**营养美味蒸蔬菜课程教案**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **授课题目：营养美味蒸蔬菜** | **授课时间** | 40分钟 |
| **授课对象** | 四年级 |
| **教学目的：**1.知识与技能：了解蔬菜的一般烹饪方式，认识厨房用品——蒸锅。2.过程与方法：学习蒸锅的使用方法及蒸菜的制作步骤。3.情感态度与价值观：通过制作蒸菜的过程，感受烹饪的成就感，体会家人劳作的辛苦。 |
| **教学安排** |
| **课件** | **教师活动** | **学生活动** |
| P3-P4P5P6P7P8P9-P11P12-P21P22-P24P25-P26 | **第一部分:劳动习惯养成 10分钟****1.回顾：**同学们上个月的家庭劳动完成的怎么样呢？请你说一说你的收获和发现吧！你是否每天认真劳动呢？你发现了什么让劳动更高效的技巧和方法吗？**2.教师讲解：**一日三餐的准备需要耗费不少精力，作为家庭的一份子，我们可以做些什么呢？请阅读劳动习惯养成计划表的最后一组，本月继续完成每日的劳动打卡任务。如果你已经养成了该项习惯，哪些事情可以列在这里呢？**第二部分:主题探索 10分钟**1. **导入：**

在蔬菜做成的美食中，同学们喜欢哪些呢？本节课，我们将认识不同的烹饪方式，并学习蒸蔬菜。1. **知识1：常见的烹饪方法**

**教师提问：**你知道哪些烹饪方式呢？**教师讲解：**常见的烹饪方式有：炒：在高温下快速翻炒食材，使其保持鲜嫩和口感。炸：用油将食材加热至金黄酥脆。煮：将食材放入开水中煮熟。煎：在平底锅或煎锅上用油将食材加热至表面焦黄，内部煮熟。蒸：用蒸锅或蒸箱将食材放入高温蒸煮。烤：利用烤箱或炭火将食材加热至表面呈现金黄色或烤糊。煨：用小火慢慢炖煮食材，使其慢慢入味。煲：用液体炖煮食材，以慢慢释放食材的香气和口感。炖：在小火上慢慢炖煮食材，以保持其鲜嫩和口感。红烧：炒至金黄后，加入调料和液体烹饪，使其慢慢入味。 1. **知识2：蒸蔬菜的营养**

**教师提问：****与其他烹饪方式相比，蒸蔬菜有哪些优势呢？****教师讲解：**蒸是一种健康的蔬菜烹饪方法，具有以下好处：保持食物的营养：蒸煮可以最大程度地保留食物的营养成分。由于蒸煮过程中不需要使用油脂，食物中的维生素和矿物质几乎完全保留。保持食物的原味：通过定时蒸煮，更有效的避免过度烹调食物，因此可以保持食物的原始口感和味道。食物在蒸煮过程中很少接触水，因此不会被稀释或脱水。减少脂肪摄入：蒸煮不需要添加油，因此是一种低脂肪的烹饪方法。适合追求健康饮食和减肥的人士。提高消化吸收：蒸煮可以使食物更容易被消化和吸收。蒸煮过程中食物的纤维结构会变得更柔软，有助于消化系统对食物的吸收。保持食物的口感：蒸煮可以保持食物的嫩度和口感，特别适合蒸鱼、蒸蔬菜等食材。相比煎炒等方法，蒸煮不会使食物变得过硬或过糯。总之，蒸煮是一种健康、简单和保留食物原汁原味的烹饪方法，适合追求营养和健康饮食的人选择。1. **知识3：蒸锅的使用**

