

親子活動：班戟製作

- 活動主旨：✔親子關係 ✔自理能力 ✔健康生活 ✔發揮創意

班戟是西方常見的食品，意思是胖平底鍋做的薄餅，是常見的西方點心，通常為甜點，常用作早餐或茶點，製作亦相當簡易，是一項適合一家人一同參與的活動。

⚠活動內容煮食部分，請務必在成人在場指導下進行，使用隱妥之爐具，以長食具放置食材，並嚴格規範兒童與火源、熱水之安全距離。

(一) 基本材料：

1. 蛋……………1 顆
2. 牛奶……………10g
3. 細砂糖……………35g
4. 無鹽牛油……………35g
5. 低筋麵粉……………50g
6. 泡打粉……………2g

(二) 基本步驟：

1. 把以上材料混合成面糊。
2. 以中火預熱平底鍋，加入面糊，造成圓形。
3. 煎至上方冒泡，邊開始形成固體，可反另一面，煎至兩面金黃即成。

(三) 學習變化：

1. 市面上有方便使用之預拌粉。家長可與小朋友一起挑選，詳閱食物標籤，食得健康。
2. 佐料選用多一些新鮮水果、乾果，可減少使用糖漿，亦可用蜜糖代替糖漿。
3. 可以在網路上找出更多不同的造法。



(四) 活動內容及程度

	活動內容				
	混合面糊	以膠刀切軟身水果，如香蕉	可以在家人指導下煎班戟	事先計劃班戟的口味及設計形狀	搜集有關班戟食材之資料
幼兒	😊				
小一至小二	😊	😊			
小三至小四	😊	😊	😊		
小五至小六	😊	😊	😊	😊	😊

(建議程度，可因應兒童個人程度調整)

(五) 對應之校本主題：

Social Intelligence. 社交智慧 **Curiosity. 好奇創新**