

如皋 三张名片 系列

(五、六年级使用)

如皋市教育局教研室 编

# 世界长寿养生福地

如皋



江苏教育出版社  
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

如皋“三张名片”系列  
书 名 世界长寿养生福地(五六年级用)  
作 者 如皋市教育局教研室  
责任编辑 恽跃荣  
出版发行 凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社  
地 址 南京市马家街31号(邮编210009)  
网 址 <http://www.1088.com.cn>  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京云祥广告有限公司  
印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司  
厂 址 盐城市纯化路29号(邮编224001)  
电 话 0515-8153008  
开 本 787×1092毫米 1/16  
印 张 6.25  
字 数 108000  
版 次 2004年10月第1版  
2005年11月第2次印刷  
印 数 34137-51057册  
书 号 ISBN 7-5343-6020-X/G·5715  
定 价 7.00元  
邮购电话 025-85400774, 8008289797  
批发电话 025-83260767 83260768 83260760  
盗版举报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换  
欢迎邮购,提供盗版线索者给予重奖

古城如皋，人杰地灵。

历史是一部大书，如皋的古哲先贤在这部大书上曾经写下了一页页光辉的篇章。胡瑗、冒襄、李渔这些名字影响了千年的历史，让后人景仰，让后人自豪。

改革开放，又让如皋的历史翻开了新的一页。经济建设的腾飞，社会事业的繁荣和发展，使这方宝土迸发出蓬勃的活力，如皋人民用他们勤劳智慧的双手绘出了走向世界的三张名片——“江苏历史文化名城”、“中国花木盆景之都”、“世界长寿养生福地”。

我们都在说，让世界了解如皋，让如皋走向世界。可是，我们的孩子，我市 20 多万中小學生真正了解自己的家乡吗？我想未必。所以，我认为教育系统的同志们做了一件大好事，他们勇于探索、敢为人先，组织编写了这套图书，为如皋的学生提供了一份具有浓郁地方特色的精神食粮。

首先，它突出了一种为家乡经济建设服务的价值取向。这套书在内容的选择上着眼于培养学生了解家乡、宣传家乡、建设家乡、服务家乡的情感和价值观。我们的学生一部分将留在地方参加经济建设，另一部分学生将继续深造，走向全国，甚至走向世界，不管他们在什么地方，他们都必须对家乡有比较深刻的了解，以家乡为荣，这样才能更好地热爱家乡，建设家乡、服务家乡。数以万计的如皋人在外地工作，他们是如皋的宝贵财富，如果有强烈的乡情，那么一旦他们在外创业成功，往往首先想到的是家乡，他们会以各种方式来回报家乡，为家乡的经济发展作出贡献。

其次，它追求一种提高地方文化品位、传承地方优良传统的教育目标。如皋文化的精髓是什么？一言以蔽之，“三张名片”尽收其中。青石小巷，内外城河，记录着悠悠古韵；如派盆景，花木之都，闪烁着艺术之光；三色宝土，长寿福地，孕育着养生之道。从北宋时期的胡安定到清末民初的沙元炳，尊师重教的传统绵延千年；从村组小区的老年之家到地方政府的百岁寿宴，尊老爱幼的美德蔚然成风；此外，纯朴的风俗习惯，健康的生活方式，多彩的民间活动，都将给学生以深刻的影响。所有这些，无不体现出古城如皋深厚的文化积淀和鲜明的时代特色。这套书正是通过凸显家乡文化的特点去熏陶、感染学生，教育学生在今天的岁月中不断为家乡文化品位的提高和文化事业的发展作出自己应有的贡献。

再次，它体现出了一一种全新的、与时俱进的教育理念。理念之一：突出“情感”目标。传统的教育，特别强调知识目标和能力目标，在这里，“情感”目标成为贯穿全书的一根主线。把爱国主义教育具体化为热爱家乡的教育，学生可从身边的人、事、物中获得真切的感受。理念之二：凸显“开放”意识。从内容的呈现方式看，它不是语文，不是数学，它有人文学科的内容，也有自然学科的内容，这就摆脱了学科领域的束缚，打破了学科之间的壁垒，建立了学科之间的联系，对提高学生的综合素质无疑是十分有利的。从课程实施的操作策略看，由课内走向课外、由校内走向校外已构成一套基本的教学模式，向生活回归、向自然回归、向社会回归已成为教育教学的基本价值取向，这将更有利于培养学生的创新精神和实践能力。

