

海蛎煎

海蛎煎，（闽南语读做ě-ā-jiān，译作“蚵仔煎”），是一道常见的家常菜，起源于福建泉州，是闽南、台湾、潮汕等地区经典的传统名吃之一。关于它的起源，据传海蛎煎是一种在贫穷社会下发明的一种创意料理，是先民困苦，在无法饱食下所发明的替代食物，是一种贫苦生活的象征。相传，有一则有趣的故事：民间传闻，西元 1661 年时，荷兰军队占领台南，泉州南安人郑成功从鹿耳门率兵攻入，意欲收复失土，郑军势如破竹大败荷军，荷军在一怒之下，把米粮全都藏匿起来，郑军在缺粮之余急中生智，索性就地取材将当地特产蚵仔、番薯粉混合加水煎成饼吃，想不到竟流传后世，成了风靡全省的名吃。

蚵仔为闽南语，指牡蛎（海蛎）。福建福州、莆田、闽南、台湾、潮汕常做家常小吃海蛎煎，口感香脆，内馅香滑。蚵仔的学名叫牡蛎，瓣鳃纲，异柱目，牡蛎科，牡蛎属，属食用贝类。壳多为三角型，厚薄因种而异，分布于热带和温带。牡蛎的营养价值丰富，被人比喻为“深海牛奶”。广东人称牡蛎为“蚝”，而在闽南及台湾一带称之为“蚵仔”。闽南有句俗话叫“肥蚵仔肥韭菜”，意思是农历二月，韭菜的生长最为旺盛的时候，也是蚵仔最为肥硕的季节。海蛎煎则是两者奇妙的黄金组合。将韭菜切成一指节长短，和洗净的蚵仔搁在一起，加入稀释番薯粉作为粘合剂，入油锅煎至金黄。



在闽南金三角，海蛎煎是一道考验妇女厨艺的必备菜之一。虽然菜谱很简单，但是要做得特别好吃，还是有些难度的。不同的人煎炒出来的口味也是不同的。根据新娘子入门后，第一次给公婆做的家常菜中最好要有它。做得好的，会让公婆另眼相看的。这道家常菜是家家户户“办桌”时的首选必备菜。

海蛎煎是泉港本地民众最喜爱的菜肴之一，也是颇具特色的一道地方风味美食。把主

料海蛎洗净沥干后待用，将青蒜切粒状，鸡蛋打散，在碗中放入地瓜粉、青蒜、姜末、味精、精盐、辣椒粉、拌匀后，放入海蛎和熟肉丝，再轻轻拌匀待用；将锅烧热放进适量花生油，油热后放入拌好的海蛎于锅中，用铲子铺开，不时翻动至快熟时，将鸡蛋淋在海蛎煎上面至酥熟，配上甜辣酱、香菜即可。

一 海蛎煎的制作特点

特点：味道鲜美，嫩滑中带嚼劲，可当主食，可上宴桌。

二 海蛎煎的制作方法

（一）材料准备

1. 地瓜粉、瘦肉、海蛎、红萝卜、包心菜、香菇、青葱。



2. 盐、鸡汁、耗油、酱油、胡椒粉。



（二）制作过程

1. 清洗材料。



2. 将所有材料切成如下图：



3. 热锅冷油下葱白油炸至金黄色，起锅，再将香菇跟胡萝卜稍微炒香。



4. 起锅倒入钢盆加瘦肉、地瓜粉、海蛎、适量清水和调味品调成浆糊。



5. 热锅冷油倒入调好的糊。



6. 待一面煎凝固后，翻另一面再煎至熟透。（观察海蛎煎表面是否金黄焦脆、按压后迅速回弹）再拌入刚炸好的葱头油。可按个人口味撒上熟花生瓣跟葱花。



7. 出锅装盘即可食用。



三 海蛎煎的教学案例设计

【教学目标】

职业技能：

轻度：掌握海蛎煎的原料和制作过程

中度：在辅助和示范下，掌握海蛎煎使用的原料和制作过程。

重度：在辅助和示范下，了解海蛎煎的制作过程。

职业认知领域：

轻度：能认识所有学过的工具和材料的名称。能说出海蛎煎成品的美味特点。

中度：在辅助和示范下，说出学过的工具和材料的名称，分辨海蛎煎成品的咸淡味。

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：能理解制作过程，并能参与其中。

中度：在辅助和示范下明白制作过程，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】掌握海蛎煎所用的原料、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：地瓜粉、瘦肉、海蛎、红萝卜、包心菜、香菇、青葱、水。

工具：炒锅（煎锅）、钢铲、钢盆、砧板、菜刀、筷子、磁盘。

调味品：盐、鸡汁、蚝油、酱油、胡椒粉。

【教学过程】

一、引入课题。

【设计意图】借助视频研发，引发学生的学习兴趣。

1. 同学们都有吃过海蛎煎吧？海蛎煎口味鲜美，嫩滑中带嚼劲，它备受人们欢迎。它即是家里常吃的主食，也经常在各种宴会上有看到。今天我们来学习制作海蛎煎。

2. 先来观看视频“闽南海蛎煎”。

3. 观看完“闽南海蛎煎”。已经了解了怎么制作海蛎煎了。

4. 我们来准备海蛎煎的材料和调味品。

材料：

1. 地瓜粉 100 克、瘦肉 100 克、海蛎 500 克、红萝卜、包心菜、香菇、青葱各适量。
2. 盐、鸡汁、蚝油、酱油、胡椒粉各适量。

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. 清洗材料、将材料切成所需的形状。
2. 热锅冷油下葱白油炸至金黄色，起锅。再将香菇跟红萝卜稍微炒香。
3. 起锅倒入钢盆加瘦肉、地瓜粉、海蛎、适量清水和调味品调成糊浆。
4. 热锅冷油倒入调好的糊。
5. 待一面煎凝固后，翻另一面再煎至熟透。（观察海蛎煎表面是否金黄焦脆、按压后迅速回弹）再拌入刚炸好的葱头油。可按个人口味撒上熟花生瓣跟葱花。
6. 出锅装盘即可食用。

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. 调浆时注意水量的控制，少量多次添加。
2. 锅要先加热再放油，这样比较不粘锅。
3. 注意在制作过程中要讲究卫生，小心烫伤。

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。