**2019.8.31**刊載於 **國語日報 第14樂學版**

 **誰來挑戰？恐怖蔬菜華麗變身 文圖提供/陳惠玲**

 許多大人口中的健康蔬菜，在孩子眼中，卻是敬謝不敏的「恐怖」蔬菜。為了讓學生更健康，於是老師有了「恐怖蔬菜大挑戰」活動。

 活動前，老師先調查學生討厭吃那些蔬菜，再跟家長募集食材。家長踴躍提供食材，坤翰的阿公還提來兩顆大苦瓜，期待看見孫子品嘗。

\*\*恐怖蔬菜悄悄換裝

 看到捲曲如鉤的小黃瓜，上面還有蟲咬蛀洞，學生嘉琳擔心更難吃。老師解釋：「夏天高溫造成土壤濕度變化大，導致小黃瓜發育速度忽快忽慢，才會彎曲。沛旭摸摸小黃瓜，發現刺刺的。老師誇獎：「這是新鮮的小黃瓜的觸感，你的觀察力很好！」

 看著滿桌「恐怖」蔬菜，學生雖然哀嚎，卻也磨刀霍霍的想「整頓」它們。他們將苦瓜削成薄如蟬翼的薄片。紅蘿蔔則切成長條狀。呈鉤狀的小黃瓜看似最不好切，不過孩子已切出心得，他們立起刀子，順著小黃瓜弧線慢慢運轉刀尖，最後所有蔬菜都成了蔬菜棒！

玟妤開心的說：「我很少拿刀子，一開始很緊張，幸好同學鼓勵，我就放心切下去了！」切好的蔬菜放進大量冰塊中，像五彩寶石閃閃發亮，尤其是冰鎮的苦瓜薄片，晶瑩透明，宛如緞帶，與原本的醜陋模樣大相逕庭。

 可能是因為親手做的，學生對眼前蔬菜的抗拒竟一點一點消弭了。在不絕於耳的歡笑聲中，開始出現好奇的央求。「紅蘿蔔好香喔！可以舔舔看嗎？」「要冰多久？可以吃了沒？」菜都還沒切完，學生已把擔憂與抗拒拋到九霄雲外，不斷央求趕快試吃。

\*\*醬料調味，翻轉成功

 吃第一口後，多數學生覺得蔬菜棒爽脆好吃，但還是有人皺眉。老師見狀，趕緊拿出幫手—胡麻醬及鰹魚醬油，進行第二回合試吃。在加入胡麻醬後，蔬菜棒變的滋味豐富。淋上鰹魚醬油的秋葵，鹹甜又牽絲的奇特口感，竟讓他們一根接著一根，吃到停不下來！

 最後學生兵分多路，趕在冰塊融化之前，為師長獻上「恐怖」蔬菜。老師們也好奇探問挑戰結果，只見他們爭先恐後描述「勇敢的創舉」，表達對「恐怖」蔬菜的好感：「實在太好吃了！」

\*\*\*挑戰前：

宥嘉：老師好可怕！居然要我們吃生苦瓜！是要虐待我們嗎？

定宇：如果真的吃下這些菜，我一定當場GG了！

嘉琳：陳老師！拜託！不要讓我吃生的紅蘿蔔，吃生菜不會拉肚子嗎？

玟燕：我好傷心，陳老師居然要我們吃生苦瓜、西洋芹和紅蘿蔔，這些我都不敢吃啊！

\*\*\*挑戰後：

崴崚：只要用心克服抗拒，其實生小黃瓜也沒有一開始以為的那麼難吃啊！

宥嘉：加了胡麻醬後，苦瓜還是很苦，但其它的蔬菜都變好吃了ㄟ！

定宇：勇敢吃下去後，天哪！這些「恐怖」蔬菜都好吃極了！

皓筑：苦瓜薄片加了美乃滋後，吃起來苦中帶甜，滋味特別！

嘉琳：脆脆的西洋芹吃起來有香菜的味道，沾了胡麻醬後實在美味！

秉宥：以後只要加鰹魚醬油，再多秋葵我都吃得下！