

姓名：李梓淇 (15)

研習完成日期：二月十六日

班別：三 (正) 班

成績：A [★] _{22/2}

主題：食神駕到

中華美食源遠流長，不少詩句提及美食，請在封面中引用一首詩，並配上圖畫。

涼州詞

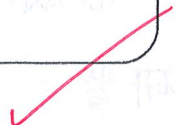
唐·王翰

葡萄美酒夜光杯，

欲飲琵琶馬上催。

醉臥沙場君莫笑，

古來征戰幾人回？



(一) 研習目的

完成專題研習後，學生能夠：

知識：1. 深入認識中國的傳統食物或菜式。

技能：1. 懂得尋找資料，然後分析及整理。

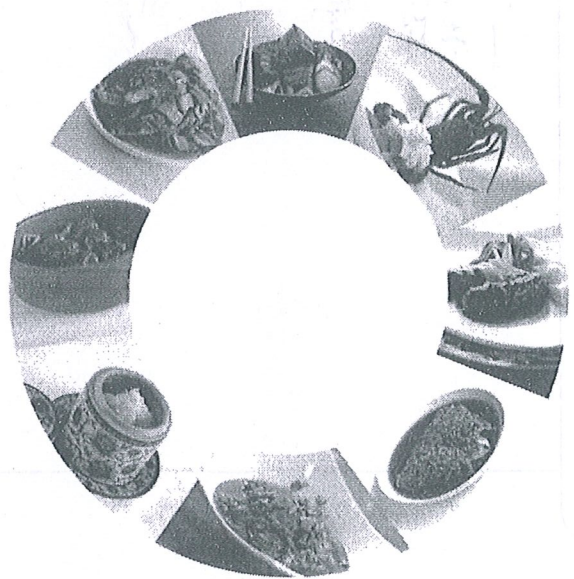
2. 學會製作中國的傳統小吃。

態度：1. 願意珍視及傳承中國傳統文化。

(二) 引言

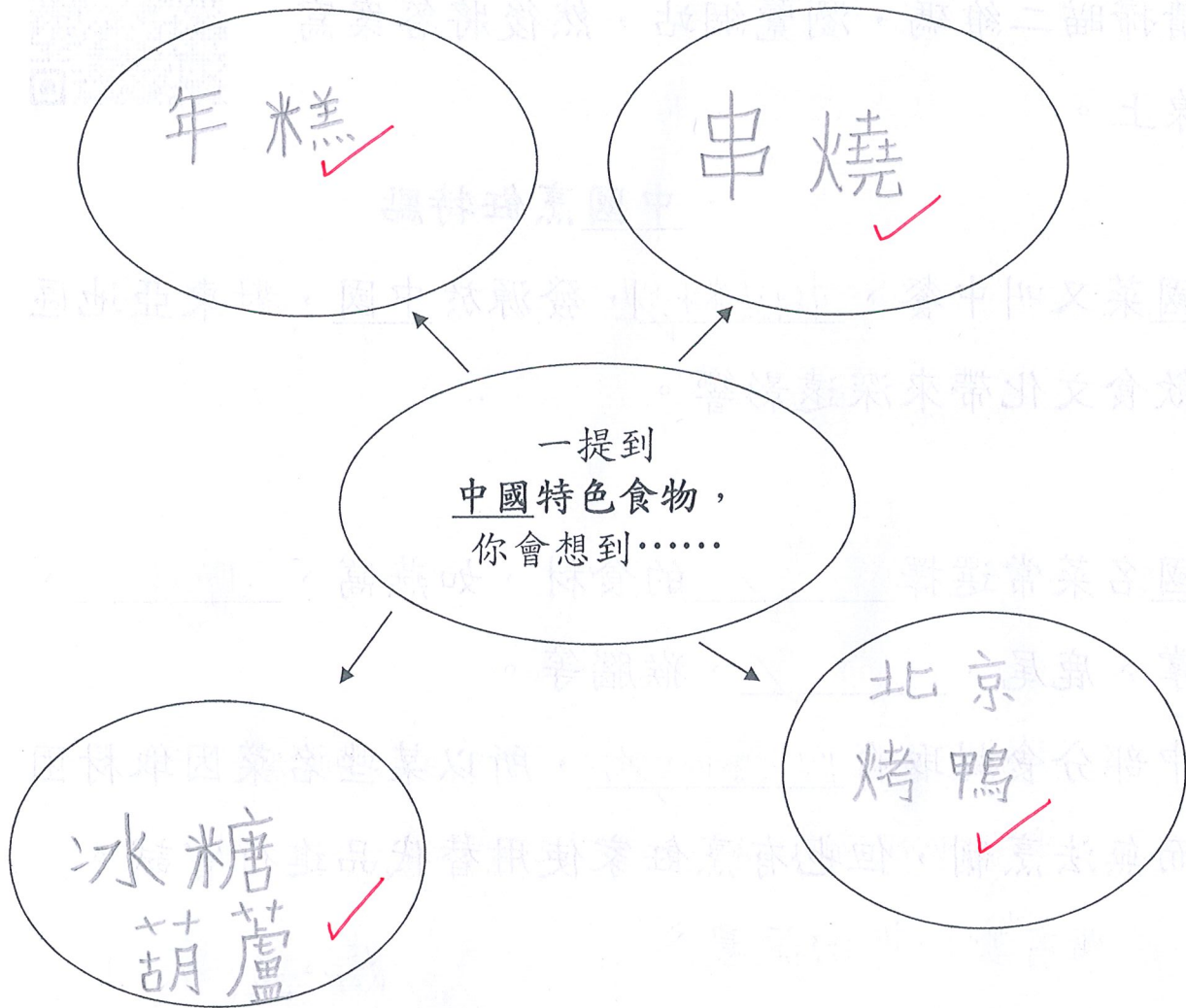
中國地域遼闊，從南向北，由東到西跨越多種不同的氣候，來自河流和湖泊的食材多不勝數。