当然，这套书也许还不十分完善。这并不奇怪，因为我们的编者老师是在进行一种新的尝试和探索，因此，我希望社会各界都来关心它，并提出宝贵的意见。

最后，我还想对我们的老师和同学们说，要用好这套书，深入地了解家乡，真挚地热爱家乡，积极地宣传家乡，更好地建设家乡和服务家乡。让我们一起为如皋的昨天自豪，为如皋的今天喝彩，为如皋的明天奋斗！

|        |                |
|--------|----------------|
| 编写单位   | 如皋市教育局教研室      |
| 主    编 | 姜健荣            |
| 副 主 编  | 冯建卫  臧荣广  刘国庆  |
| 编 写 者  | 王爱凤  孙小冬  朱爱华  |
|        | 章小英  徐丹阳  李  峰 |
| 摄    像 | 汤小明  黄友谊       |
| 主    审 | 殷高华            |
| 副 主 审  | 章士友  顾建国  金海清  |
|        | 陈建国  陆小兵  李  峰 |
|        | 许有騄  张学凯       |
| 编    委 | (按姓氏笔画为序)      |
|        | 万国全  冯建卫  许友兰  |
|        | 沙建华  邱建明  吴鹏里  |
|        | 姜健荣  袁国剑  臧荣广  |

## 敬告作者

为了编好这套教材，我们与收入本教材作品(含图片)的著作权人进行了联系，得到了他们的大力支持。在此表示衷心的感谢。但是，由于一些著作权人的姓名和地址不详，我们尚未能联系上。敬请各位有著作权人尽快与我们联系，以便支付稿酬。

# 目 录

## 第1单元

## 饮食与长寿(一)

- 第1课 如皋萝卜赛雪梨 .....1
- 第2课 驰名中外话北腿 .....7
- 第3课 地方名点说董糖 .....13
- 第4课 白蒲茶干名远扬 .....19

## 第2单元

## 饮食与长寿(二)

- 第5课 长寿食品知多少 .....25
- 第6课 粗茶淡饭寿自长 .....31
- 第7课 采购贮藏要科学 .....37
- 第8课 我当小小推销员 .....43

## 第3单元

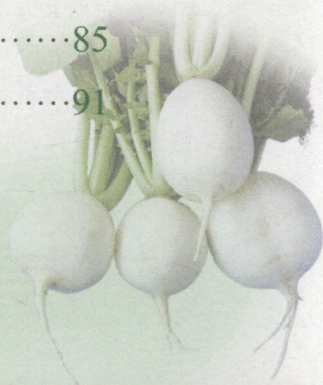
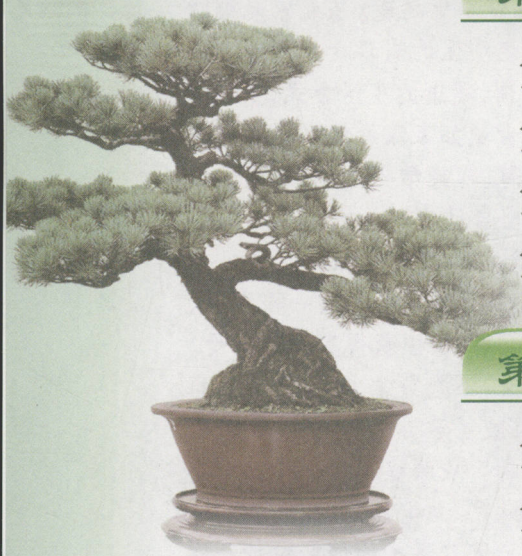
## 环境与长寿

- 第9课 一方水土养一方人 .....49
- 第10课 绿色的如皋我的家 .....55
- 第11课 美妙绝伦的如派盆景 .....61
- 第12课 环境保护不容忽视 .....67

## 第4单元

## 文化与长寿

- 第13课 古韵悠长话如皋 .....73
- 第14课 如皋人文景观 .....79
- 第15课 如皋民俗集锦 .....85
- 第16课 千年古邑如皋城 .....91



# 第1课 如皋萝卜赛雪梨



## 萝卜家族成员

如皋地区气候条件优越,且多为沙性土壤,很适宜白萝卜的生长。经过数百年精心栽培和选育,所产萝卜品质明显优于外地,“如皋萝卜”名扬天下,尤以如城周围新民及东陈、皋南各镇所产为最佳。现已培育出具有明显地方特色的白萝卜良种。如形似鸭蛋的“鸭蛋头”,茎盘细长似颈的“捏颈儿”,百日可收的“百日子”等。它们的共同特点是皮薄、肉嫩、多汁,味甘不辣,木质素少,嚼而无渣,以嫩、脆、甜享誉四方。



我们上网去!