**教师提问：** 图中的几个锅具都是什么用途呢？蒸锅是怎么使用的呢？**教师讲解：**使用蒸锅蒸食物的步骤如下：准备蒸锅：首先，需要准备一口适合蒸煮的蒸锅。蒸锅通常由底层锅和上层蒸盘组成。底层锅中放水，上层蒸盘用于放置食物。确保蒸锅密封良好。加水：在底层锅中加入适量的水，但不要超过蒸盘底部。一般来说，水的高度应该低于蒸盘的底部，以免水进入蒸食物。预热蒸锅：将蒸锅盖好，将底层锅加热至水开始蒸发。预热时间约为5-10分钟，取决于你的蒸锅和火力大小。放置食物：将准备好的食物放置在蒸盘中，注意不要过度堆叠，以免影响食物的蒸煮均匀。上锅蒸煮：将上层蒸盘放置在预热好的底层锅上，盖紧蒸锅盖，开始蒸煮。根据食物的种类和大小，蒸煮时间会有所不同。定时蒸煮：根据食谱或经验，设定适当的蒸煮时间。一般来说，蔬菜通常需要蒸煮5-10分钟，鱼类需要10-15分钟，肉类需要15-20分钟。注意不要过度蒸煮，以免食物变得过熟。检查熟度：在设定的时间到达后，打开蒸锅盖，用筷子或叉子轻轻刺破食物的一部分，如果食物变软且无血水，则表示熟透。取出食物：使用锅铲或厨具，小心地取出蒸煮好的食物，并将其放入碗或盘中。记得在蒸煮过程中要小心热蒸汽，避免烫伤。蒸锅盖打开时要注意蒸汽的释放，尽量避免蒸汽直接冲击到手或脸部。**第三部分:方法探究 10分钟****1.展示工具材料****教师讲解：**本节课程我们需要准备好以下材料：芹菜、白面、黄面、香油、盐、筷子、盆、碗、蒸锅。**2.展示实践演示视频****教师讲解：**现在请同学们观看大屏幕上的动手操作视频。**3.重要动作步骤拆解****教师讲解：****第一步：**择菜。将菜叶择下，如果叶片较大，可撕碎到5厘米左右。**第二步：洗菜。**将菜叶洗净，摊平晾一晾，使菜叶保留少量水分即可。**第三步：淋油。**淋入少许食用油在菜叶上，拌匀，使菜叶表面粘有一层油膜。**第四步：拌面、调味。**用白面拌菜，出水较多的菜可放少量黄面避免过黏。面粉量根据菜量多少定，一般菜叶表面均匀附有面粉即可。加入适量食盐、五香粉等佐料拌匀。**第五步：上锅蒸。**将白菜叶铺底，蒸菜平铺在上面。时间视菜量和锅的大小而定，蒸5-20min。如果蒸菜量大，中间可用筷子翻动一次确保熟透。**第六步：出锅。**将蒸菜倒入盆中，刚出锅的蒸菜有些黏，用筷子挑散，蒸发多余水分后，就可以食用了**第七步：调拌。**如果喜欢蒜泥，还可用蒜泥、香醋、小磨香油、味精等调汁倒入，拌匀盛盘。 最后，将使用过的碗盆刷洗干净吧！**第四部分：反思总结 4分钟****1.自评互评**提醒学生回家后，完成学生手册课中评价部分。**2.课堂小结****教师总结：**本节课同学们回顾了劳动习惯养成计划，认识了常见的烹饪方法及蒸的好处，学习了蒸锅的使用，希望同学们回家后认真实践，做一份蒸菜，继续开展劳动习惯养成计划。**第五部分：课后劳动实践 1分钟**1. **教师发布课后劳动实践任务**

根据你家乡的情况，选择合适的蔬菜，为家人制作一盘蒸菜吧！完成之后，请登录线上平台，记录并分享你的劳动过程与成果。1. **教师强调课后劳动实践要求**

注意操作安全。如需要，也可使用隔热手套等防止烫伤。 | 思考并回答老师提出的问题。分享自己计划参与的劳动项目。学习：了解常见的烹饪方式。认识蒸蔬菜的优势与营养。学习蒸锅的使用。学习：蒸蔬菜的制作步骤及注意事项。 |