



卷煎

一 卷煎的食用风俗

卷煎是泉港人的传统食品之一，呈乒乓球形或椭圆形。以前老人家很喜欢吃的一道甜点，易嚼易消化，而且在物质比较匮乏的年代，多吃一些也是能吃饱的。制作卷煎的材料主要是米，外面如果煎成金黄更好吃。看似简单，但是做起来还是费不少时间，有时包红团做完会剩材料，为了避免浪费，就顺手做成卷煎，一举两得。

卷煎是每逢节庆或婚庆喜事大多会制作。根据泉港的风俗，婚宴后，男方要用卷煎作为伴手礼回盘馈送给女方，以示长久圆满。现在泉港的不少酒家把卷煎作为传统名点，颇受食客欢迎。

二 卷煎的制作特点

特点：制作方便，色泽金黄，口味香甜。



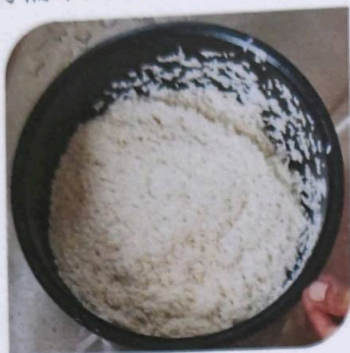
三 卷煎的制作方法

（一）材料准备

糯米 500 克、花生仁 150 克、白糖 100 克、芝麻 50 克

(二) 制作步骤

1. 将糯米用水洗净。



2. 加适量水煮成糯米饭。



3. 将花生放在热锅中炒香炒熟、碾碎。



4. 加白糖拌成花生糖，备好待用。



5. 待糯米饭稍凉，将糯米饭倒在案板上，用手搓成条，切成小块，双手搓成圆形。



6. 放入油锅中煎熟或炸熟。



7. 捞出摆盘，再撒上花生糖即可食用。



四 卷煎的教学案例设计

【教学目标】

职业技能领域：

轻度：能准确列举卷煎的原料，并熟练操作其过程。

中度：在辅助和示范下，掌握卷煎所需的原料和制作过程。

重度：在辅助和示范下，了解卷煎的制作过程。

职业认知领域：

轻度：说出所有学过的工具和材料的名称。能从色、香、味、形等维度，有条理的评价卷煎成品的美味，并与同伴交流分享。

中度：在辅助和示范下，说出学过的工具和材料的名称，分辨卷煎成品中咸甜味的配比是否恰当。

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：能理解卷煎的制作过程，并能参与其中。

中度：在辅助和示范下了解卷煎制作过程，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：讲文明、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】了解和掌握卷煎的制作方法。

【教学难点】煎锅温度的掌控。

【教学方法】讲解、演示、练习、指导

【教学材料】糯米 500 克、花生仁 150 克、白糖 100 克

【教学工具】钢盆、煎锅、钢铲、钢勺、盘子、按板刀、（小型）搅拌机、电饭煲

【教学课时】3 课时

【教学过程】

一、导入课题

【设计意图】拓展学生知识面。

卷煎是泉港特色美食之一，也是一种素食，一般是过年过节的时候做这个美食来庆祝节日，可以当供品，也可以当早餐点心，做法简单又美味。所用材料：糯米 500 克，花生仁 150 克，芝麻 50，白糖 100 克。

了解一下芝麻和花生的营养：

1. 芝麻的营养：芝麻富含蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、铁及维生素 E，营养丰富，兼

具补充能量、促进健康和抗氧化等多重功效。

2. 花生的营养：花生中含有大量的蛋白质、纤维素以及热量，适量的进食，可以起到保护心脏的作用；还能够改善记忆力以及益智健脑；食用花生后还能够促进血小板的生成，可以很好的预防血小板的凝集，同时花生中的儿茶素还能够起到抗衰老的作用。

今天，我们就用花生和芝麻来做一道好吃又营养的美食“卷煎”。

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. 将糯米用水洗净。
2. 加适量水煮成糯米饭。
3. 将花生、芝麻分别放在热锅中炒香炒熟，再碾碎。
4. 加白糖拌成花生糖，备好待用。
5. 待糯米饭稍凉，将糯米饭倒在案板上，用手搓成条，切成小块，双手搓成圆形。
6. 放入油锅中煎熟或炸熟。
7. 捞出摆盘，再撒上花生糖即可食用。

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. 糯米加水量一定比大米的加水量少一点，以免米饭太软。
2. 在制作过程中要讲究卫生，注意用电安全，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、课堂总结

【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。