

## 豆腐控

泉港地处丘陵，多旱地，沙质土壤适宜种植大豆。用自家收成的新鲜纯黄豆浸泡后磨成豆浆，煮开后滤去豆渣，再在熟豆浆中添加适量盐卤或石膏，压去部分水分，即成水豆腐。这种豆腐，白如纯玉，细如凝脂，入口鲜嫩无比，烩、烧、炸、炖、煮、卤、凉拌俱佳，是泉港地区最经济的传统食品。当地群众常常将这食材用来炖汤，称之为“豆腐控”，也是以前当地婚宴必上的一道菜。“控”是闽南话的“煮”，还不是一般的煮，是焖煮。“豆腐控”风味独特，鲜嫩爽口，有人评论“豆腐控”具有三汤之绝：热汤中豆腐片漂浮不沉，谓之漂汤；汤呈乳白色，谓之奶汤；汤中豆腐鲜美可口，谓之鲜汤。

“豆腐控”的主要原料是豆腐。它的配料：一是大白菜或高丽菜；二用猪筒骨精心熬制出的浓汤；三要备用海鲜，如花蛤、海蛎等；四将五花猪肉切成方块，在油锅中炸成焦黄色备用；五是备齐姜片、葱末、盐、鸡精、料酒等调味品。

“豆腐控”的做法是通常用手把方块豆腐掰成一块块，其大小、形状可以不一，这样比较容易入味，把猪筒骨浓汤加水稀释（有的地方直接用豆腐“控”汤，没有加猪筒骨浓汤），加入姜片和豆腐块，大火煮沸后，再放进洗净的海蛎（花蛤）、虾仁和适量食盐，用旺火煮五至十分钟让豆腐入味，放进条状的萝卜干（大白菜、高丽菜）和焦黄的五花猪肉，再加入汤水，用旺火煮至汤水开，滴入些许料酒，用大火“控”三至五分钟，直到汤渐浓，色呈乳白。起锅时，再放进适量的葱末等调味品。传统做法，还在加上自制的“虾丸”，以调动味蕾。这样，一道味道鲜美、爽软、清甜的地方特色小吃就做成了，它的口感并不像嫩豆腐那样润滑，而是更有弹性。



## 一 豆腐控的制作特点

特点：汤汁鲜美奶白，豆腐具有弹性，口味爽软，营养补钙。

## 二 豆腐控的制作方法

### （一）材料准备

豆腐、花蛤、三层肉、包菜、葱、姜各适量。



### （二）制作过程

1. 将材料洗净改刀成所需要的形状。



2. 先热锅再倒入少许油，倒入葱白和姜片炸香，干葱头和葱片捞起待用。





3. 再倒三层肉榨干出油，不要捞起来，直接再加入豆腐和温水，用大火烧至汤汁奶白色。



4. 再倒入包菜和花蛤，待材料都煮熟后调味，最后撒葱花和干葱头油。



5. 即可出锅食用。



### 三 豆腐控的教学案例设计

#### 【教学目标】

##### 职业技能：

轻度：掌握豆腐控的原料和制作过程

中度：在辅助和示范下，掌握豆腐控使用的原料和制作过程。

重度：在辅助和示范下，了解豆腐控的制作过程。

##### 职业认知领域：

轻度：能认识所有学过的工具和材料的名称。能说出豆腐控汤成品的美味特点。

中度：在辅助和示范下，说出学过的工具和材料的名称，分辨成品的咸甜苦味。

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：能理解豆腐控的制作过程，并能参与其中。

中度：在辅助和示范下了解豆腐控的制作过程，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：能够情绪稳定地参与课堂。

**【教学重点及难点】**掌握豆腐控所用的原料、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：豆腐，花蛤，三层肉，包菜，葱，姜各适量。

工具：电磁炉、铁锅、钢铲、小钢盆、砧板、菜刀、大碗。

调味品：盐，味精，料酒。

#### 【教学过程】

##### 一、导入课题

1. 师：讲解豆腐控特点。

**【设计意图】**拓展学生知识面。

这是一道味道鲜美、爽软、清甜的地方特色小吃，它的口感并不像嫩豆腐那样润滑，而是更有弹性，有人评论“豆腐控”具有三汤之绝：热汤中豆腐片漂浮不沉，谓之漂汤；汤呈乳白色，谓之奶汤；汤中豆腐鲜美可口，谓之鲜汤。

2. 观看“豆腐控制作视频”。

**【设计意图】**让学生先了解的豆腐控制作步骤。

##### 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. 将材料洗净改刀成所需要的形状。
2. 先热锅再倒入少许油，倒入葱白和姜片炸香，干葱头和葱片捞起待用。
3. 再倒三层肉榨干出油，不要捞起来，直接再加入豆腐和温水，用大火烧至汤汁奶白色。
4. 再倒入包菜和花蛤，待材料都煮熟后调味，最后撒葱花和干葱头油。
5. 即可出锅食用。

### 三、学生分组制作，师巡视指导。小组配合完成。

【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

【设计意图】提高学生职业技能。

1. 豆腐不用刀切，要用手掰成一块块。
2. 加水一定用温水大火烧开汤汁才会乳白色。
3. 葱花等要起锅后撒才能保持翠绿。
4. 在制作过程中要讲究卫生，注意防止别烫伤。

【设计意图】培养学生的职业道德与安全意识。

### 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。