

小厨王 做美食

我的第一本美食制作书

总主编：杜素花





让我们和学生在综合实践活动中一起成长

包头市第一实验小学开展的综合实践活动课，我是了解和十分赞赏的，几次深入课堂和教师们一起研讨，参加他们的课题研究活动，总是会有很多收获和启发。

包头市第一实验小学开展的综合实践活动有两个显著特点：一是教师全员参与，引导教师把教学、研究和活动组织指导结合在一起，坚定地走教学、科研和自我研修一体化的路子，在鲜活的教学实践中发展教师的教育教学技能；二是学生全体参与，引导学生把书本学习、课外活动和自身兴趣爱好结合在一起，坚定地走夯实基础、培养兴趣和动手体验的符合小学生身心发展特点的学习成长之路，在丰富多彩的创作活动和操作活动中挖掘学生的潜能。

包头市第一实验小学开展的综合实践活动有鲜明的价值追求。十二年来，他们一直秉承“为学生一生的发展奠定基础”的活动宗旨，把“学科学、懂科学、爱科学、用科学的种子植根于学生的心灵”作为抓手，来实现全校教师的育人之梦；坚持把培养学生的兴趣爱好作为活动的基本要义，把培养学生爱好广泛与兴趣专一相统一的良好学习品质贯穿教育活动的全过程；注重夯实学生对基础知识的掌握，把课本上的基

本知识让学生打牢，把文明礼貌等公民最基本素养让学生习得。

以上体会作为序，一是为包头市第一实验小学的成果出版喝彩，激励大家继续前行；二是向业界同人推介，渴望得到批评指正。



内蒙古自治区教育科学研究所

刘彦涛



素质教育新探索 放飞七彩少年梦

呈现在诸位同行面前的是我校历时十二年开展的综合实践活动课程的结晶，它记录了我校师生在上级教育部门的领导下，在专家学者的指导下，以社会之需创学校之新、以素质之求建教育之工的探索历程。

为切实推进素质教育，面向全体学生，使学生生动地、主动地发展，我校在国家 and 地方课程标准的指引下，从2002年起紧紧依托全国教育科学“十一五”规划课题“综合实践活动课模式研究”和“综合实践活动课指导策略研究”的两轮课题实验，开辟试验田——综合实践活动课，开展了校本课程的研究和校本教材的研发。

综合实践活动课程是国家新课程改革中一种独立的课程形态，是中小学校的必修课程，但目前只有《国家九年义务教育课程综合实践活动指导纲要》。十二年来，我们白手起家，从没有教材、没有教参、没有课程制度、没有评价标准做起，发动全体教师参与研发，凝心聚力，逐步摸索，反复实验，终于汇集成包括创新思维、艺术手工、动手实践、经典诵读四个方面的校本教材，内容丰富，有别于系统化的书本知识，又补充了学科知识的空白与局限，弥补了教育教学中学生动手操作、实践体验和创新等方面内容的缺憾，使学习空间从教室拓展到生活、社会和大自然之中，更多地尊重了学生的情趣、爱好和特长，为学生开辟了面向生活世界的广阔空间。通过趣味火柴游戏、数学小超市、科学小实验培养学生的发现能力和创新意识，通过面塑、版画和剪纸等手工劳技培养学生的动手能力和审美情趣，通过美食文化学习和美食制作培养





学生的生活能力和生活热情，通过古诗文诵读培养学生的文学素养，可以说这一系列教材涵盖了学生素质培养的方方面面，形式活泼，图文并茂。

这一系列校本教材的实践、探究和研发，从统筹课程结构到收集创编内容，无不凝聚着全校教师的心血。值此校本教材正式付诸出版之际，我们谨向所有参与教材创编的全体教师，谨向关心、支持和帮助教材创编的领导和专家，表示衷心的感谢！酸甜苦辣皆自知，是非功过任人评。成书并不意味着成熟，疏漏不当之处在所难免，祈盼各地同行不吝指正，使之日臻完善。我们将一如既往地 在教育改革的浪潮中，踏着时代的节拍，高扬创新的旗帜，前进在办人民满意教育的大道上。

