能快速掌握重點，運用正確的方法烹調出美味的海鮮大餐，可以怎麼做呢？請規劃一份具體的行動方案。



題數	題型	能力
Q1	選擇	閱讀理解-內容
Q2	簡答	閱讀理解-形式
Q3	申論	摘要+行動方案

【參考答案及評分規準】

- Q1. □(1)製作蝦料理可以先把腸泥、蝦殼及蝦鬚都剪斷。
 ■(2)製作魚料理可以在魚身畫三刀,並加入辛香料。
 □(3)冷凍保存的蛤蜊烹調前建議放在冷藏慢慢退冰。
 □(4)去除魚鱗除了用刨刮器,也可以用紙巾來幫忙。

評分規準:

1分:答對。

0分:答錯。

Q2. 參考答案:

有,因為可以看到實際操作的樣子,比較知道怎麼做。
 有,因為看完文本再看圖片,比較知道自己想的對不對。
 沒有,作者寫的內容已經很清楚了,不需要再看圖片。

評分規準:

2分:有寫出幫助與否及理由。

1分:只寫出幫助與否或理由。

0分:沒有作答、未回答幫助與否,或理由與文本內容無關。

Q3. 參考答案:

一、我可以先製作一張「海鮮料理的美味秘訣」。

海鮮料理的美味秘訣

想要吃到美觀又美味的海鮮料理嗎?

只要依照下面的秘訣,就可以開心的攝取海鮮的高蛋白營養了。

魚類料理:1.將魚鱗刮及內臟處理乾淨,用紙巾吸除血水
 2.在於身畫三刀,加一些辛香料

蝦子料理:1.冷藏退冰或用流動的水退冰。
 2.用牙籤挑出腸泥。
 3.剪掉蝦頭及蝦鬚以免刺傷嘴。

蛤蜊料理:1.用流動的水洗掉表面髒污。
 2.用百分之三的鹽水讓蛤蜊吐沙。
 3.裝入塑膠袋可冷藏3~5天,冷凍不需解凍即可下鍋煮。

圖片

圖片

圖片

二、跟家人說明「海鮮料理的美味秘訣」的重要內容。

三、將「海鮮料理的美味秘訣」貼在廚房的冰箱上。

評分規準:

3~6分:能運用文字、符號、圖片整理內容且提出行動方案。

1~2分:僅整理內容或提出行動方案。

0分:不能整理出內容也沒有提出行動方案。