中國擁有數千年的漁農業發展史，孕育源遠流長的飲食文化，食物的加工和廚藝技術多樣，使各個地方菜餚差異極大，形成八大菜系，等着你用
心研習。



(三) 聯想：我認識的中國菜

請搜集資料，填寫以下的腦圖，分享你所認識的中國特色食物。



搜集資料的方法(資料類別)：

透過互聯網

閱讀書刊及報章

影視資訊

生活觀察

使用圖書館/圖書

實地考察

訪問親友

其他：_____

(四) 搜集資料

(1) 中國烹飪特點



請掃描二維碼，瀏覽網站，然後將答案寫在橫線上。

中國烹飪特點

● 中國菜又叫中餐、中國料理，發源於中國，對東亞地區的飲食文化帶來深遠影響。

● 中國名菜常選擇名貴的食材，如燕窩、魚翅、熊掌、鹿尾、虎骨、猴腦等。

其中部分食材取自保護動物，所以某些名菜因取材困難而無法烹制，但也有烹飪家使用替代品進行嘗試。

● 中國菜的調味料也非常多，是影響菜餚的主要原因之一。苦、鹹、甜、酸、鮮是基本味道，除此之外還有麻辣，都是烹飪時追求的味道。

(2) 中國人用餐禮儀

中國又稱禮儀之邦，特別注重禮節，故此用餐時也有一定的禮儀。請閱讀《禮記·曲禮》的「十四毋」或掃描二維碼觀看動畫，研習有關中國人用餐時要注意的禮儀，及用✓評估自己有否做到用餐禮儀吧！

《禮記·曲禮》載：

毋搏飯，毋放飯，毋流歠，毋吒食，毋嚙骨，
毋反魚肉，毋投與狗骨。毋固獲，毋揚飯。
飯黍毋以箸。毋嚙羹，毋絮羹，毋刺齒，毋
歠醢。



用餐禮儀上



用餐禮儀下

注釋：

1. 搏(tuán)：揉成大團。
2. 歠(chuò)：大飲。
3. 吒(zhā)：咀嚼聲。
4. 嚙(niè)：啃。
5. 固獲：獨取或爭吃一味菜餚。
6. 揚飯：揚起飯粒。
7. 黍(shǔ)：黍米飯。
8. 箸(zhù)：筷子。
9. 嚙(tà)：不咀嚼而嚥下。
10. 絮(xù)：調味。
11. 刺齒：剔牙。
12. 醢(hǎi)：醬料。

