

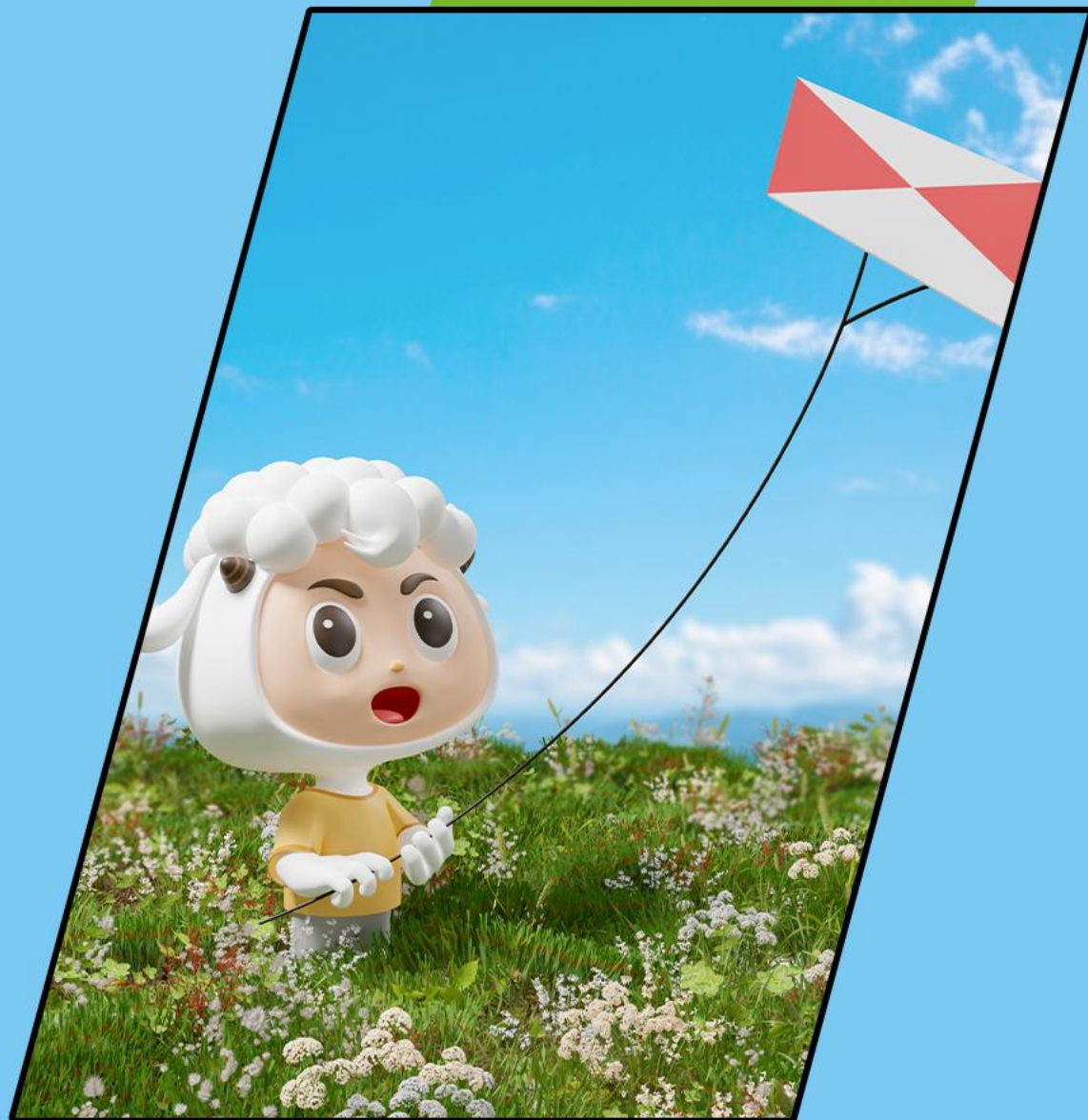
中小学生劳动素养培育工程

营养美味蒸蔬菜

烹饪与营养

四年级·生活劳动课

2023秋季课



劳动习惯养成



劳动习惯养成计划表

第一周	整理学习桌 的桌面							
第二周	叠衣服，整 齐放入衣柜							
第三周	整理书包							
第四周	叠被子、 铺床单							

- 你是否每天认真劳动呢？
- 你有哪些技巧和方法让劳动更高效吗？

劳动习惯培养

劳动习惯养成计划表

第一周	扫地							
第二周	拖地、涮拖把							
第三周	擦沙发、茶几 等家具							
第四周	对家庭的垃圾 进行分类							

主题探索



说一说



在蔬菜做成的美食中，
同学们喜欢哪些呢？

常见的烹饪方式



炒炸煮煎蒸

蒸蔬菜的营养



蒸锅的使用

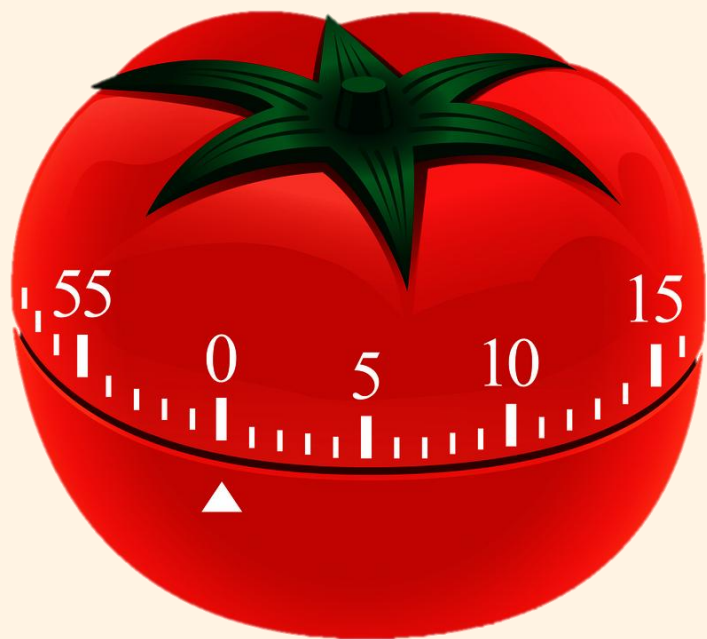


蒸锅的使用



加水 → 预热蒸锅 → 放置食物
→ 上锅蒸煮

蒸锅的使用



定时蒸煮



取出食物



小心蒸汽

方法探究



工具材料准备



操作视频



请插入视频 《冬至美食花样多》

步骤一：择菜



如果叶片较大，可撕碎到5厘米左右。

步骤二：洗菜



