

北京市绿色印刷工程——优秀青少年读物绿色印刷示范项目

TONGZHUO
YUANJIA

同桌冤家 吃货课堂

CHIHUO
KETANG

伍美珍 主创

酥心蛋挞
软绵绵



北京出版集团公司 北京少年儿童出版社

TONGZHUO
YUANJIA

同桌吃货家

吃货课堂

CHIHUO
KETANG

伍美珍 主创

酥心蛋挞
软绵绵



图书在版编目(CIP)数据

酥心蛋挞软绵绵 / 伍美珍主创. — 北京 : 北京少年儿童出版社, 2018. 2

(同桌冤家吃货课堂)

ISBN 978 - 7 - 5301 - 5361 - 1

I. ①酥… II. ①伍… III. ①儿童小说—长篇小说—中国—当代 IV. ①I287.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第307830号

同桌冤家吃货课堂

酥心蛋挞软绵绵

SUXIN DANTA RUANMIANMIAN

伍美珍 主创

*

北京出版集团公司 出版
北京少年儿童出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

中国电影出版社印刷厂印刷

*

830毫米×1320毫米 32开本 7.375印张 100千字

2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 5301 - 5361 - 1

定价: 26.00元

如有印装质量问题,由本社负责调换

质量监督电话: 010 - 58572393

目录

- 第一课
冰海深处寻找三文鱼>1
- 第二课
香腸共和国热乎乎>27
- 第三课
吃货皇帝的吉祥蜜枣>57
- 第四课
臭气桂鱼“呱呱”叫>85
- 第五课
酥心蛋挞软绵绵>113



● 第六课

爱上红烧酱油>139

● 第七课

迟到一百年的番茄小可爱>165

● 第八课

“黄金拍档”爆米花>191

阳光家族吃货集结号

● 吃出来的乡愁（陈洁）>218

● 自制冰糕（任蔷羽）>223





课时教案

课 程

第一课 冰海深处寻找三文鱼

课堂重点

① 能生吃的软脂肪 ② 三文鱼为什么能生吃

课堂难点

① 虾青素 ② 白肉和红肉

课堂笑点

① 刺身很疼 ② 大弱智鱼 ③ 惜城吃芥末

备 注



大马哈的亲戚

“我跟你们说，那家店可高级了！”

一大早，惜城就在教室里大声地炫耀。

原来，他的姑妈从国外回来，特地带他去游乐场玩，还去吃了很贵的日本料理。

“一进门就有服务员鞠躬问好，还帮你换掉鞋子。对了，那家店要脱鞋才能进哦。”惜城说。

“还要脱鞋？那可不能有脚臭啊。”咪咪说，“不然服务员都要被熏晕了吧。”

“这种高级店里的服务员，忍脚臭的能力一定也很高级。”兔子说。

惜城像没听见一样，自顾自地继续说起来：“那个叫什么？哦，**怀石料理**，可高级了，每道菜都特别精致。”一边说，他还一边比画，“每一个盘子端上来，都好精致，有的做成花的形状，有的还摆出一幅画来，



简直不是菜，那都是艺术品啊。”

“哦。”阿呆皱着眉头说，“可是，坏石头有什么好吃的啊？”

“不是坏石头，是怀石，怀石！”惜城很激动，“土包子，怀石料理，那可是最顶级的日料。”

“哦。”阿呆兴趣索然地点点头。听名字，他就觉得不好吃。

“那家店里我最喜欢的菜叫刺身！”惜城告诉大家，“我吃的可是**最正宗的三文鱼刺身**哦。”

“刺身？”阿呆一听，满身的肥肉都颤抖了一下，“在那里吃饭，很疼吧？”

“对对，很不容易的，一般人都不敢去。”惜城夸张地说，“服务员会用很尖很长的鱼刺，在顾客身上刻出三个文身，之后你才能动筷子，否则就会被赶出来，所以叫三文鱼刺身。”



“阿呆，你别听惜城瞎说。”咪咪瞪了惜城一眼，“**刺身就是生鱼片的意思**，不是往你身上刺啦。”