[www.rugao.gov.cn](http://www.rugao.gov.cn)

我们再去农村了解了解!



# 饮食与长寿(一)



小组交流调查了解的结果,填写下表。

| 产地 | 萝卜名称 | 外形特点 | 味道 | 照片 |
|----|------|------|----|----|
|    |      |      |    |    |
|    |      |      |    |    |
|    |      |      |    |    |
|    |      |      |    |    |



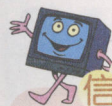
## 如皋萝卜悠久的历史

如皋人种植白萝卜至少已有上千年的历史。相传在唐太和年间(827~836年),如皋定慧寺僧侣早有种植,将萝卜作为供品,并饷(kuì)赠施主,时称莱菔(lái fú),其种子叫莱菔子,供药用。后逐渐流传民间,广为种植。清乾隆庚(gēng)午年(1750年)编修的《如皋县志》载:“萝卜,一名莱菔,有红白二种,四时皆可栽,惟末伏秋初为善,破甲即可供食,生少壤者甘而脆,生瘠(jì)土者坚而辣。”如今红萝卜种植已很少,只在端阳节前后有少量上市,都以白萝卜为主。





## “益寿之菜”——萝卜



1. 在日本,萝卜被尊为“人参”,人人争食,被称为“益寿之菜”。
  2. 萝卜制品富含维生素和纤维素,常吃不但可以均衡营养,还可以带走身体中的有害物质,是养生佳品。
  3. 肩膀发酸时用浸泡过萝卜汁的湿布冷敷,面部长粉刺时用萝卜汁涂抹都会有效,发烧时往头上抹萝卜汁也有利于退烧。
  4. 2002年首届如皋中国长寿文化节期间,国内保健专家认为如皋的萝卜有助消化,食后清火降气,生津开胃。
  5. 2004年世界大城市带发展论坛中,作为南通地方特产推价。
  6. 如皋萝卜“飞上了天”成为东航定点航空小菜。
- (点击:中国长寿网 [www.longlife.net.cn](http://www.longlife.net.cn) 获得更多信息)



### 问一问

萝卜的营养成分: \_\_\_\_\_

---



---



---

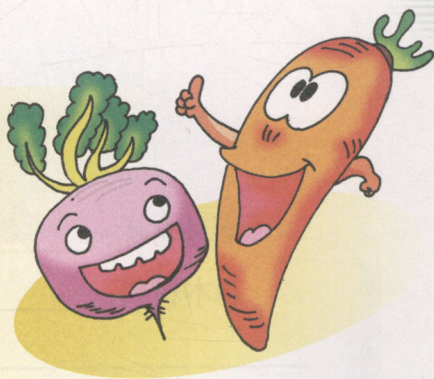
萝卜的保健功能: \_\_\_\_\_

---

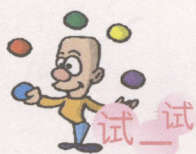


---

我还知道萝卜的其他作用,如:制作工艺品、\_\_\_\_\_。



# 饮食与长寿(一)



## 尝试用萝卜做几道菜肴



香辣胡萝卜条

原料: 胡萝卜、蒜茸、青红椒、干椒、  
精盐、味精、生粉、色拉油等。

### 做法:

1. 将胡萝卜去皮切成筷子条, 用  
开水氽过, 拌上生粉。青红椒切米, 干  
椒切段。

2. 油锅烧热后, 下胡萝卜条炸到  
干硬捞出。

3. 倒去锅内油, 下蒜茸、青红椒、  
干椒煸香, 放入胡萝卜条, 下调味料, 翻炒均匀即可起锅。

特点: 咸香微辣, 质地脆嫩。

课后你也可以通过上网、看中央电视台的《天天饮食》或请教父母等途径,  
尝试做一道萝卜菜肴。

品尝自己  
的劳动果实真  
快乐!