包头市第一实验小学校长





目录

第一章 中华美食美名扬 / 1

- 第一节 民以食为天——中国饮食文化 2
- 第二节 饕餮美食代代传——八大菜系 6

第二章 美味佳肴话佳节 / 9

- 第一节 喜庆团圆过大年 10
- 第二节 欢欢喜喜闹元宵 12
- 第三节 粽飘香舞端阳 15
- 第四节 浓情相约团圆节 18

第三章 小小营养师 / 21

- 第一节 怎样搭配人体每天所需营养 22
- 第二节 选择健康食品，远离垃圾食品 24
- 第三节 营养搭配与禁忌 27

第四章 小厨师训练营 / 31

- 第一节 择菜攻略 32
- 第二节 切菜攻略 34



第三节 和面攻略

37

第四节 擀饺子皮攻略

39

第五章 维他命小站 / 41

第一节 自制缤纷果汁

42

第二节 果蔬变变变

44

第三节 巧做凉拌菜

47

第六章 甜点小铺 / 49

第一节 点心的发展历程

50

第二节 草莓小甜点

52

第三节 金沙土豆泥

54

第四节 草莓巧克力棒棒糖

56

第五节 木瓜银耳糖水

58

第六节 南瓜蒸百合

60

第七节 双皮奶

62

第八节 草莓布丁

64

第七章 妈妈私房菜 / 67

第一节 鸡蛋羹

68

第二节 金裹银蛋炒饭

70

第三节 可乐鸡翅

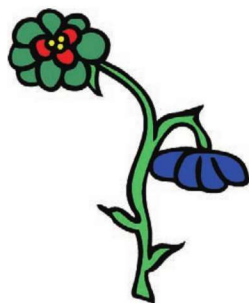
72

第四节 紫菜包饭

74

第五节 好吃不过饺子

76



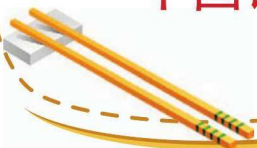
第一章

中华美食
美名扬





第一节 民以食为天 ——中国饮食文化



一、饮食文化知多少

古人云：“民以食为天。”世界上任何一个国家都有传统的饮食文明，每个地区都有与众不同的饮食习惯和味觉倾向。中国，一个拥有悠久文明历史的国度，饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。在中国，烹饪不仅仅是一项技术，同时也是一门艺术，更是一种文化。



《吕氏春秋·本味篇》是我国历史上最早的一篇烹饪理论文章。而黄河流域最早的名菜——“周代八珍”则标志着先秦烹饪技术达到一定水平。“八珍”是周代宫廷名菜，对后代影响深远，成为烹饪中特定的名词。周代还盛行饮食疗法，我国第一部医书《黄帝内经》中就叙述了古人常说的“医食同源”。

从秦汉到隋唐时期是我国封建社会的发展时期。汉代是我国历史上一个承前



启后的重要阶段，这一时期的烹饪技术日趋成熟。张骞出使西域，开通“丝绸之路”，发展了与西域各国的关系，既引进了西方食品，同时也将中国的饮食文化推向了世界。魏晋南北朝时期是中国各族人民文化与生产技术的大交流、大融合时期，同时也促进了我国饮食文化的发展。这一时期与饮食相关的重要历史文献是北魏时期贾思勰的《齐民要术》。隋唐五代时期在食疗方面的突出成就主要体现在唐代名医孙思邈撰写的《备急千金要方》，这是现存最早的食疗专著。

宋代是我国饮食史上的一个昌盛时期，最突出的特点是都市饮食市场的形成与发展空前繁荣，这可以从北宋宫廷画家张择端的《清明上河图》中得到印证。从两宋到明清，我国烹饪理论已达到相当高的水平，既有元代忽思慧的《饮膳正要》，又有清代表枚的《随园食单》，尤其是袁枚的《随园食单》，将中国烹饪理论推向了成熟。

三、饮食文化特征



以热食、熟食为主，是中国人饮食习俗的一大特点，这与中国文明开化较早和烹调技术的发达有关。中国古人认为：“水居者腥，肉臊，草食即膻。”热食、熟食可以“灭腥、去臊、除膻”。中国人的饮食历来以食谱广泛、烹调技术精湛而闻名于世。史书记载，南北朝时期，梁武帝萧衍的厨师能把一个瓜变出十种式样、一个菜做出几十种味道，烹调技术之高超，令人惊叹。



地方风味各具特色。中国一直就有“南米北面”的说法，口味上有“南甜、北咸”之分，主要有巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。而且，民族特色十分浓郁。

讲究饮食的美感，注重色、香、味、形俱全。

注重养生，讲究应时而食。

在食具方面，中国人饮食习俗的一大特点是使用筷子。许多欧美人看到东方



人使用筷子，叹为观止，赞为一种艺术创造。实际上，东方各国使用筷子多源自中国。筷子，在古代叫“箸”，在中国有着悠久的历史。《礼记》中曾说：“饭黍无以箸。”可见至少在殷商时代，人们已经使用筷子进食。筷子一般以