“是的哦，三文鱼和文身一点关系也没有，就是一种很普通的鱼。”兔子也来解释。

“普通的鱼我能看得上吗？”惜城继续“臭屁”地显摆，“**三文鱼可是很高贵的。**”

“我有个东北的表哥，他说三文鱼在他们那儿就叫‘大马哈鱼’。”

兔子说，“也只有你这种大马哈喜欢吃。”

“叫‘大马哈鱼’就是大

马哈了？”惜城摇头，“叫‘呆’的也不一定真呆啊！对吧，阿呆？”

“嘿嘿。”阿呆不好意思地笑了，“语文老师刚教过，





我是‘大弱智鱼’。”

“噗！”另外三个人全都笑喷了。

“你是……想说‘大智若愚’吧？”咪咪笑得差点喘不上气。

三文鱼跳龙门

那么高级的怀石日本料理，不尝一尝实在对不起惜城那绘声绘色、添油加醋的描述。

一到这家日本料理店的门口，大家就被震撼到了——虽然坐落在市区，却闹中取静，从店门口挂着的灯笼下走进来，店内布置了小小的庭院，**丛竹、红枫**点缀着竹帘遮挡的窗户。而且，确实每个单间都要脱鞋才能上榻榻米。

穿着和服的服务员姐姐过来微微地鞠躬，请几个小朋友坐好。



兔子看着她胸前的名牌，上面写着：樱。

“小樱姐姐，我们是专门来吃三文鱼刺身的。”她有礼貌地对服务员说，“三文鱼就是大马哈鱼，对吧？”

小樱姐姐眨眨眼睛，似乎完全没有想到会有小朋友问这么古怪的问题，“哦，严格来说，三文鱼并不是大马哈鱼哦。不过，它们确实是**很近很近的亲戚**，都生活在北方。”

“看吧，我可不是大马哈。”惜城得意扬扬。

“说起来，三文鱼可是种非常有趣的鱼。”作为一名日料店的服务员，介绍有关三文鱼的知识可是小樱的强项，“一般来说，河鱼就住在河里，海鱼就住在海里，对吧？”

“当然啦，不然怎么叫河鱼、海鱼呢？”咪咪说。

小樱姐姐神秘地往前凑了凑，“可三文鱼就不一样，它们平时都住在北太平洋和北大西洋里，吃些小鱼小虾。可是每年到了要产卵的时候，它们就会顺着水流逆流而上，**从海里一直游回到陆地上的河流**





里，在河里产卵。”

“啊？为了生个孩子，跑这么远？好累啊！”阿呆说。

“的确很累。”小樱姐姐说，“这场逆流而上的旅行，不但距离远，而且还有高高的‘海拔楼梯’，三文鱼们要靠身体不停地跳跃，才能从比较低的海里慢慢跃到越来越高的内陆河流里。”

“还要跳跃？”阿呆摇头，“太辛苦了。”

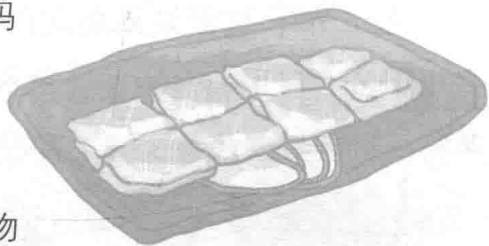
“哇，那不是像鲤鱼跳龙门一样？它们就是**三文鱼跳龙门**！”惜城想象着那个画面，弓起腰像鱼一样



“嗖”地跳起来。“哎哟！”他的膝盖撞到桌子角上，疼得眼泪都出来了。

小樱姐姐捂着嘴笑起来：“看来，跳龙门也得小心呢。不过三文鱼面临的危险可不只是桌子角，河边会有很多动物等着抓它们吃呢，像是棕熊啦、水鸟啦之类的。三文鱼要经历许许多多的危险，才能到达河流的上游产下鱼卵。”