菜肴名称: \_\_\_\_\_

基本材料: \_\_\_\_\_

作法: \_\_\_\_\_



## 活动——放飞想象



读一读

萝卜让我们如皋人引以为豪,读读家乡流传的民谣:

萝卜响,咯嘣脆,吃了能活百来岁。  
烟台的苹果莱阳的梨,不如如皋的  
萝卜皮。



想一想

你还听过哪些民谣?

---



编一编

你也可以尝试着自编几句有关萝卜的歌谣。

# 饮食与长寿(一)



用“如皋萝卜”腌制的“如皋萝卜条”，相传已有900多年的历史，选料认真，工艺考究。形似橘片，色泽黄橙，芳香独特，咸中带甜，具有香、甜、嫩、脆的特色。



袁隆平爷爷经过多年的潜心研究，研制出了杂交水稻，造福全人类。聪明的小朋友们是否也想像袁隆平爷爷一样，培育一种新萝卜，为家乡的萝卜家族增添一些新成员呢？把你的想法画出来，也可写出来！



写出你的想法\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

# 第2课 驰名中外话北腿



## 北腿的得名由来

### 北腿的来历

火腿的名称由来,有两种传说:一种说法是因火腿肉色嫣(yān)红如火而得名;另一种说法是早先加工火腿,经腌制、洗晒后,需经烟熏火烤,才能成为成品,因其经“火”烤,故而得名“火腿”。

那么你知道如皋火腿为什么被称为“北腿”吗?

如皋火腿与浙江金华火腿、云南宣威火腿齐名,为全国三大名腿之一。因如皋位置在北,故如皋火腿被称为“北腿”。如皋火腿的生产始于清咸丰初年(公元1851年),清末先后获檀(tán)香山博览会金奖和“南洋劝业会”优异荣誉奖状。

如皋火腿之所以被称为“北腿”,是因为\_\_\_\_\_。

全国三大名腿是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

如皋火腿的生产始于\_\_\_\_\_初年。



### 北腿的外形

如皋火腿薄皮细爪,形如琵琶,色红似火,风味独特,生产中选用如皋、海安一带饲养的尖头细脚、薄皮嫩肉的优种生猪为原料。对猪腿也按一定规格精选,择其重量长度恰当、腿心肌肉丰满者,再经多道工序精细加工制成。自1982年起连续被评为商业部名特优质产品。

# 饮食与长寿(一)

## 北腿的加工

北腿加工与“金华”火腿相似,因为它开始是由“金华”火腿加工技师到这一带加工火腿而发展起来的,但是它的加工与“金华”火腿最大的不同有两点:

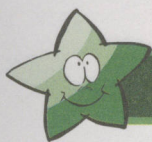
1. 加工腌制的用盐量不同。为适应当地群众口味,如皋火腿加工用盐是:每百千克鲜腿用盐 10~12 千克,要高于“金华”火腿 50% 左右。

2. 在整修火腿时要给整修过的腿涂上菜油,主要为防虫蛀,保香味,防失水干耗(因当地气候较干燥)。



### 了解家乡人眼中的火腿





## 北腿的保存与食用



小明家的火腿“长毛”、“生虫”了，他以为是火腿变质了，最近他采访了今天食品公司的工人王叔叔，了解了关于火腿的一些常识。请看下面这段采访记录：



小明：王叔叔，我们家的火腿“长毛”、“生虫”了，请问还能食用吗？

王叔叔：哈哈，这是一种正常现象，“长毛”是火腿发酵过程中酵母菌等有益菌落层，不但不会影响火腿肉质和香味，反而能够有防腐、防污染等保护作用。而“生虫”现象所生的虫主要为康益虫、跳虫及毛虫，对人体无任何不良作用。

