

经福建省基础教育教材管理领导小组审查通过

义务教育小学教科书

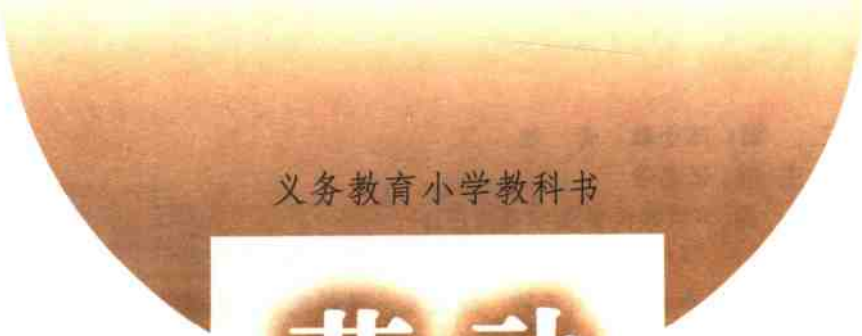
劳 动

六年级上册

福建省小学《劳动》编委会



福建教育出版社



义务教育小学教科书

劳动

六年级上册

福建省小学《劳动》编委会



福建教育出版社

主 编: 陈小敏 黄 旭

副 主 编: 张惠芳

编 委 (以姓氏拼音字母为序):

陈小敏 陈一鸣 傅奎星 黄 旭 江道坦

李栋才 刘云卿 滕文友 肖裕民 张惠芳

郑 强 郑鸣璋

编 者: 郑 强 傅奎星 滕文友

插图设计: 赖小勤

版式设计: 孙永健

摄 影: 张远凤等

义务教育小学教科书

劳 动

六年级上册

福建省小学《劳动》编委会

福建教育出版社出版

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001)

电话: 0591 - 83725592 83726971

传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn

福建省新华书店发行

福州华彩印务有限公司印刷

(福州新店南平路鼓楼工业小区 邮编: 350012)

890 毫米 × 1240 毫米 32 开本 1.375 印张 24 千字

2002 年 6 月第 2 版 2006 年 5 月第 5 次印刷

ISBN 7 - 5334 - 2591 - X/G·2099(课) 定价: 1.76 元

闽教基准(秋)第 03004 号

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,

请向出版科(电话: 0591 - 83786692)调换。

1 炒肉片

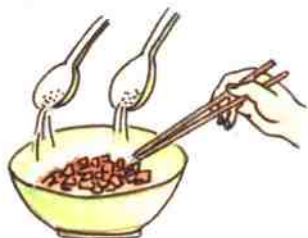
【交流】

平时，你在家经常吃用猪肉做的哪些菜？

学·做

猪肉的烹调方法很多，炒肉片就是其中的一种。炒肉片除了要用瘦肉外，还要用一些配料，主要是一些根茎类的菜如胡萝卜、香菇、青椒、茭白、青菜心等，还有黄酒、淀粉、葱等。

(1)将洗净的瘦肉顺着纹路斜切成薄片，放在碗里，加少量盐、淀粉拌匀。



(2)锅热后加入适量的食油，倒入拌好的肉片，用锅铲翻炒。当肉片变成白色时捞起。



炒肉片





(3)将火烧旺，锅内留少量油，放入适量的葱段、蒜、姜，炒出味后，先倒入切好的胡萝卜、香菇或青椒等，翻炒一会儿，再放入肉片，继续翻炒片刻，加入适量的盐、味精、黄酒等，炒动几下，再添入少量淀粉汁，略加翻炒，即可起锅装入盘内。

【实践·创新】

- 1.按课文介绍的方法，学着炒肉片。
- 2.在家长的指导下，学习肉的其他烹调方法。
- 3.留心观察你吃过的用肉做的菜，把它记下来，有机会学着做，一定可以学到不少知识。