我能做到以下的用餐禮儀：

1. 我不把飯成大團而吃。
2. 我沒有把要入口的飯菜放回碗裏。
3. 我沒有長飲大嚼。
4. 我沒有發出咀嚼聲。
5. 我沒有啃骨頭。
6. 我沒有把咬過的魚肉放回碗裏。
7. 我沒有把骨頭丟給狗吃。
8. 我沒有爭食或獨吃一道菜餚。
9. 我沒有揚起飯粒以散去熱氣。
10. 我吃飯時有用對餐具。
11. 我沒有連湯帶菜地吃羹湯。
12. 我沒有當眾為食物重新調味。
13. 我沒有當眾剔牙。
14. 我沒有喝醬料。

(3) 中國人的美食故事

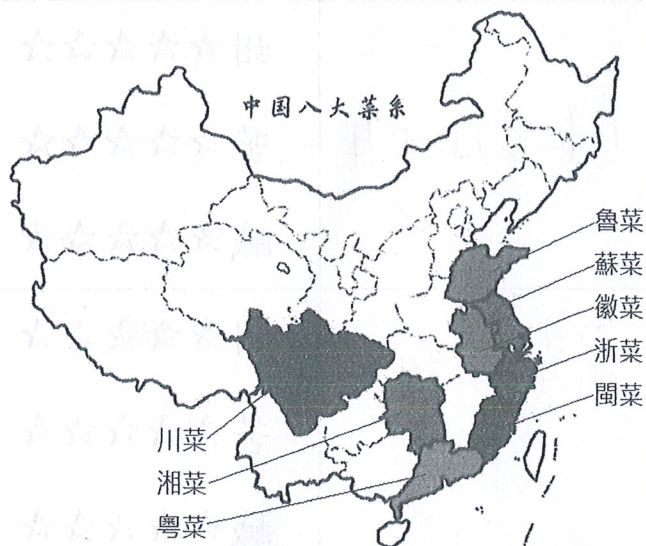
中國美食源遠流長，每個特色美食背後有一個有趣的故事等待你發掘，例如「東坡肉」中的「東坡」指的是誰呢？「夫妻肺片」跟夫妻有甚麼關係呢？試上網搜查以下菜名，並選擇一項你最感興趣的美食故事記錄下來。

(1) 東坡肉	(2) 及第粥	(3) 宮保雞丁	(4) 狗不理包子
(5) 老婆餅	(6) 獅子頭	(7) 麻婆豆腐	(8) 叔嫂傳珍
(9) 叫化雞	(10) 夫妻肺片	(11) 宋嫂魚羹	(12) 四喜丸子

1. 我感興趣的美食：	老婆餅 ✓
2. 故事簡介：	古時一對富裕夫婦，妻子把冬瓜做成蓉作餡製成圓形餅，並由丈夫在街市售賣，大受歡迎。丈夫便將餅命名老婆餅。 ✓
3. 這道菜的做法：	先把水、豕油、細田石少米糖大火煮滾，轉小火，加入糯米粉攪勻，放入冰箱至不黏手，材料全部揉成光滑麵團，捲起來，再擀成長條。 ✓
3. 我認為有趣程度：	☆☆☆☆ ✓
4. 我想分享故事給誰：	親朋好友 ✓

(五) 研習中國各地的飲食習慣

請搜集中國八大菜系，填寫下列的資料及點評食物味道。



菜系	省份	我吃過的 代表菜式	我的五星點評 (塗上顏色)	
川	<u>四川</u> ✓	水煮牛肉 ✓	甜☆☆☆☆☆ 苦☆☆☆☆☆ 鹹★★☆☆☆	酸☆☆☆☆☆ 辣★★★★★ 鮮★★★★☆
魯	<u>山東</u> ✓	老家一品 紅燒肉 ✓	甜★★★★☆ 苦☆☆☆☆☆ 鹹★★☆☆☆	酸☆☆☆☆☆ 辣☆☆☆☆☆ 鮮☆☆☆☆☆
湘	<u>湖南</u>	湖南牛肉 米粉 ✓	甜☆☆☆☆☆ 苦☆☆☆☆☆ 鹹★★★★☆	酸☆☆☆☆☆ 辣★★★★☆ 鮮★★★★★

