

我爱烹饪

李月萍 王旭波 著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

我爱烹饪

李月萍 王旭波 著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

我爱烹饪 / 李月萍, 王旭波著. —银川: 宁夏人民出版社, 2017.7

ISBN 978-7-227-06716-0

I. ①我… II. ①李… ②王… III. ①烹饪—方法
IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 186284 号

我爱烹饪

李月萍 王旭波 著

责任编辑 杨敏媛

封面设计 马艳华 杨凌春

责任印制 肖 艳



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

出版发行

出 版 人 王杨宝

地 址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.nxp-ph.com>

<http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://shop126547358.taobao.com>

<http://www.hh-book.com>

电子信箱 nxrmcbs@126.com

renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5019391 5052104

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏凤鸣彩印广告有限公司

印刷委托书号 (宁) 0005683

开本 787 mm×1092 mm 1/24

印张 3.25 字数 100 千字

印数 1000 册

版次 2017 年 7 月第 1 版

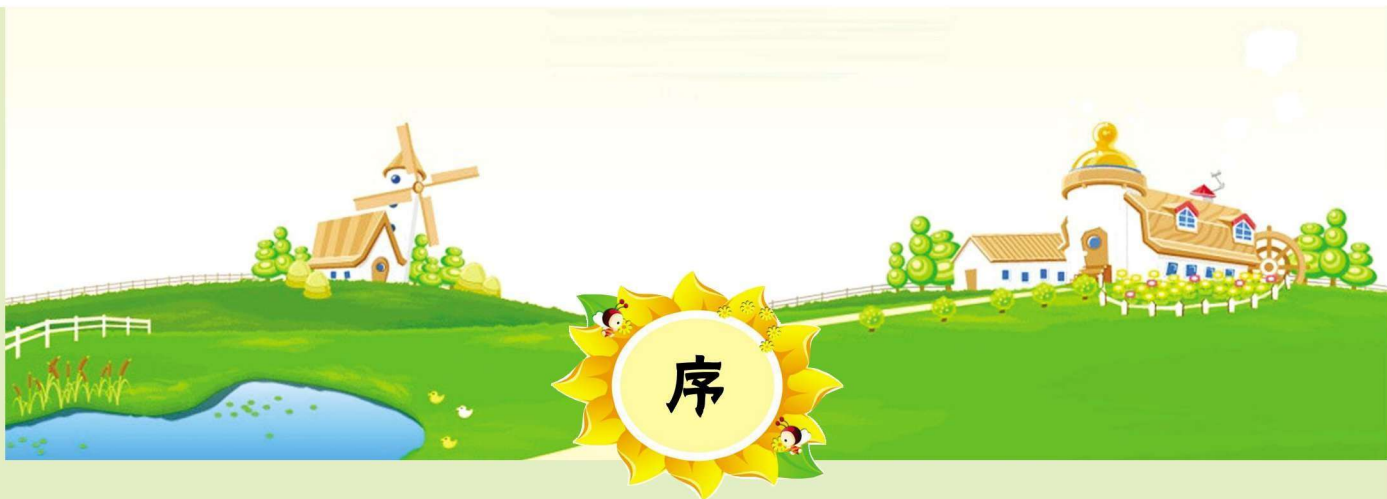
印次 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-227-06716-0

定价 38.00 元

版权所有 侵权必究





金凤五小从 2015 年 9 月开始开设“我爱烹饪”这一主题实践活动,题目再三斟酌,出版的教材正式命名为《我爱烹饪》。

《我爱烹饪》结合季节、节日和北方菜特点,以及考虑学生能够亲自动手操作等方面因素安排教材内容。

本书的内容安排四个单元,第一单元为烹饪小知识,第二单元为凉菜,第三单元为热菜,第四单元为面点。考虑到有些菜难度大,一课时的安排显然不够,如包饺子、做月饼等,所以课时安排宽松,一学年完成规定菜是 30 种,按照一学年 36~40 课时的计算,易于目标的达成。

《我爱烹饪》第一单元准备课,介绍基本的营养搭配,认识炊具,学习简单应用及卫生安全知识。从第二单元开始学习烹饪。每课有六个栏目,第一个栏目是引言部分,第二个栏目是成菜特点,第三个栏目是菜品准备,第四个栏目是操作,第五个栏目是交流展示平台,第六个栏目是拓展创新。

《我爱烹饪》体现的教学理念是杜威的“做中学”。学生在动手操作的过程中学会生活技能,学会与人合作,大胆实践,大方交流,打通家校育人的界限,将所学技能运用到家庭活动,家庭生活所学实践于学校课堂,以开放的课堂培养学生实际的能力,教育服务学生生活。