小明：如何处理火腿的“长毛”、“生虫”现象呢？

王叔叔：其实非常简单，只要用食用素油或火腿原油每隔一个月涂擦火腿表面一次，“长毛”、“生虫”现象自然消失。

小明：那你能再给我们介绍一下火腿的存放有哪些注意点吗？

王叔叔：火腿存放时不能长期放在日光直射、高温近火、煤烟飘熏处或潮湿的地方。通常应悬挂在室内阴凉、通风、干燥、清洁的地方。

小明：王叔叔，你能简单给我讲讲火腿的制作都有哪些工序吗？

王叔叔：火腿的整个制作工序非常复杂，有十几道呢！说简单点有选料、整修、腌制、晾挂、发酵、分级等。

小明：哇，有这么许多工序啊！难怪火腿那么好吃呢！

王叔叔：其实关于火腿的食用常识也有很多很多。……

小明：回去后，我一定上网或查阅书籍把火腿的知识了解全面，谢谢叔叔！再见！

王叔叔：不用谢，再见！

# 饮食与长寿(一)



聪明的你现在应该知道火腿为什么会“长毛”、“生虫”了吧？

火腿的贮藏和保存可讲究了,你知道有哪些要求吗？



## 火腿的药用价值

火腿不仅是美味佳肴,也是补益身体和祛除疾病的药品。据清代赵学敏编撰(zhuàn)的《本草纲目拾遗》记载“火腿有益肾、健胃、生津、壮肠、固骨髓(suǐ)、健足力之功能。其陈骨和脚可消食积、止腹泻。用于敷治被鼠咬伤及小儿头癣等都有一定疗效。”又述:“久泻用火腿脚爪一个白水煮一日,令极烂连汤一顿食尽即愈。多则三服。”“腹痛或三四日不止,用火腿肉煎汤,入真川椒(jiāo)在内,撇(piē)去上面浮油,乘热饮汤即愈,屡验。”

快把这些知识告诉  
你的亲朋好友吧！



## 火腿的食用方法

火腿从烹调方法上讲除常用的蒸(清蒸、混蒸)、炖(清炖、混炖)和煮外,还可以烩(huì)、炒、烧、煎、炸、烤、贴、熘(liū)、瓢(ráng)、扒、拌、拔丝、蜜汁、做羹(gēng)、做汤、火锅以及各种点心小吃做馅等等。



## 名扬中外的如皋肉食品



据 1934 年 12 月出版的《中国北方先驱报》载：“从中国运往菲律宾的大部分火腿都产于如皋。”1895 年，如皋火腿就获得美国檀香山国际博览会金奖。



如果在未来的如皋市经贸洽谈会上，你作为如皋的一位推介代表，你会如何向来宾介绍如皋火腿？

介绍时别忘了有礼貌哦！一定要借此机会展示你的口才哟！

哈哈，相信你一定能行！



在介绍前建议列个介绍提纲。

---

---

---

---

---

---

---

# 饮食与长寿(一)

你知道家乡肉食品有哪些知名产品？

写出它们的名称

\_\_\_\_\_



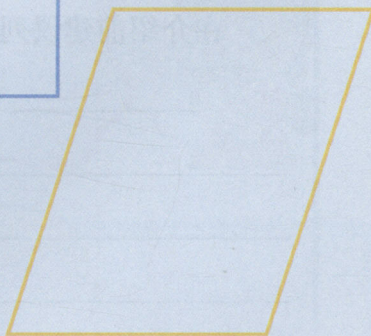
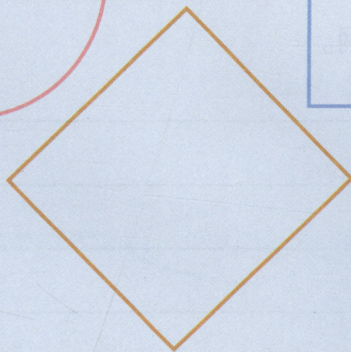
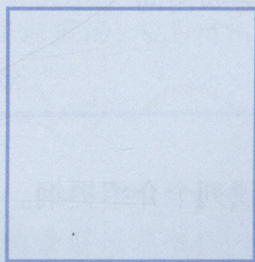
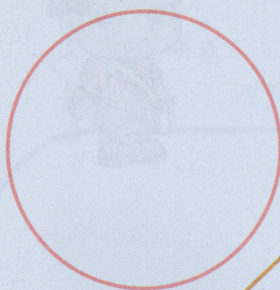
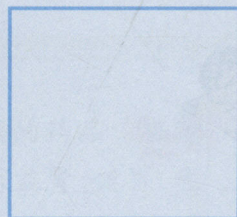
你能收集到它们的商标或图片吗？



银燕商标



银燕火腿肠



为如皋火腿设计几条宣传广告

\_\_\_\_\_