洗净后，将菜叶摊平晾干。

步骤三：淋油



加入香油，拌匀。

步骤四：拌面、调味



如果是水分比较大的蔬菜，
可以掺入一定黄面。

步骤五：上锅蒸



根据种类、菜量调整
蒸的时间，5-20分钟；
拌好后及时上锅蒸。

步骤六：出锅



用筷子挑散，避免粘连

步骤七：调拌



蘸汁

蒜泥……………3瓣
生抽……………1勺
蚝油……………1勺
小磨香油……………小半勺
花椒油……………小半勺
醋……………1勺
水……………3勺

反思总结



反思评价

我会做



能根据蒸菜的制作流程，制作一道蒸菜。

自评☆☆☆ 互评☆☆☆

蒸菜过程中，安全操作无受伤。

自评☆☆☆ 互评☆☆☆

我愿做



蒸菜味道咸淡正好，不粘黏

自评☆☆☆ 互评☆☆☆

做完之后，能及时收拾、清洗用具，物归原位。

自评☆☆☆ 互评☆☆☆

使用劳动实践活动
手册，完成对本节
课程的反思！

课堂小结

回顾劳动习惯养成计划

蒸锅的使用

蒸菜的方法

课后劳动实践



课后劳动实践



课后劳动实践内容：

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。

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。

中小學生勞動素養培育工程

下節課見