本书适用 3~6 年级,按照一学期 18~20 课时计划使用。教学中,学生 4~6 人为小组进行活动,每一课时需要做课前准备,准备工作以准备食材为主,小组分工自带本科食材。上课伊始,学生个体和本组成员先学习教材,进行交流;通过个体团队的交流,熟知菜肴的制作;然后有序分工,动手操作;完成菜品后教师组织学生根据成菜特点进行评价,培养学生评价、鉴赏和口语表达能力。

目 录

第一单元	小 知 识 任	第一节 饮食与健康 01 第二节 炊具的认识和使用 03 第三节 卫生安全小知识 07
第二单元	凉 菜	第一课 创意水果拼盘 10 第二课 芝麻菠菜 14 第三课 凉拌黄瓜 18 第四课 凉拌三丝 22 第五课 蔬菜沙拉 26
第三单元	家 常 热 菜	第六课 家常炒茄子 30 第七课 韭菜炒香干 34 第八课 西红柿炒鸡蛋 38 第九课 手撕莲花菜 42 第十课 清炒土豆丝 46
第四单元	面 点	第十一课 家常凉面 50 第十二课 蛋挞 54 第十三课 五仁月饼 58 第十四课 烫面油香 63 第十五课 韭菜虾皮鸡蛋饺子 67

第一节 饮食与健康

良好合理的饮食习惯能促进我们的身体健康成长和良好发育。作为小学生,我们应该如何健康地饮食呢?

一、健康的饮食观念

7~13 岁的儿童,身体正处于迅速发育阶段,特别是小学后期进入生长突增期,对营养要求较高。因此,这个时期的饮食应多加注意。

1. 应食物多样,谷类为主,粗细搭配。
2. 多吃蔬菜、水果和薯类,每天吃奶类、豆类或其制品。
3. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
4. 食不过量,天天运动,保持健康体重。
5. 三餐分配要合理,每天足量饮水。
6. 多吃新鲜卫生的食物。

二、选购食品时要注意

1. 不买露天销售的食品。因为露天食品风吹日晒,容易发霉变质。



2. 不买变质食品。变质食品会有变味、变色、沉淀、混浊、有杂质、絮状物、发霉、生虫、结块、异物、酸败、发黏、腐败变质等现象。

3. 不买过期食品。购买食品时,一定要注意标签上的生产日期和保质期。

小贴士:

饮食健康歌

小学生,长身体,饮食天天要合理。
一日三餐需定时,荤素搭配要全面。
不偏食、不挑食,逢年过节不贪吃。
零食饮料要节制,变质食物咱不理。
饭前便后勤洗手,身体健康数第一。

第二节 炊具的认识和使用

“工欲善其事，必先利其器”，学习烹饪，首先要熟悉烹饪常用的工具。

1. 菜刀

菜刀是切菜的必备工具，使用时要掌握方法，确保安全。

经过刀工切出来的原料形状，无论是丁、丝、条、片、块、粒，还是其他任何形状，都应该做到粗细一致、长短一样、薄厚均匀，以便于在烹调过程中原料受热均匀，使各种味道能恰到好处地渗入菜肴内部，同时能保持菜品整齐美观。

使用菜刀时，左手五指合拢，自然弯曲呈弓形，中指指背第一关节突出顶住刀膛，后手掌及大拇指外侧紧贴墩面或原料，起支撑作用，右手握住刀柄，拇指和食指自然夹住刀膛。切时刀与原料垂直，由后向前用力切下。双肩关节要自



然、放松。



2. 砧板

砧板是用刀具对烹饪原料加工时的衬垫工具,别称“菜板”“切菜板”或“案板”。



3. 擦子

擦子能方便快捷地将土豆、萝卜等食材擦成细长条,方便实用。

使用擦子时最好倾斜角度小一些,或下面放个盆,这样不容易擦伤手。



4. 削皮器

削皮器是最常见的厨房用品之一,主要作用是给瓜果类的东西去皮。普通的削皮器直接用有刀片的一面贴在瓜果上,然后轻轻向下拉就能把皮削下来。



5. 擀面杖

擀面杖是中国流传至今的一种古老的用来压制面条的工具,多为木制,呈圆柱形。主要用来擀开面饼,直至擀薄,是民间制作面条、饺子皮、馄饨皮、面饼不可缺

少的工具。

6. 炒锅

烹饪菜肴一般使用炒锅,炒锅有双耳式和单柄式两种。初学炒菜时,使用单柄式炒锅比较容易掌握,而且效果也更为良好。



7. 手勺、手铲

手勺和手铲是在烹制菜肴时进行搅拌,以及将菜肴出锅装盘的工具,有铁质、铜质、铝制、不锈钢等材质。手勺呈圆形,手铲呈铲形,都有长柄,柄端装有木柄,避免烫手。



8. 漏勺

漏勺是捞取食物的工具,有铝质的和铁质、不锈钢的两种,形状像勺子,中间有许多小孔。

9. 微波炉

微波炉是一种用微波加热食品的现代化烹调灶具。微波是一种电磁波,其本身并不产生热。微波炉是利用其内部的磁控管,将电能转化成微波,以每秒



2450MHz的振荡频率穿透食物。当微波被食物吸收时,食物内之极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引以每秒钟24.5亿次的速度快速振荡,使得分子间互相碰撞而产生大量的摩擦热。微波炉就是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热,使里外同时快速加热食物的。

