

泉港炸鳗鱼

一 泉港炸鳗鱼的由来

鳗鱼浮是泉港十佳特色美食之一，也是闽南一带的特色菜肴。在泉港峰尾这个小渔镇上，有着祭拜海神和祖先的传统，当地老百姓祈求神明，让家人平安归来，每次祭拜的时候，就有道美食，其外酥里嫩，芳香醇美的口感备受人们喜爱。

这道美食寄托着当地人的美好意愿——“鳗”指鳗鱼，而“浮”则是因为打鱼的人常年在海上作业，祈祷一路顺风，满载而归的喜悦，所以用“浮”。他们将鳗鱼浮又命名为“香鳗浮”，再加上“香”则是为了体现鳗鱼的芳香醇美，香鳗浮也与“祥满福”谐音，寓意生活幸福美好。



二 泉港炸鳗鱼的制作特点

特点：香脆无腥味，外酥里嫩无鱼刺。

三 泉港炸鳗鱼的制作方法

（一）材料

鳗鱼，香炸粉，盐，味精，生抽、蚝油、葱、姜、蒜、料酒，胡椒粉，芝麻油。



(二) 制作过程

1. 先将海鳗加工从背后开刀，去肚去头尾去中骨等，洗净切成鱼条。



2. 加适量调味品盐、料酒、味精、蚝油、生抽、姜汁、蒜泥、胡椒粉等腌制两小时。



3. 将香炸粉按 1 比 1.3 倍的水调和成浆糊。



4. 先油锅加热油温控制在 150℃ 左右，再将适量的鳗鱼肉裹上一层浆糊，放入油锅中炸。



5. 炸 3~5 分钟捞出鳗鱼肉，待油温再升高一些再倒入油锅中快炸（30 秒左右）至金黄色，捞出摆盘即可食用。



四 炸鳗鱼的教学案例设计

【教学目标】

职业技能：

轻度：掌握炸鳗鱼的原料和制作过程

中度：在辅助和示范下，掌握炸鳗鱼使用的原料和制作过程。

重度：在辅助和示范下，了解炸鳗鱼的制作过程。

职业认知领域：

轻度：能认识所有学过的工具和材料的名称。能说出炸鳗鱼成品的美味特点。

中度：在辅助和示范下，说出学过的工具和材料的名称，分辨炸鳗鱼成品的咸淡味。

重度：在辅助和示范下，说出学过的部分工具和材料的名称。

职业沟通领域：

轻度：能理解炸鳗鱼的制作过程，并能参与其中。

中度：在辅助和示范下，了解炸鳗鱼的制作过程，能听懂日常沟通词语，并参与其中。

重度：在辅助和示范下，能用简单词语进行表达。

职业道德领域：

轻度：文明、讲礼貌、讲究卫生，做好每个操作环节的职业素养。

中度：在辅助和示范下，具有一定的职业素养。



重度：能保持情绪稳定地参与课堂。

【教学重点及难点】掌握炸鳗鱼所用的材料、制作过程和技法等。

【教学方法】讲解、演示与练习

【教学器材及相关材料】

食材：鳗鱼、食用油、香炸粉、盐、味精、生抽、蠔油、葱、姜、蒜、料酒、胡椒粉、芝麻油。

工具：电磁炉、铁锅、汤勺、钢铲、大筷子、打蛋器。

【教学过程】

一、引入课题

【设计意图】借助视频，引发学生的学习兴趣。

1. 同学们都有吃过炸鳗鱼吧？你们知道鳗鱼功效与营养吗？接下来我们一起来了解一下。

2. 鳗鱼是属于鳗鲡目分类下的物种总称，是一种外观类似长条蛇形的鱼类，具有鱼的基本特征。具有补虚养血、美容养颜、强精壮肾等功效。

（1）补虚养血：鳗鱼肉含有丰富的优质蛋白和各种人体必需的氨基酸，具有补虚养血、祛湿、抗癆等功效，是久病、虚弱、贫血、肺结核等病人的良好营养品。

（2）保护视力：鳗鱼含丰富的维生素 A、维生素 E，对于预防视力退化、保护肝脏、恢复精力有很大益处，其肝脏含有丰富的维生素 A，是夜盲患者的优良食品。

（3）预防骨质疏松：鳗鱼是富含钙质的水产品，适量食用可以使血钙值有所增加，强壮身体。

（4）促进脑部发育：鳗鱼还含有被俗称为“脑黄金”的 DHA 及 EPA，含量比其他海鲜、肉类均高，而 DHA 和 EPA 有预防心血管疾病的重要作用。

（5）美容养颜：鳗鱼的皮、肉都含有丰富的胶原蛋白，可以养颜美容、延缓衰老。

（6）强精壮肾：鳗鱼体内含有一种很稀有的西河洛克蛋白，具有良好的强精壮肾的功效，是年轻夫妇、中老年人的保健食品。

3. 先来观看视频“炸鳗鱼”。

4. 我们来准备“炸鳗鱼”的材料和调味品。

(1) 材料：新鳗鱼肉 500 克、香炸粉 250 克、葱 2 根、姜一块、蒜头 3 瓣；

(2) 调味品：盐 4 克、味精 5 克、生抽 1 勺、蠔油 1 勺、料酒 1 勺、胡椒粉 1 克、芝麻油 1 勺。

二、师边演示制作步骤边讲解，学生观察模仿。

【设计意图】培养学生的观察能力、模仿能力。

1. 先将海鳗加工从背后开刀，去肚去头尾去中骨等，洗净切成鱼条。
2. 加适量调味品：盐、料酒、味精、蚝油、生抽、姜汁、蒜泥、胡椒粉等腌制两小时。
3. 将香炸粉按 1 比 1.3 倍的水调和成浆糊。
4. 先油锅加热油温控制在 150℃ 左右，再将适量的鳗鱼肉裹上一层浆糊，放入油锅中炸。
5. 炸 3~5 分钟捞出鳗鱼肉，待油温再升高一些再倒入油锅中快炸（30 秒左右）至金黄色，捞出。
6. 沥干油装盘即可食用。

三、学生分组制作，师巡视指导。

【设计意图】培养学生的动手能力和团队协作。

四、师提醒学生注意事项

1. 调浆时注意控制水量，多次少量添加。
2. 锅要先加热再放油，这样比较不会粘锅。
3. 注意在制作过程中要讲究卫生，防止烫伤。

五、课堂展评

【设计意图】培养学生接受他人不同意见。

六、课堂小结

【设计意图】强调课堂重点。

七、整理课堂卫生，并将物品归回原处。

【设计意图】培养学生生活自律与自理能力。