

2025 年全港性系統評估
小學三年級中國語文
聆聽評估

3CL2

第一部分現在開始。

旁白： 志強一家人準備吃晚飯。我們聽聽他們說些什麼。

媽媽： 志強，吃飯了！

志強： 吃飯了，讓我看！

豆腐、豆腐、又是豆腐？怎麼都是豆腐？

爸爸： 因為我牙痛，牙醫建議我暫時吃軟些的和有營養的食物，所以媽媽就做豆腐做菜。

志強： 爸爸，您的牙痛好些嗎？

爸爸： 現在好多了！

志強： 雖然豆腐又軟又有營養，最適合爸爸吃，但是豆腐沒有味道，外表又不吸引人，我還是喜歡吃煎雞翅膀。

媽媽： 我都知道你最喜歡吃香脆的東西，你先試試這塊煎得又香又脆的「煎釀豆腐」吧，豆腐裏有魚肉的。

志強： 咦，這塊「煎釀豆腐」真的又香又脆呀！

媽媽： 你還可以試試這道「老少平安」，是你外婆教我做的。到今天，你外公和外婆仍然常常吃。

志強： 「老少平安」，怎麼聽起來像成語？

爸爸： 「老少平安」的「老」是指老人家，你猜猜「少」是指什麼？

志強： 爸爸，您難不倒我的，「少」就是指少年人，跟我年紀差不多的，就是少年人。上中文科，我很用心的！

爸爸： 真聰明！「老」是指老人家，「少」原本是指少年人，這裏還包括兒童。因為豆腐又軟又有營養，老人和兒童都適合吃。大家吃了都會健康、平安，所以就叫「老少平安」。

媽媽： 「老少平安」是把豆腐、魚肉和雞蛋混合和搗碎，然後蒸熟來吃。因為容易吞食，又有營養，最適合老人家和兒童吃，跟爸爸一樣牙痛的人也

適合吃。

爸爸： 媽媽用豆腐做了「煎釀豆腐」和「老少平安」，還做了一窩「豆腐番茄湯」，酸酸甜甜，非常好吃！。

媽媽： 好了，好了，我們快吃飯吧！

志強： （稱讚的語氣）嘩，媽媽真厲害，能夠用豆腐做出幾道又美味，又有營養的菜！

爸爸： 對！媽媽的確厲害。志強，你知道了豆腐很好吃，你又知不知道為什麼豆腐叫做「豆腐」呢？

志強： 豆腐有個「豆」字，一定跟豆有關！

爸爸： 真聰明！豆腐是由一顆顆的黃豆做成，所以稱為「豆腐」。黃豆就好像你在學校種的綠豆，不過綠豆是綠色，黃豆是黃色。

志強： 如何把一顆顆黃色的黃豆做成一塊塊白色的豆腐呢？

爸爸： 大概是這樣的，做豆腐的人先把黃豆泡軟，然後磨成豆漿。

志強： 我知道！豆漿是白色的，好像牛奶。

但是，豆漿是喝的，又怎樣變成豆腐？

爸爸： 黃豆磨成豆漿之後，會加入一種材料，叫做凝固劑。你聽說過凝固劑嗎？

志強： 我從來沒有聽說過。

爸爸： 凝固劑能夠把好像水一樣的東西變得稠些，豆漿加入凝固劑之後，過一些時間，就會變得好像果凍或者布丁一樣。

志強： 這就是豆腐嗎？

爸爸： 不是！還有一個最後的步驟，就是用木板壓在這些好像果凍或者布丁的東西上，壓走當中的水份，這樣才做成豆腐。

志強： 把黃豆磨成豆漿，加入凝固劑，再用木板壓走水份，就做成豆腐。

爸爸： 大概是這樣吧！製作豆腐，還有其他步驟的，你可以上網查查看。

媽媽： 黃豆很便宜，用黃豆做的豆腐也很便宜，很多家庭都喜歡用豆腐做菜。

爸爸： 不但如此，豆腐還含有豐富的蛋白質，有些人不吃肉或者少吃肉，就可以從豆腐中吸收蛋白質—補充這種很重要的營養。

志強： 爸爸，您牙痛，不能吃肉，豆腐就可以幫您補充蛋白質這種營養！
唔，如果有豆腐做的甜品，就更好了！

媽媽： 當然有啦！你聽說過「豆腐雪糕」嗎？我已經買了，放在冰箱裏。

