

豆压粿

“粿”是闽南家喻户晓的民间美食，是用粮食为原料加工做成的熟食品，如“甜粿”“菜粿”等等。而豆压粿，在泉港可是家喻户晓，那特有的软糯酥香味，便是泉港老百姓最美的回味。夜里葡萄棚下，一壶清茶，一把花生，一叠香软的豆压粿，让梦变得香甜。

豆压粿俗语称“豆仔粿”，是泉港的传统甜食粿类，也是民间用来拜佛敬神的应节斋品。每年农历六月十九，为观音菩萨修成正果成佛的日子，因此尊此日为观音生日，家家户户都要压豆仔粿来敬奉观音菩萨。旧时，还有人盛一陶钵的糖粿到田头敬奉土地公，祈求驱逐鼠雀，保佑粮食大丰收。豆压粿的主要用料为糯米、粳米、糖、黄豆（花生、芝麻）等，做法分为“豆”和“粿”两道工序。

豆压粿与闽西、闽北的糍粑口味相同，但制法不一样。糍粑是把优质的糯米蒸熟趁热放入石臼中，用木锤锤打成不见米粒的粘稠状，而豆压粿是用糯米粉制作，两者的品质和食用方法一样。豆压粿的制作方法，先用糯米（也可用二份糯米一份粳米合成，这样成品较韧）淘净浸透、晾干水分、碾成细粉过筛，和水揉成团，再取小块搓圆压扁成薄片状，放进开水中煮至上浮，稍候即可捞出装盘。大豆（或花生、芝麻）炒熟后捣碎去膜拌糖为配料，在装盘时一层粿皮一层配料，裹满配料的粿片称为“豆压粿”。“豆压粿”外观金黄透亮，如绒细软，吃起来香甜可口，回味无穷。



一 豆压粿的制作特点

特点：外面香脆，里面软滑。

二 豆压糰的制作方法

(一) 材料准备

糯米粉、花生仁、猪油、白糖。



(二) 制作过程

1. 将花生仁放在铁锅中炒熟，去皮，放入搅拌机里搅碎。



2. 加入白糖拌匀备用。



3. 盆中放入糯米粉加入开水，搅拌成面絮。



4. 待面絮稍凉后，倒在案板上加适量猪油一起揉成面团。



5. 将面团搓条切成大小一致的块状。



6. 将每块小面团用双手搓圆，再用手心按成饼状。



7. 做成了饼后放入开水中煮熟，捞出裹上花生糖粉，即可摆盘食用。





三 豆压粿的教学案例设计

【教学目标】

职业技能：

轻度：掌握豆压粿的原料和制作过程

中度：在辅助和示范下，掌握豆压粿使用的原料和制作过程。

重度：在辅助和示范下，了解豆压粿的制作过程。

职业认知领域：

轻度：能认识所有学过的工具和材料的名称。能说出豆压粿成品的美味特点。

中度：在辅助和示范下，说出学过的工具和材料的名称，分辨成品的甜味。

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：能理解豆压粿的制作过程，并能参与其中。

中度：在辅助和示范下，了解豆压粿的制作过程，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：能够保持情绪稳定地参与课堂。

【教学重点及难点】掌握豆压粿所用的原料、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：糯米粉、花生、猪油、白糖。

工具：钢铲、小型搅拌机、勺子、钢盆、瓷盘、漏勺、汤锅、筷子、电磁炉、电烤箱。

【教学过程】

一、引入课题

1. 我们已经了解了花生和芝麻的好处，今天再来学习另一种小吃豆压粿。
2. 豆压粿的配料：糯米粉、花生仁、猪油、白糖。
3. 所用器材：电磁炉、钢盆、漏勺、汤锅、筷子、炒锅、钢铲、小型搅拌机。

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. 先将花生仁烤（炒）熟，去皮碾碎加白糖拌匀备用。
2. 糯米粉加开水拌匀，待稍凉。
3. 加猪油揉成面团。（可以调一小块红色的面团）
4. 将面团搓成条，用案板刀切成小块。
5. 将小块的面团用双手搓圆，中间用大拇指按一下。（红色的面团做法一样。）
6. 待面团全部做成坯后，放入开水中煮熟。
7. 捞起装盘撒上备好的花生糖，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。

1. 加水（一定要用开水）揉面，水要少量多次加，以免面团揉太软。
2. 在制作过程中要讲究卫生，注意用电安全，防止烫伤。

【设计意图】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。