

美食小能手

L/O/G/O



一、活动主题的提出

原因是我了解到现在很多孩子的生活能力和动手能力都很差，一些十多岁的孩子甚至连电饭煲和煤气炉都不会使用，更不要说做饭烧菜了。连很多大学生也不会做饭，自理能力比较差。我们的日常生活离不开一日三餐，正所谓“民以食为天”，让学生对祖国的传统美食有一定的了解，让学生亲身到肉菜市场逛逛，让学生实践一下如何才能买到又便宜又新鲜的做菜材料，并能自己动手制作一两款美食，跟同学分享自己的拿手菜，这是我确立《美食小能手》这一活动主题的目的。



活动的具体目标

- 要求学生了解不同的地方有不同的美食，学会到图书馆或上网查找、搜集和整理资料，开展研究活动。
- 让学生懂得如何买菜做饭，主动分担家务活。
- 要求学生向父母、老师或身边的厨师了解各种菜的烹调技巧。会运用上网、实地考察、动手实践等方法，开展实践活动。



活动的实施

- 活动准备阶段（一课时，学生活动时间为一个星期）向学生介绍一日三餐的饮食搭配



一日三餐的饮食搭配

- 早上要吃**好**，中午要吃**饱**，晚上要吃**少**。
- 早上最好吃一些**营养丰富的东西**，营养健康的早餐要有足够的碳水化合物、膳食纤维和蛋白质，包括粗粮谷物，蔬菜水果及蛋奶制品或豆制品。
- 午餐要荤素搭配好，尽量吃饱，为了营养均衡，应经常变换菜色，**不宜吃太油腻的食物**。
- 晚餐可根据自己的喜好，以富含碳水化合物的食物为主，而**蛋白质、脂肪类吃得越少越好**。



四大菜系

- 四大菜系为鲁菜、川菜、苏菜、粤菜。
- 一个菜系的形成和它的悠久历史与独到的烹饪特色分不开的。同时也受到这个地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。



提出活动要求

- 老师简单介绍完中国四大菜系后，把学生分成四个活动小组，利用课余时间每个小组负责搜集一个菜系的资料，包括文字资料和图片资料，各组成员自己制定计划，分工合作，可以通过到图书馆，上网或访问酒楼餐厅的厨师等方式获知四大菜系各有什么特色？各有哪些名菜？准备汇报。



板书设计

一日三餐：早餐**吃好**，午餐**吃饱**，晚餐**吃少**

分组调查研究：鲁菜、川菜、苏菜、粤菜

各有什么特色？

各有哪些名菜？

搜集图片资料和文字资料



活动实施阶段（一课时，活动时间两星期）

- 事先的准备工作：课前一两天让学生把搜集到的文字和图片资料交给老师，做成课件。
- 学生分组汇报对四大菜系的调查（**25分钟**）
每组推选一名声音响亮的同学作调查汇报，
选举两名写字漂亮的同学到黑板板书。



鲁菜

- 鲁菜：即山东菜系，由齐鲁、胶辽、孔府三个菜系组成，是宫廷最大菜系。以孔府风味为龙头。

糖醋鱼



葱爆羊肉



锅烧肘子



翡翠虾环



川菜

- 川菜：即四川菜系。以成都菜和重庆菜为代表。川菜是中国最有特色的菜系，也是民间最大菜系。

° 水煮鱼



毛血旺



麻婆豆腐



夫妻肺片



回锅肉



火爆腰花



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/866024123033010134>