志強： 太好了！

第二部分現在開始。

旁白： 志強剛放學回家。我們聽聽他和媽媽說些甚麼。

媽媽： 志強，洗了手，快把換掉校服吧！

志強： 媽媽，一會兒才換校服吧！今天，我和同學參觀了「惜食飯堂」，我想給您看他們的單張，那裏有很多有趣的東西，好像……

媽媽： 志強，你剛才說今天參觀了什麼地方？

志強： 媽媽，我和同學參觀了「惜食飯堂」。

媽媽： 「惜食飯堂」？是不是一個教同學認識食物的地方呀？

志強： 不是！不是！「惜食飯堂」是一個慈善團體。您看看他們的單張，「惜食飯堂」的「惜」字，是珍惜的「惜」，是愛惜的「惜」呀！。

媽媽： 啊，原來「惜食」是指珍惜食物、愛惜食物的意思！

志強： 是的。老師說有些同學吃午餐時，隨便吃兩口飯菜，便扔掉飯盒，所以學校安排參觀「惜食飯堂」，讓同學知道珍惜食物、愛惜食物，不要隨便浪費。

媽媽： 學校安排這次參觀，真不錯。那麼，你在「惜食飯堂」看到什麼？

志強： 老師帶我們參觀了「惜食飯堂」的廚房。那個廚房很大，有很多食物、很多材料和很多調味料，好像：麵包、餅乾、蔬菜、肉類、醬油等，還有很多餐具和一個巨型的冰箱呢！

媽媽： 要買那麼多食物材料，應該要用很多錢吧！

志強： 媽媽，義工姐姐告訴我們，這些食物材料不是買回來的，它們都是由麵包店、酒樓、菜市場等店鋪收集得來的。每天，這些店鋪的職員會把新鮮、乾淨，但是剩餘的食物和材料，交給「惜食飯堂」。老師說，這些店鋪不想隨便扔掉食物，避免浪費。

媽媽： 原來是這樣，真有意思！那麼，這些收集得來的食物材料，又如何處理呢？

志強： 首先，廚師哥哥會檢查食物材料是不是新鮮、乾淨和可不可以食用。

媽媽： 對，這是非常重要的！

志強： 然後，廚師哥哥會把食物材料進行「食物大變身」。

媽媽： 真厲害！唔……怎樣「食物大變身」呢？

志強： 廚師哥哥會把食物材料變成另一款食物。我們參觀時，廚師哥哥就用收集得來的麪包，加入牛奶和雞蛋，放入烤箱，把原來的麪包變身成為香噴噴的「麪包布丁」，免費送給來到「惜食飯堂」的人吃。所以，我們就和很多公公婆婆一起吃「麪包布丁」！

媽媽： 咦，這個「大變身」真不錯，我們可以試試！除了麪包布丁，你還吃了什麼？

志強： 我還吃了芝士蛋糕，就是把原來的碎餅乾變身成為蛋糕的；又吃了豬肉鬆，就是把原來的豬排變身成為豬肉鬆的。

媽媽： 「惜食飯堂」的廚師哥哥真厲害，可以把剩下的食物變成另一款好吃的食物。

志強： 媽媽，我們家裏有沒有剩餘的食物，可以進行「食物大變身」呢？

媽媽： 當然有，你忘記了嗎？昨天你回家便嚷着肚子餓，說着要吃兩大碗飯，結果只吃了小半碗！

志強： （慚愧地）誒……誒……昨天我回家的時候，真的很餓，所以就吃了很多零食，才吃不下飯！

媽媽： 你看，現在冰箱裏有一大碗剩下的飯呢！

志強： 媽媽，您也是厲害的廚師，一定可以把剩餘的食物進行「食物大變身」，變成另一款美味的食物的。

媽媽： 既然你懂得珍惜食物，不浪費剩下的食物，我們今天晚上就吃雞蛋炒飯吧！

志強： 好！媽媽做的雞蛋炒飯最好吃，金黃色的蛋汁包着每顆米粒，味道一定很好！明天，分組匯報時，我就向同學介紹雞蛋炒飯，我會告訴他們：只要花點心思，就可以把剩下的食物變成另一款好吃的食物！

（門鈴聲音）

媽媽： 爸爸回來了，我們立即準備「食物大變身」吧！