“这些三文鱼爸爸妈妈为了孩子好勇敢哦。”咪咪敬佩地说。



“是啊，无论是动物还是人类，为了孩子，都会变得非常勇敢哦。”小樱姐姐微笑着说，“而且，每年成千上万条三文鱼逆流而上的场景，可是相当壮观哦，还有些地方把这个当作一景来欣赏呢。”

说完，她递上菜单：“好啦，不如你们先点菜吧。”

“对对对！”大家这才想起正事。



冷艳的鱼皇

翻开菜单，上面的图片印得大大的，只见图上的三文鱼肉是橘红色的，上面还有白色的线条整齐排列，一片片三文鱼肉码在黑色的盘子里，看上去就很鲜美。

还有一些寿司上面盖着薄薄的三文鱼片，整个儿晶莹剔透，非常漂亮。

“哇，这就是三文鱼啊。”阿呆的口水直往下掉。

“快点擦擦。”咪咪嫌弃地塞给他一条手帕，“不过这三文鱼看起来确实很诱人啊。”

“好奇怪哦，我们家平时吃的鱼肉大多是白色的呀。”兔子提问，“为什么三文鱼的肉是鲜艳的橘红色呢？”

“是哦，生猪肉、生牛肉什么的，才是红色的呢。”阿呆补充道。

“这就要从肌肉颜色的意义说起了。”小樱姐姐不慌



不忙地在榻榻米上跪坐下来，“猪、牛、羊生活在陆地上，它们的祖先要经常走远路、爬山坡，还要和老虎、豹子之类的猛兽赛

跑，所以需要很强的耐力。而**产生耐力的肌肉，是红色的。**”

“哦，鱼生活在水里，不需要跑步……”

兔子有点明白了。

“是的，水有很大的浮力，鱼儿们游泳并不需要太多力气。”小樱姐姐对她点点头，“尤其是我们经常见到的鱼，它们基本都生活在河流、水塘里，每天也游不了多远的距离，不需要那么多耐力，一般只在皮下面有一层薄薄的红色肌肉。”

“怪不得阿呆比我们都白呢。”惜城“恍然大悟”，“懒人皮肤才白呀。”

“你可别小看白色的肌肉，”小樱姐姐话锋一转，“它是用来产生爆发力的，所以鱼能**突然转向、**





突然加速，也能飞快地跳出水面，这都是‘白肉’的功劳。”

美丽皇袍的秘密



“那是不是说，三文鱼的耐力好？”兔子问，“肉也比较厚，比较硬，所以是红色的？”

“不对不对。”惜城摇摇头，“三文鱼明明很嫩啊，吃起来感觉就像化在嘴里了。”

“假如三文鱼像猪肉、牛肉那么有‘嚼劲’，估计也不会成为名贵的海鲜了。”小樱姐姐笑着说，“它产卵之前，会游很长的距离，代表耐力的红肉确实比一般的河鱼要多一些。不过，这并不是美丽的橘红色的主要来源哦。”

“那到底是为啥？”阿呆抓抓脑袋，“是因为它们经常害羞吗？”



“唔……说起来有点深奥，你们知不知道**虾青素**是什么？”小樱姐姐犹豫地说。

“知道哦！小龙虾和螃蟹煮熟了会变成红色，就是因为身体里的**虾青素**跑出来啦！”兔子十分自豪地说。

“天啊，你们不是小学生吗，怎么连这个都知道？！”小樱姐姐吃惊不小。

“嘿嘿，因为我们有个很厉害的科学课老师啊！我们学过超级多的美食知识，这里就不跟你显摆啦。”咪咪用两手托着脸，得意起来。

小樱姐姐顿时对这几个店里年纪最小的顾客刮目相看，也没有顾虑地分享起了知识：“其他鱼都会把**虾青素**隐藏起来，而**三文鱼**却会把**虾青素**储存在肌肉里，所以它的鱼肉看起来就是漂亮的**橘红色**。**虾青素**是很棒的营养物质，算是高级维生素哟。科学家研究发现，它有很强的**抗老化作用**，可以帮助我们**抵抗疾病、消除疲劳**，对我们的大脑、眼睛也都大有好处呢。那种做成‘药’、装