

冬至小汤圆

冬至为廿四个节气之一，每年农历十一月中旬，阳历11月22日（或前、后一天）就是冬至节，又称冬节。全国不少地方都有“冬至大如年”的说法，把过冬至节当作过年一样，非常隆重。闽南一带称冬节为“小年兜”，过节时同样很隆重。圆仔（汤圆）是应节的食品，它由糯米制成，是中国人很早就发明的一种食物，在古时候称为“牢丸”或“粉圆”。《清嘉录》曰：“有馅而大者为粉团，冬至夜祭先品也；无馅而小者为粉圆，冬至朝供神品也。”泉港人所吃的圆仔，实际上就是《清嘉录》所介绍的苏州人应节食品粉圆。以前吃汤圆没有一定的时间，宋朝以后，有人开始在元宵、冬至吃汤圆，明清以后，家家户户开始以圆仔祭神祭祖。

冬至前一两天，先把糯米浸水，用石磨磨成米浆，沥干水分，成为“圆仔籇”，然后动员全家大小把它搓成小团子，分为红、白两种，红的是用“红花膏”染成。而以前富裕人家，也有搓成比一般圆仔大数倍的圆仔，里面包着糖和土豆麸（花生研磨成粉），红白各六颗，称为“圆仔母”，不论是“圆仔”或“圆仔母”，因为在冬至使用，都称为“冬至圆”。每当大人搓圆仔时，小孩子喜欢在旁边凑热闹，一边搓圆仔，一边把圆仔染上各种颜色，再捏出鸟兽花果的形状（如鸡、狗、猪等等），且把它们蒸熟了拿去祭祖，俗称“做鸡母狗仔”，有祈求六畜兴旺，百谷丰登之意。

冬至节早晨，要煮汤圆敬奉祖先，然后合家以之为早餐。有的人家还于餐后留下几粒，粘于门上，称“敬门神”。人们称元宵汤圆为“头圆”，冬节汤圆为“尾圆”，寓意全家人整年从头到尾一切圆满。

清嘉庆《惠安县志·风俗志》对冬节吃丸是这样解释的：“十一月冬至，阳气始萌，食米丸，仍粘丸于门。凡阳尚圆，阴尚方，五月阴始





生，黍先谷而熟，则为角黍，以象阴角，方也。冬至阳始生，则为米丸，以象阳，丸，圆也。各以其类象之。夏至不以为节。抑阴也。”圆仔象征着阳气，人们用其庆祝冬至时分阳气初萌。

一 冬至小汤圆的制作特点



特点：香甜软糯。

二 冬至小汤圆的制作方法



（一）材料准备

糯米粉、粘米粉、白糖、红枣、姜片。



（二）制作过程

1. 将糯米粉 250 克和粘米粉 250 克加开水拌成面絮状。



2. 倒在案板上揉成面团，其中拆一小块面团加红色素染成红色。



3. 将大面团搓成大小一致的小丸子。



4. 锅中放水，放入姜片和红枣烧开后，再放入小丸子煮熟加适量的糖进行调味即可食用。



三 冬至小汤圆的教学案例设计

【教学目标】

职业技能：

轻度：掌握冬至小汤圆的原料和制作过程

中度：在辅助和示范下，掌握冬至小汤圆使用的原料和制作过程。

重度：在辅助和示范下，了解冬至小汤圆的制作过程。



职业认知领域：

轻度：能认识所有学过的工具和材料的名称。能说出冬至小汤圆饼成品的美味特点。

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：能理解冬至小汤圆的制作过程，并能参与其中。

中度：在辅助和示范下了解冬至小汤圆的制作过程，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：能保持情绪稳定地参与课堂活动。

【教学重点及难点】掌握冬至小汤圆所用的原料、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】

工具：电磁炉、汤锅、勺子、筷子、钢盆、大碗。

食材：糯米粉、粘米粉、白糖、红枣、姜片。

【教学过程】

一、引入课题

1. 在冬至，泉港的风俗是家家户户都要搓圆子，吃圆子，代表平安健康。而泉港最有名的圆子就是肖厝圆子。我们这节课就来学习——怎么制作好吃的肖厝圆子。

2. 准备材料：糯米粉 250 克、粘米粉 250 克、白糖、红枣、姜片各适量。

3. 器材准备：电磁炉、汤锅、勺子、筷子、钢盆、大碗。

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. 将糯米粉 250 克和粘米粉 250 克加开水拌成面絮状。

2. 倒在案板上揉成面团，其中拆一小块面团加红色素染成红色。
3. 锅中放水放入姜片和红枣烧开后，再放入小丸子煮熟加适量的糖进行调味即可食用。

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. 红色面团只要一小块。
2. 加水（一定要用开水）揉面，水要少量多次加，以免面团揉太软。
3. 在制作过程中要讲究卫生，注意用电安全，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。