

吉林省地方课程教材(实验本)

家乡

五年级 下册

吉林省教育学院《家乡》编写组



吉林教育出版社

吉林省地方课程教材编委会

顾 问：常家忠

主 任：迟学智

副 主 任：张笑庸 张德利

委 员：（以姓氏笔画为序）

邓友平 田 泉 卢文祥

宁丽静 孙海林 江雁秋

杨玉宝 郑景国 赵士英

郝国昆

吉林省地方课程教材编写组

主 编：张德利 杨玉宝

本册主编：张德利

作 者：党书坡 赵 霞 邹文武



目 录



1. 家乡的饮食

- 家乡的饮食资源..... 2
- 家乡的饮食习俗..... 5
- 飘香的吉菜..... 9
- 科学饮食..... 13



2. 家乡的科教事业

- 基础教育和高等教育..... 16
- 职业教育、成人教育和特殊教育... 21
- 我省的科研队伍..... 24
- 我省的科技发展..... 29



3. 家乡的文化事业

- 电影事业..... 31
- 广播电视和出版事业..... 34
- 丰富多彩的群众文化..... 36
- 文艺团体和文化场馆..... 39



4. 家乡的交通和城建

- 日新月异的交通..... 42
- 家乡的城建事业..... 48

致同学们

巍巍长白山，滔滔松花江，莽莽黑土地，浓浓关东情。

我们的家乡吉林省资源丰富，风光壮美。东北虎、梅花鹿、丹顶鹤在这里栖息繁衍，人参、貂皮、鹿茸从这里走向世界。

勤劳勇敢的吉林各族人民在这块黑土地上绘出了一幅幅美丽的图画，创造了灿烂的历史文明和现代文明。

本书将带领同学们进一步认知我们的家乡，去体味家乡的饮食风俗，了解家乡科技和教育事业的发展，领略家乡璀璨的文化，感受交通和城建事业的变化。希望同学们能在这本书的引导下，用心灵去感受家乡的美丽可爱和与众不同，从而激发起对家乡更浓烈的热爱之情。同时也衷心祝愿我们的家乡越来越美丽，明天更辉煌。

编者

2005年10月



1 家乡的饮食

“民以食为天”，饮食是人们生存和生活的基础。不同地区、不同民族在饮食文化上有着很大的区别。人们的饮食直接或间接地反映着社会的进步和一个地区的民俗风情。研究饮食文化，可以在一定程度上了解一个民族或一个地区的经济、文化发展状况。

家乡的饮食资源

活动准备

通过询问成人或查找资料，了解我省不同地区的饮食资源和种类。



看一看

吉林省是农业大省，肥沃的黑土地为家乡人民提供了丰富的食物资源。



一望无际的稻田

吉林省生态环境好，土地肥沃，气候条件适宜，盛产优质大米、黄豆、玉米和高粱等多种粮食作物。这些粮食作物生长期长、品质好，它们是家乡人饮食的基础。



丰收在望的大豆



饱满的玉米

我省食用特产十分丰富,为人们的饮食提供了种类繁多的原料资源,尤其东部长白山区的莽莽林海,被誉为是野生动植物的资源宝库。其中野生动物有鹿、狍子、黄羊、野猪、山兔、飞龙、山鸡、林蛙等;野生植物有黑木耳、松茸、猴头蘑、榆黄蘑、蕨菜、薇菜、黄瓜香、刺嫩芽、猴腿、松籽等,还有人参、鹿茸、灵芝等名贵药材。近年来,为了保护生态环境,我省实行保护野生动植物的政策,禁止猎捕野生动物和滥采乱挖野生植物。经过科研人员的努力,部分野生动植物现在可采取人工养殖和种植的方法,用于药用和食用。这些动植物资源使家乡的饮食独具地方特色。



长白山的各种特产



松花湖中盛产多种淡水鱼

全省的河流湖泊中盛产各种淡水鱼,一些鱼种还成为家乡地方饮食的特色代表。如查干湖胖头鱼和松花江“三花一岛”鱼(鳌花、鲫花、鳊花和白鱼)等。



我省各地还根据地区优势发展养殖业和畜牧业,主要饲养鸡、鸭、鹅、猪、牛、马、羊、鹿等家禽和牲畜。这些家禽和牲畜是人们肉食资源的主要来源。

西部草原是天然的大牧场



说一说

电视台正在组织“满汉全席”厨师大赛。你给我省选手支一招,让他利用我省独特的饮食资源,制作具有地方风味的食品或菜肴吧!