菜名	主料	配料	做法	口感

2 清蒸鲫鱼

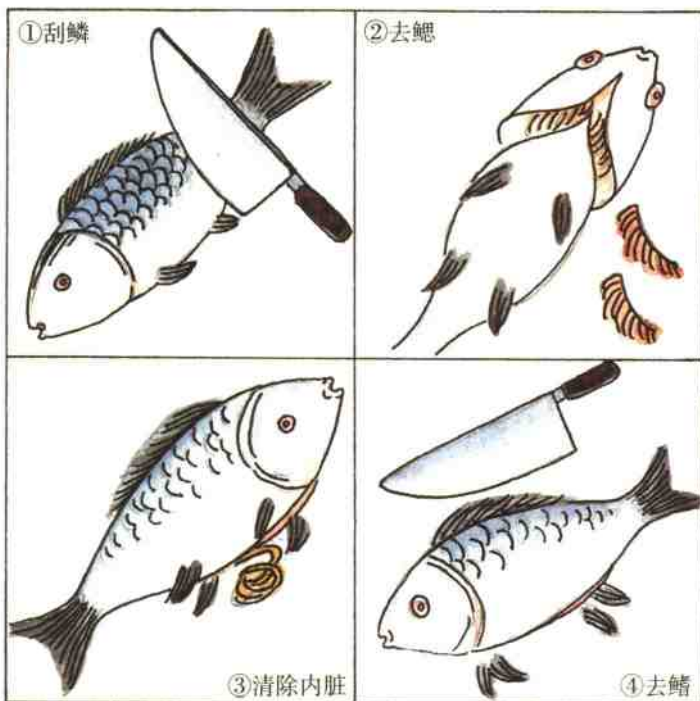
【交流】

你平常吃过哪些用不同方法做的鱼？

学·做

鱼的营养丰富，味道鲜美，烹调方法也多种多样，在烹调“清蒸鲫鱼”前，必须将鱼处理干净。

(1)将鱼的鳞、鳃、鳍和内脏清除干净后洗好。





(2)用刀在鱼背两边肉厚的地方斜划2~3刀(不要划得太深),将鱼放入盘中,加入适量黄酒、食盐、味精,撒上少许姜丝和葱白段。



(3)锅内水烧开,将装鱼的盘子放在蒸架上,盖上锅盖用旺火蒸,约十几分钟就可以蒸熟。

【观察·实践】

- 1.按课文介绍的方法,学习鱼的处理和清蒸鲫鱼的制作。
- 2.在家长帮助下,学习鱼的其他烹调方法。
- 3.留心观察吃过的鱼,把它的制作方法记下来,有机会试着做一做。

菜 名	主 料	配 料	做 法	口 感

清蒸鲫鱼

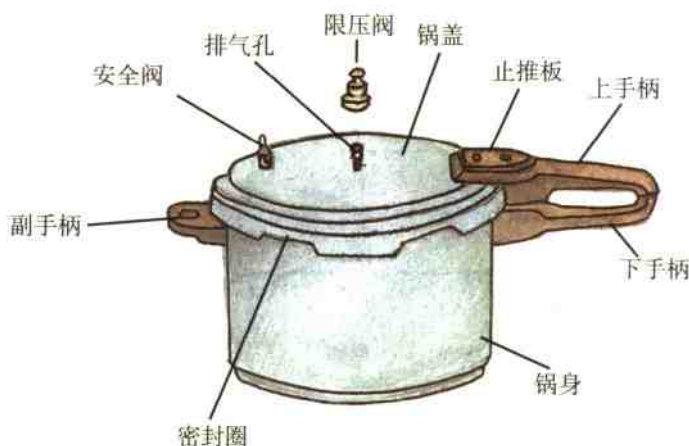




3 认识和使用压力锅

【观察】

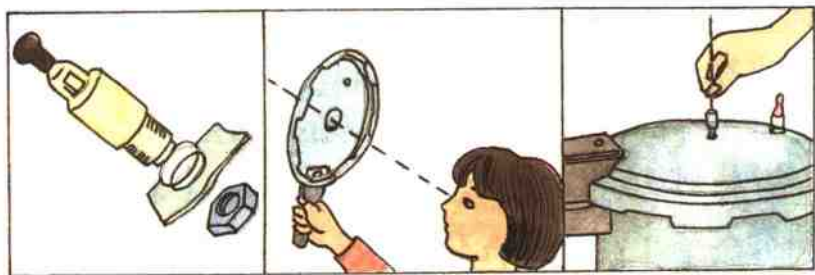
压力锅的构造。



学·做

怎样正确地使用压力锅呢？

(1)使用前，要检查锅盖上的安全阀、排气孔、限压阀上的排气孔和密封圈。如果安全阀内有异物，要清除，易熔片损坏要更换，排气孔若被堵塞要疏通，密封圈老化或损坏要及时更换。