10. 电磁炉

电磁炉又名电磁灶,是利用电磁感应加热原理制成的电气烹饪器具。它无需明火或传导式加热而让热直接在锅底产生,完全区别于所有传统的有火或无火传导加热厨具,是一种高效节能厨具。电磁炉在加热过程中没有明火,因此更安全、卫生。



11. 燃气灶

燃气灶是指以液化石油气、人工煤气、天然气等气体燃料进行直火加热的厨房用具。按气源讲,燃气灶主要分为液化气灶、煤气灶、天然气灶。按灶眼讲,分为单眼灶、双眼灶和多眼灶。



第三节 卫生安全小知识

卫生小常识

1. 食材买回来应立刻处理

食材买回家应立即分装或清洗。清洗食材时,原则是按照由比较干净到比较脏的顺序洗。如,先洗水果、瓜类、叶菜、根茎类蔬菜,再清洗各种肉类。在洗瓜类蔬果时,最好用小刷子将外皮刷干净,因为瓜皮的细菌容易在蔬果被切开时,进入内部造成食材污染。

2. 接触一种食材应洗一次手

不仅在接触食材之前要洗手,在处理生熟食材和不同种类食材之间也一定要洗手。每次至少洗20秒。

3. 吃多少煮多少,少吃剩饭

加热过程会让食物组织起变化,口味也变差,如果剩菜超过两个小时没人吃,最好先拿到冰箱存放。

4. 保持厨房通风干燥

随时让厨房保持通风干燥,包括注意厨房抽油烟机、排风和排水设计是否恰当,避免让有害气体在室内飘散。



5. 砧板、抹布用完马上洗

建议厨房多备几条用途不同的抹布,分别用来擦手、擦灶台和擦碗碟,但要注意不能混用。砧板种类不同,用途也不同。比如木头砧板适合切生食;塑胶砧板不易有刀痕,适合切熟食。

6. 冰箱保存食物有期限

冰箱并不能长期存放食物,建议根据每种食物特点采用适宜的温度贮存,并且不要储存过长时间。

7. 对砧板杀菌消毒

现在使用最普遍的方法有以下几种:

刮板、撒盐。每次切菜后刮尽板上残渣,每周在板上撒一层细盐,既可杀菌,又可防砧板干裂。

开水洗烫。用硬刷和清水冲洗,再用开水烫洗。

药物消毒。用5升水加两片漂白粉精片,将砧板浸泡一刻钟。

安全小知识

1. 炒菜放油前,必须保证炒锅干燥,否则会爆锅。
2. 油锅热了,往锅里加菜时,应顺着锅沿轻轻溜入。
3. 使用电饭煲、电炒锅、电磁炉等可移动的电器,用完后关掉开关,并拔下插头。
4. 燃气灶用完后,要将开关关闭,并关闭总阀门。
5. 如果油锅起火,应立即盖上锅盖,关闭电源、燃气阀门,立即呼叫老师。



受伤应急处理

(一) 烫伤处理

1. 如果是轻度烫伤,没有死皮、水泡,可以用生理盐水或第二道淘米水冲洗伤口再上烫伤药。

2. 如果烫伤较严重,有死皮或水泡,最好去医院做具体的检查,遵循医生的指导治疗。

以上方法都可以使用,酌情选择最便捷的方式。但是请切记:不能用生冷水冲洗或者浸泡伤口,否则会造成热毒内侵,引起肌肤溃烂,加重伤势,大大增加留疤的几率。



(二) 刀伤伤口处理

首先要清洗伤口,如果出血不多,尽量挤压一些出来,然后反复冲洗。这样做是为了确保没有脏东西残留在伤口上。之后可以用酒精进行二次消毒,确保伤口清洁。最后用创可贴包上即可。



如果伤口很深且大,还是要先用水清洗,最好能用双氧水,以保证更加清洁不被感染。之后可以上一些止血药,如云南白药等。然后用纱布将伤口包裹好,马上到附近的医院去就医。

第一课 创意水果拼盘

引言:水果拼盘的做法简单,是菜谱里的常见菜,用水果制作各种拼盘也是一种美的享受。但怎么做水果拼盘好看又好吃呢?首先要有好的构思,然后挑选水果,利用水果的本色,制作各种造型生动、形态各异的水果拼盘,诱人食欲。其次要注意营养和色彩的合理搭配。

成菜特点:造型生动、色彩丰富、搭配合理、营养全面



营养小贴士:

水果中含有丰富的维生素C、维生素A以及人体必需的各种矿物质、大量的水分和纤维质。可以加速身体新陈代谢,增进食欲,促进健康,增强免疫力。