农业科技的应用和市场经济的发展,促进了家乡农产品产量、质量的提高和品种的增加。现在家乡人民的菜篮子已经有了很大改变,市场上食品的数量和类别有了根本性的变化,许多方便食品、速冻食品、半成品、成品的出现为人们的饮食带来了便利。人们还可在任何季节品尝来自全国各地甚至国外的各种水果和蔬菜。



市场上丰富的食品



填一填

请你按照下面的分类,把自己吃过的食物名称填写入下表。

食物种类	食物名称	产自家乡的食物
米、面类		
水果、蔬菜类		
肉、蛋类		
菌蘑和野菜类		

家乡的饮食习俗

活动准备

通过询问成人或查找资料,了解不同地区、不同民族的传统饮食风俗和习惯。



读一读

吉林省是一个多民族聚居的地区,各民族都有不同的饮食文化和饮食习惯,如满族人喜食炖菜和面点,朝鲜族酷爱冷面和狗肉,蒙古族爱吃烤肉。这些特有的饮食习惯,形成了我省独特多元的饮食文化。但由于共同的地域和气候特点,各民族又存在着共同的饮食传统。

杀年猪的习俗

在家畜中,家乡人最喜欢和吃的最多的是猪肉。冬季杀年猪是我省农村一种重要的风俗。每年一到农历腊月,农村家家户户开始忙活杀年猪了。户外是天然的大冰箱,杀完猪,人们把肉往外面的雪堆里一埋,可一直吃到来年春天。农村每逢杀年猪,村里的人都来帮忙,抓猪、杀猪、切酸菜、灌血肠,大碗喝酒,大块吃肉,这会让你真正感受到家乡人的豪爽好客。



杀年猪



杀猪菜

下酱的习俗

大酱是家乡人一年四季都离不开的食品。在广大农村，几乎每家都要自制大酱。以前下酱有特定的日子，一般选择在农历四月初八、十八或二十八这三天，现在只要气温条件适宜，想什么时候下酱都可以。



吃蘸酱菜的习俗

无论在家乡的城市还是农村，人们都喜欢吃蘸酱菜。一年四季，蘸酱菜是人们餐桌上不可缺少的菜肴。人们把小白菜、菠菜、水萝卜菜、香菜、黄瓜、生菜、大葱等洗净了，和干豆腐一起蘸酱吃。蘸酱菜清爽不腻，新鲜脆嫩，能够增进食欲，所以深受人们喜爱。



说一说

家乡人在饮食上有重咸辣、重油腻的习惯，这与健康饮食所提倡的饮食要清淡、少盐的要求相反，你对此有什么看法？

储藏蔬菜的习俗

家乡人民为解决漫长冬季对蔬菜的需要,在夏季里蔬菜品种多、数量多且价格低廉的时候晾晒干菜。入秋之后要大量贮藏白菜、萝卜、土豆等越冬蔬菜。同时要渍酸菜、腌制品种丰富的各种咸菜。在广大农村和城市至今仍保留着这种风俗。



渍酸菜的习俗

家乡人有渍酸菜的 tradition。家家户户在入秋时节用秋白菜来渍酸菜。人们将洗净的大白菜放在开水锅里烫3分钟,捞出放到凉水中浸凉,然后把白菜分层码在大缸内,码一层白菜,撒一层大粒盐,码满缸后用重物压实,两天后待白菜下沉,加入清水,封上盖,半个月后就可以吃了。白菜也可以生腌,大约一个月左右才能食用。渍好的酸菜可炖、可炒、可凉拌,还可以包饺子、包包子、做汤等。到了冬天,家乡人经常吃这种具有浓郁地方风味的酸菜。



吃炖菜的习俗

吉林省冬天气候寒冷,人体需要的热量多,所以人们普遍喜食脂肪多、温度高的菜肴。这种习惯反映在饮食上是以炖菜、烧菜、火锅等菜为多。家乡人热情好客,饮食讲究丰满实惠。无论哪个民族,每当客人到来,便拿出酒肉盛情款待,而且菜肴品种多、菜量大。这是千百年来形成的饮食习俗。



喜欢冷冻食品的习俗



东北地区每年都要度过近半年的冬季。在漫长的冬季,户外是天然的大冰箱,人们除了储存各种食品和原料,还喜欢制作冻豆腐、冻干粮(粘豆包、饺子、馒头)、冻肉、冻水果等冷冻食品。冰糖葫芦更是家乡冬季里的美食。此外,冬季里人们还喜欢吃冰棍,这是让南方人既羡慕又害怕尝试的饮食习俗。



议一议

仔细找一找全省各地还有哪些饮食风俗和特色?随着生活水平的提高,人们的饮食习惯有了哪些变化?把你所了解的和同学们交流一下。

飘香的吉菜

活动准备

搜集吉菜的有关资料与图片。



看一看

近年来，家乡菜兼收了全国各地烹调方法的精华，形成了富有地方风味的东北菜——吉菜。它以民族菜、民俗菜、宫廷菜和山珍菜为框架，以吉菜名宴、名菜、名点、名小吃为主体，体现了饮食文化中日益倡导的绿色健康理念。

吉菜名宴

几年来，我省多家宾馆、饭店积极投入到吉菜的创新和开发中，先后开发出了长白山珍宴、吉祥如意宴、吉林鹿宝宴、白山金秋益寿宴、吉林学府风味宴等多种各具特色的宴席，受到了省内外饮食界的好评。