菜系	省份	我吃過的 代表菜式	我的五星點評 (塗上顏色)
粵	廣東 ✓	白切雞 ✓	甜 ★★☆☆☆ 酸 ☆☆☆☆☆ 苦 ☆☆☆☆☆ 辣 ☆☆☆☆☆ 鹹 ☆☆☆☆☆ 鮮 ★★☆☆☆
閩 ✓	福建	荔枝肉 ✓	甜 ☆☆☆☆☆ 酸 ☆☆☆☆☆ 苦 ☆☆☆☆☆ 辣 ☆☆☆☆☆ 鹹 ☆☆☆☆☆ 鮮 ☆☆☆☆☆
徽	安徽	臘味合蒸 ✓	甜 ☆☆☆☆☆ 酸 ☆☆☆☆☆ 苦 ☆☆☆☆☆ 辣 ☆☆☆☆☆ 鹹 ☆☆☆☆☆ 鮮 ☆☆☆☆☆
浙 ✓	浙江	東坡肉 ✓	甜 ☆☆☆☆☆ 酸 ☆☆☆☆☆ 苦 ☆☆☆☆☆ 辣 ☆☆☆☆☆ 鹹 ☆☆☆☆☆ 鮮 ☆☆☆☆☆
蘇	江蘇	鹹水鴨 ✓	甜 ☆☆☆☆☆ 酸 ☆☆☆☆☆ 苦 ☆☆☆☆☆ 辣 ☆☆☆☆☆ 鹹 ☆☆☆☆☆ 鮮 ☆☆☆☆☆

(六) 訪問

你的家人和朋友最喜歡哪一些菜式？請畫一畫或貼圖片，寫出菜式的名字、味道及來自哪一個菜系。

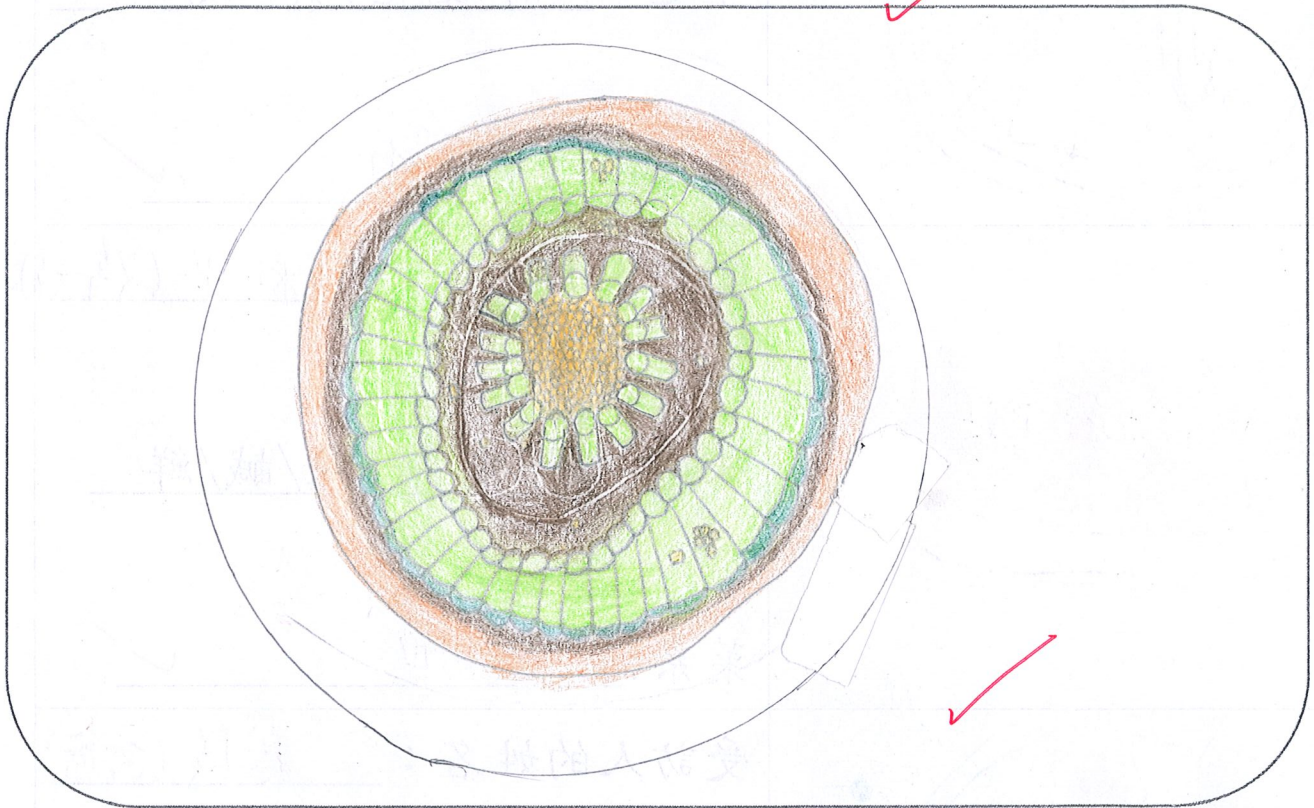
	<p>受訪人的姓名：<u>李睿軒</u></p> <p>味道：<u>甜/酸/苦/辣/鹹/鮮</u></p> <p>菜系：<u>白切雞</u> ✓</p>
	<p>受訪人的姓名：<u>周利平 (媽媽)</u></p> <p>味道：<u>甜/酸/苦/辣/鹹/鮮</u></p> <p>菜系：<u>松子魚</u> ✓</p>
	<p>受訪人的姓名：<u>李漢良 (爸爸)</u></p> <p>味道：<u>甜/酸/苦/辣/鹹/鮮</u></p> <p>菜系：<u>醃豆腐</u> ✓</p>