(2)放入压力锅内蒸煮的食物与水的总容量,必须符合说明书上规定的要求。如煮肉类、鱼类不得超过锅身高度的 $\frac{3}{4}$,煮干饭不得超过 $\frac{2}{3}$,煮稀饭、汤汁及豆类、海带等易膨胀食物不能超过 $\frac{1}{2}$ 。

(3)使用时,先将食物和水放入锅内,然后将密封圈放入锅盖内,再盖上锅盖,转动手柄,使锅盖与锅身的上下两个手柄对齐。合盖后,将锅放到炉火上加加热,见到少量蒸气从排气孔排出时,再把限压阀扣上。当加热到限压阀被蒸气抬起,并伴有“噓、噓”的排气声时,应减小火力,直到食物煮熟。



(4)食物煮熟后,应及时熄灭炉火。此时不能立即揭开限压阀或打开锅盖。要先让压力锅内的气压降



低。可让它自然冷却降压。如要急着打开，可以用冷水冲淋，强制冷却降压。降压后，轻提限压阀，见没有蒸气排出时，取走限压阀，打开锅盖。

特别提示：使用压力锅要注意安全。①使用时必须有人看守，不让压力锅干烧或烧干水分。②使用后，应将食物及时取出，并把锅身、锅盖、限压阀、安全阀、密封圈等各部件洗净擦干。洗锅盖时要注意清洗安全阀、排气孔等处。

【思考·实践】

1. 使用压力锅应注意些什么？
2. 在家长的指导下，学习使用压力锅做饭。

4 皮制品的保养

【观察】

人们平时怎样保养皮制品？



学·做

皮衣、皮鞋、皮包、皮沙发等都是皮制品。皮制品是高档消费品，保养得好，才能保持形状和色泽不变，延长使用寿命。

不同的皮制品，保养方法也不同。

皮鞋穿在脚上，比较容易脏。擦皮鞋前，要用刷子将鞋上的尘土刷去，再在鞋面上抹上鞋油，然后用鞋刷来回拭擦。也可以在鞋面上直接涂上皮鞋亮光油。

皮制品的保养





皮衣、皮包、皮沙发不能用鞋油拭擦，要先用毛刷或净布把表面的灰尘刷擦干净，再喷上专用的清洁亮光剂，边喷洒边用细软的净布拭擦。



皮制品要避免雨淋水泡，以免腐烂变形或缝线断裂；也不能放在烈日下曝晒，防止干裂或变形；还要避免与粗糙、尖利的物体摩擦碰撞，以保持表面光亮。

皮制品应自然放置或挂好,要避免重压或折叠收藏,否则容易变形。

【思考·实践】

1. 皮制品的保养要注意什么?
2. 学着给家人擦皮鞋。
3. 如果家里有皮沙发,请学着清洁它。





5 养护自行车

【观察】

修车店的师傅怎样修理、养护自行车？

学·做

自行车是人们生活中必备的交通工具之一，它既经济实用，又轻便灵巧。经常养护自行车，骑起来既省力，又能延长它的使用寿命。



(1)刚买的新车，要调整好辐条(钢线)、车闸、链条以及滚轴等零部件后，才可上路。

(2)平时要经常检查车况,如辐条(钢线)、车闸、链条以及滚轴等零部件,松紧是否合适,如果零件损坏,应及时修理。

(3)雨天用车后,要及时用抹布擦掉水迹和泥沙。夏季不能把自行车放在烈日下曝晒,以免损坏车的喷漆光泽,或使轮胎爆裂。自行车的内外胎是橡胶制品,不能将车停靠在油性较多的地方,否则会影响车胎的使用寿命。

(4)自行车平时应停放在通风避雨的车棚里,避免日晒雨淋。

(5)要定期擦洗自行车。一般先用水冲掉泥沙,再用干净的布擦干,并在轮轴、链条等部位适当上些润滑油。擦洗完毕,还可以在车身上擦些防锈膏、上光蜡等来养护自行车。

【思考·实践】

1. 养护自行车要做哪些事?
2. 利用节假日擦洗、养护自行车。





6 认识和使用测电笔

【观察】

测电笔的构造。



测电笔是电工和家庭必备的验电工具。它的外形有改锥式和钢笔式两种，但内部结构都是一样的，包括：金属探头、发光氖泡、降压电阻、弹簧、末端手触金属部分。

学·做

使用测电笔要注意以下几点：

(1)使用前要在已确认的带电体上验证测电笔的好坏，防止发生验证错误，造成触电事故。

(2)使用时要使测电笔的金属探头接触带电体，手