长白山珍宴



吉林鹿宝宴



吉林迎宾宴



吉林学府风味宴



吉菜名菜

吉菜选料广泛而精细,注重使用天然绿色原料,如人参、梅花鹿、林蛙、黑木耳、松茸、蕨菜等山珍野味。吉菜主要特征为讲究火候,醇厚香浓,面向大众,物美价廉,量大实惠。吉菜的传统品种在制作时一般很少装饰雕琢,给人以朴实之感。但在高档宴席中,吉菜新品却是小巧精致的。吉菜的主要名菜有“白肉血肠”、“砬板狗肉”、“飞龙汤”、“白扒猴头”、“参杞田鸡油”等数百种。



白肉血肠



鹿血糕



清蒸人参鳊鱼



人参飞龙汤



拔丝人参



烤羊腿

我省凭借丰富的药材资源优势,在吉菜发展上,积极探索药材和膳食的结合。吉菜药膳可以起到增强人体免疫力,促进身体健康的功效,所以深受人们喜爱。



林海参蛙



人参家鸡炖猴头



参杞田鸡油

吉菜名点和名小吃



李连贵熏肉大饼



杨麻子大饼



粘豆包



萨其玛

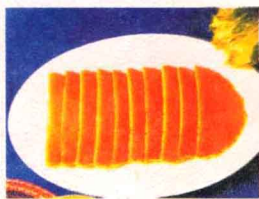
东北主食以米、面食为主，精致的名点很多，如李连贵熏肉大饼与杨麻子大饼作为吉菜面食中的奇葩，早已誉满全国。其他，如“萨其玛”、“粘豆包”、“紫菜卷”、“石锅拌饭”、“朝鲜族冷面”、“打糕”、“六合糕”等一系列吉菜小吃，深受消费者的青睐。



石锅拌饭



冷面



六合饼



紫菜卷

◆ 知识窗 ◆

吉菜，是利用吉林省特产为主要原料，运用吉林省特有的烹饪工艺，结合吉林省各民族饮食文化和习俗而形成的，具有绿色健康理念、独具地方特色的菜系。同时，吉菜名称还包含吉祥、吉庆、吉利之意。2001年11月，在中国第二届美食节上，吉菜跻身中国新八大菜系（吉菜、杭菜、沪菜、秦菜、晋菜、辽菜、宁波菜、敦煌菜）行列。几年来，吉林经济迅速发展，人民生活水平不断提高，绿色餐饮资源更加丰富，这都为吉菜开发提供了良好的发展条件和空间。吉菜初步形成了宴、菜、点齐全，以民族菜、民俗菜、宫廷菜、山珍菜系列为框架的新菜系。从1999年到2005年，我省共举办了七届吉菜美食节，吉菜的影响越来越大。



填一填

搜集自己吃过的和见过的川菜名称,把这些好吃的菜肴告诉给大家。

菜肴名称:

你最喜爱吃的菜肴:



做一做

向同学们介绍一种自己会做的或父母常做的拿手菜肴。

厨艺小展示

原料:

制作过程:

科学饮食

活动准备

查找资料，了解饮食与人的健康之间的关系，以及科学饮食的意义和方法。



看一看

饮食与人的健康密切相关，尤其对青少年来说，合理饮食和养成良好的饮食习惯，对其生长发育、身体健康和预防疾病都至关重要。因此我们要了解饮食与健康之间的关系，做到科学饮食。



挑食偏食影响儿童的生长发育



饮食不当造成儿童患病



学校里的小胖子越来越多



算一算

根据下面提供的计算少年儿童标准体重的方法，计算一下自己的体重是否超重；若超重，你属于哪种肥胖类型？

小资料

肥胖如今已成为全球性的问题。在美国，三分之二的成年人超重或者肥胖，肥胖儿童已经超过九百万。目前，全欧盟的肥胖人口也已经超过二亿人，青少年肥胖问题尤其严重，体重超重的青少年每年新增近四十万人，超重儿童已超过一千四百万，其中至少有三百万人进入肥胖者行列。

即使在发展中国家，肥胖也已日益流行。随着生活水平不断提高，中国目前超重和肥胖人口也已达二亿六千万。近年来，体重严重超标的少年儿童在中国城乡不断增加，其中绝大多数儿童的肥胖是由于严重缺乏运动和饮食的营养不均衡造成的。他们摄入了过多的热量，再加上缺乏适度的体育锻炼，导致体内脂肪大量堆积。儿童肥胖不但影响生理发育，导致各种疾病，还会使人产生自卑等心理负担。

儿童标准体重的计算方法为：

儿童标准体重（千克）= 年龄 $\times$ 2 + 8 （7 - 16 岁）

轻度肥胖：超过标准体重 20% - 30%；

中度肥胖：超过标准体重 40% - 50%；

重度肥胖：超过标准体重 50% 以上。

儿童一定要逐渐培养良好的饮食习惯，多加强运动，避免肥胖，确保自己有一个强健的体魄和健康的心理。