

闽南插老蛭

一 闽南插老蛭的食用由来

闽南的滩涂有很多美食，蛭子就是其中的一种，蛭子是土名，学名叫“缢蛭”，李时珍曰：蛭乃海中小蚌也。其形长短大小不一，与江湖中马刀、蜆、蚬相似，其类甚多。闽、粤人以田种之，候潮泥壅沃，谓之蛭田。

沿海人在泥壅沃，也就是滩涂上种蛭子种蚬仔，就如种田一般，叫“狗子”之类的土名也是恰如其分。蛭子和蚬仔在闽南很普遍，初春季节吃蚬仔，有二月肥蚬肥韭菜之说，而夏季，则是蛭子的丰收季节。

蛭子虽然性寒，还是很有营养的，《泉州本草》中记载：蛭子肉“清热解毒，利小便，消水肿”。蛭子肉可治疗产后虚损、烦热口渴、湿热水肿、中暑泄痢、小便不利等症。



二 闽南插老蛭的制作特点

特点：原汁原味，汤鲜味美。

三 闽南插老蛭的制作方法

（一）材料

老蛭 600 克，小葱 1 根，蒜头 3 粒，姜 5 片，盐，白酒。



(二) 制作过程

1. 将海蛏的海泥清洗干净，再用盐水浸泡半小时以上，让海蛏吐出海泥，再清洗干净。



2. 将姜片切成丝，蒜瓣剁成泥。一个个海蛏摆插在钢盆内，放上姜丝、蒜泥、一勺白酒，用保鲜膜包紧。



3. 电饭煲里的水先烧开，再放入摆好老蛭的钢盆，进行隔水炖 20 分钟。



4. 取出拆开保鲜膜，撒上葱花，可食用。



四 插老蛭的教学案例设计

【教学目标】

职业技能：

轻度：掌握插老蛭的原料和制作过程

中度：在辅助和示范下，掌握插老蛭所使用的原料和制作过程。

重度：在辅助和示范下，了解插老蛭的制作过程。

职业认知领域：

轻度：能认识所有学过的工具和材料的名称。能说出插老蛭成品的美味特点。

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：能理解制插老蛭的作过程，并能参与其中。

中度：在辅助和示范下了解插老蛭的制作过程，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】单握插老蛭所用的原料、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：蛭 600 克，小葱 1 根，蒜头 3 粒，姜 5 片，盐，白酒。

工具：电饭煲、铁盆（或炖锅炖盅）、砧板、菜刀、毛刷、大钢盆。

【教学过程】

一、导入课题

1. 师：讲解老蛭的营养价值。

【设计意图】拓展学生知识面。

营养价值：蛭肉含丰富蛋白质、钙、铁、硒、维生素 A 等营养元素，滋味鲜美，营养价值高，具有补虚的功能。**使用效果：**蛭肉味甘咸、性寒，入心、肝、肾经；具有补阴、清热、除烦、解酒毒等功效；对产后虚损，烦热口渴，湿热水肿，痢疾，醉酒等有一定治疗作用。**适用人群：**一般人都可食用。

（1）适宜产后虚损、烦热口渴、湿热水肿、痢疾、醉酒等人群。

（2）脾胃虚寒、腹泻者应少食。

2. 观看“插老蛭制作视频”。

【设计意图】让学生先了解的豆腐控制作步骤。

3. 准备材料：老蛭 600 克、小葱 1 根、蒜头 3 瓣、姜 5 片、盐、白酒。

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. 将海蛭的海泥清洗干净，再用盐水浸泡半小时以上，让海蛭吐出海泥，再清洗干净。
2. 将姜片切成丝，蒜瓣剁成泥。一个个海蛭摆插在钢盆内，放上姜丝，蒜泥，加入一勺白酒，用保鲜膜包紧。
3. 电饭煲里的水先烧开，再放入摆好老蛭的钢盆，进行隔水炖 20 分钟。
4. 取出拆开保鲜膜，撒上葱花，即可食用。

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、职业道德和安全意识。

1. 海蛭一个个竖插在钢盆内。
2. 葱花等要起锅后，撒入才能保持翠绿。
3. 在制作过程中要讲究卫生，注意防止别烫伤。

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。