

崔远红

劳 动 实 践 教 案

五 年 级（节选）

烟台市牟平区玉林店镇中心小学



中华小厨神

教学目标：

1. 知道做菜是必备的生活劳动技能，懂得作为家庭成员，为家人分担劳动是我们应尽的义务。
2. 掌握炒菜的基本方法，学会烹饪简单的饭菜，并尝试烹饪一道地方特色菜肴。研究美食制作，提升烹饪技能。
3. 能坚持每周利用课余时间进行劳动，与家人、朋友分享劳动成果，表达爱心。

教学重难点：

掌握炒菜的基本方法，学会烹饪简单的饭菜，并尝试烹饪一道地方特色菜肴。研究美食制作，提升烹饪技能。

教学过程：

一、情境导入

中国有句俗语叫作“民以食为天”。同学们，在你生活的地方，日常餐桌上都有哪些美食呢？下面这些菜肴你一定不陌生吧。

家常小炒我最爱

清炒莲藕片 炆炒土豆丝

西红柿炒蛋 芹菜炒香干

西芹炒百合 木耳炒山药

尖椒炒牛肉 西蓝花炒虾仁

“炒”是我们中国菜最常用的烹饪方法。在锅里放上油、作料和食材，进行翻炒就能做出一道道美味的菜肴。 品尝美食能带给我们愉悦的享受， 品尝自己亲手制作的美食又别有. 香滋味哦！让我们一起动手学习炒菜吧。

二、学习新知

活动一：厨房里的秘密

认一认

你能照样子说出下面这些厨具的名称和用途吗？

蒸锅：下层锅加水，上层锅放食物，水蒸气透过上层锅的孔洞来蒸熟食物，可以用来蒸馒头、蒸包子、蒸鱼等。

炖盅：把食物放进炖盅，再把炖盅放入盛有水的锅中，保持水沸腾就能炖熟食物。

擦丝器：可把瓜果擦成丝状或条状。

擀面杖：在揉好的面团上来回滚动，将其擀成平平的薄薄的面皮，可制作饺子皮、馄饨皮、包子皮等。

写一写

你还知道哪些厨具？

名称

用途

说一说

下面是炒菜时常用的调料，可让菜肴呈现咸、酸、香、辣等口味。你知道在炒什么菜的时候要用到这些调料吗？说一说你还知道哪些调料。

活动二：挑选择洗有学问

中国人日常餐桌上用五谷作为主食，并且蔬菜是必不可少的。不管餐桌上有着多么丰盛的肉食，总得加上一道蔬菜才算完美。

学一学

跟家长一起上菜市场或超市，学习如何挑选蔬菜。

比一比 看一看 摸一摸

做一做

择洗蔬菜

1. 择洗绿叶青菜先切掉菜根。
2. 把黄的、有虫眼的、坏的菜叶去掉。
3. 把青菜掰开成一片片，洗掉泥沙，并放入洗菜盘中用水浸泡。

1. 清洗蘑菇可以先择掉伞柄。
 2. 再把蘑菇放在盐水中浸泡十分钟，这样就容易清洗干净了。
- 土豆、丝瓜等带皮的蔬菜可以用刮皮刀去皮。

活动三：我来学炒菜

同学们，我们就从烹饪一道蔬菜开始学习做菜吧，比比谁是

“中华小厨神”！

素炒圆白菜

想一想

我需要准备什么主料和调料？

哪些食材是家中已有的，我去哪儿购买缺的食材？

小贴士

圆白菜有好多个名称，例如：甘蓝、卷心菜、包菜、莲花白、包包白、洋白菜、椰子菜等，在你的家乡它叫什么名称呢？

做一做

烹饪蔬菜

1. 准备主料：圆白菜；准备调料：植物油、盐、花椒、姜、蒜、红辣椒。
2. 将圆白菜掰开洗净沥干，用手撕成块状或用刀切成条状。
3. 将辣椒洗净切条状，将姜、蒜去皮切成片或丝状备用。
4. 开火热锅，倒油，放入花椒、姜蒜、红辣椒爆香。
5. 放入圆白菜后进行翻炒，将圆白菜炒至变软后加盐，再适当炒匀。
6. 出锅装盘。

我从“素炒圆白菜”的烹饪过程中总结出了炒菜的基本流程。

试一试

多种食材组合搭配，做出不同风味的菜肴。

想一想

有些青菜炒之前要焯水，例如豆角、菠菜、西蓝花等。你知道还有哪些蔬菜需要焯水？为什么要焯水？

写一写.....

你还学会了炒什么菜，记录下来和同学们一起分享。

活动四：地方菜肴我学做

同学们，大家都吃过土豆吧，土豆也叫洋芋、马铃薯、地蛋，等等。土豆是人们生活中一种重要的食材，不同地方的人有不同的做法。下面这些菜肴你吃过吗？请看土豆大变身！

说一说

土豆在你的家乡叫什么？有什么独具特色的做法？

在你的家乡，一定也有各种特色美食。选择一道家乡的地方特色菜，学着做一做。

活动五：“我爱厨艺” 交流会

在班级开展美食成果交流会，与同学们分享烹饪过程中学到的知识、经历的趣事、难忘的感受等。可以展示自己做菜的图片或视频，也可以将自己亲手烹饪的美食，带到班级与大家分享。

亲子合作

周末，与家人相约，跟着学做道拿手好菜。先听家人讲讲这

道菜肴是怎么做的，再在他们的指导和帮助下，动手做一做。请家人品一品，评一评你的厨艺是否有进步。

三、课堂总结

通过本节内容的学习，你学到了什么？

不要忘了努力研制美食，要经常进厨房做家长的小帮手，每进行一次烹饪练习就在“日常生活劳动打卡记录表”上如实记录一次。