竹制成，一双在手，运用自如，既简单经济，又很方便。

在饮食方式上，中国人也有自己的特点，就是聚食制。聚食制的起源很早，从许多地下文化遗存的发掘中可见，古代炊间和聚食的地方是统一的，炊间在住宅的中央，上有天窗出烟，下有篝火，在火上做饭，就食者围火聚食。这种聚食

习俗一直延至后世。聚食制的长期流传，是中国人重视血缘亲属关系和家族家庭观念在饮食方式上的反映。

三、中国人的饮食特点



1. 中国的饭菜味道

一菜一味，百菜百味。



2. 在食具方面习惯用筷子

3. 中国人的就餐习惯是“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少”

小朋友，你家有怎
样的饮食习惯呢？



第二节 饕餮美食代代传 ——八大菜系



一、八大菜系我知晓



早在春秋战国时期，中国汉族饮食文化中南北菜肴风味就出现了差异。到唐宋时期，南食、北食各自形成体系。发展到清代初期，鲁菜、苏菜、粤菜、川菜成为当时最有影响的地方菜，被称作“四大菜系”。到清末时，浙菜、闽菜、湘菜、徽菜四大新地方菜系分化形成，共同构成中国汉族饮食的“八大菜系”，即鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽。

二、地方名菜不寻常



中国“八大菜系”的烹调技艺各具风韵，其菜肴特色也各有千秋。

1. 鲁菜

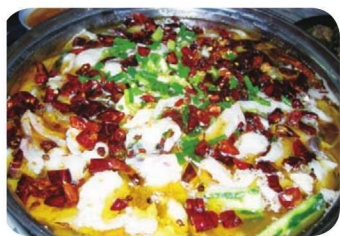
山东菜简称“鲁菜”，有“北方代表菜”之称，也是黄河流域烹饪文化的代表，位居中国“八大菜系”之首。鲁菜以其味鲜咸脆嫩、风味独特、制作精细享誉海内外！





2. 川菜

川菜起源于四川、重庆，以麻、辣、鲜、香为特色。川菜以“味”闻名，味型较多，富于变化，其中以鱼香、红油、怪味、麻辣较为突出。川菜的风格朴实而又清新，具有浓厚的乡土气息。



3. 苏菜

苏菜，即江苏菜。由淮扬、金陵、苏锡、徐海四个地方风味组成。苏菜在调味上讲究清淡入味，追求清香四溢、淡香扑鼻，注重色泽鲜艳、清爽悦目。



4. 粤菜

粤菜，即广东菜，由广州、潮州、东江三地特色菜发展而成。粤菜注意吸取各菜系之长，烹调技艺多样善变，用料奇异广博。

在烹调上以炒、爆为主，兼有烩、煎、烤，讲究清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、油而不腻，有“五滋”（香、松、软、肥、浓）“六味”（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之说。



5. 闽菜

闽菜，福建菜的简称，由福州、闽南、闽西三地风味菜组成。闽菜的风格特色是淡雅、鲜嫩、和醇、隽永。



6. 浙菜

浙菜，是浙江地方的风味菜系，素有“佳肴美点三千种”的盛誉。浙菜特色是选料讲究、烹饪独到、注重本味、制作精细。





7. 湘菜

湘菜是我国历史悠久的一个地方风味菜。其特点是油重色浓、讲求实惠，在品味上注重酸辣、香鲜、软嫩。



8. 徽菜

徽菜风味包含皖南、沿江、沿淮之地的菜点特色。讲究色、香、味、形俱全，注重火功，故香味不走、汤浓味醇、肉质透烂，令人回味无穷。



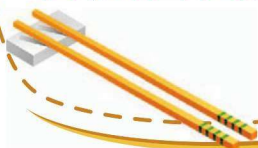
第二章

美味佳肴 话佳节





第一节 喜庆团圆过大年



一、悄悄告诉你



春节，我国传统习俗中最重视的节日。此节乃一岁之首，古人称“元日”“新春”等，而今人称春节，是象征团结、兴旺、对未来寄托新的希望的佳节。

二、美食典故



饺子是一种历史悠久的民间吃食，深受老百姓的欢迎，民间有“舒服不如倒着，好吃不过饺子”的俗语。每逢新春佳节，饺子更成为必不可少的美味。说到过年吃的食物，总是“初一饺子”打头儿。



民间春节吃饺子的习俗在明清时已相当盛行。饺子一般要在大年三十晚上十二点以前包好，待到半夜子时吃，这时正是农历正月初一的开始，吃饺子取“更岁交子”之意，“子”为“子时”，交与“饺”谐音，有“喜庆团圆”和“吉祥如意”的意思。饺子成为春节不可缺少的节日食品，究其原因：一是饺子形如元宝，人们在春节吃饺子取“招财进宝”之意；二是饺子有馅儿，便于