(七) 設計創意菜式

如果你要設計一道素食菜式或小吃，你會選擇怎樣做？
請你在方框中貼上照片或畫出菜式，然後寫下製作步驟。

素食名稱：涼拌青瓜 ✓

屬八大菜系中的：川菜 ✓



步驟一：準備食材青瓜、鹽、蒜頭、豉油、陳醋、糖、麻油。 ✓

步驟二：黃瓜洗淨切片，用鹽醃制5分鐘，再下水洗乾淨。 ✓

步驟三：把調制好的醬料和青瓜一起攪拌均勻，即可食用。 ✓

(八) 美食宣傳

煮好美食後，請你寫一張邀請卡，邀請你的家人、朋友來嘗一嘗你的美食。

 陳穎芝 

 我親自設計並烹飪了一道素菜美食，
希望能邀請你來嘗試！

日期：二月十日

時間：晚上七時

地點：我的家

 同學 

梓淇

二月一日

(九) 美食點評

請問你的家人和朋友喜歡你煮的美食嗎？請把你們歡聚共食的情景畫出或貼照片，簡單記錄他們的食評及自己的食評。






受訪者資料	五星點評
姓名： <u>李睿軒</u>	甜☆☆☆☆☆ 酸☆☆☆☆☆ 苦☆☆☆☆☆ 辣☆☆☆☆☆ 鹹☆☆☆☆☆ 鮮☆☆☆☆☆
姓名： <u>李漢良</u>	甜☆☆☆☆☆ 酸☆☆☆☆☆ 苦☆☆☆☆☆ 辣☆☆☆☆☆ 鹹☆☆☆☆☆ 鮮☆☆☆☆☆

我的食評：

涼拌青瓜 酸甜可口稍微有一點點辣。

(十) 評估

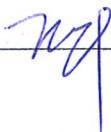
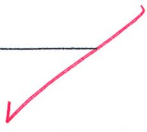
1. 自我評估表：請在適當的空欄內填✓。

評估重點			
完成專題研習後，我能夠	做得非常好!	繼續努力!	有待改善!
1. 深入認識 <u>中國</u> 的飲食文化。			✓
2. 懂得尋找資料，然後分析及整理。		✓	
3. 學會製作美味的傳統小吃。		✓	
4. 願意珍視及傳承 <u>中國</u> 傳統文化。		✓	

2. 家長評語：你對孩子這次的專題研習表現如何呢？請在適當的空欄內填✓。

優良	良好	滿意	尚可	有待改善
	✓			

其他意見： _____

家長簽署： _____  

3. 教師評估表

	A	B	C	D	E
1. 深入認識 <u>中國</u> 的飲食文化。	✓				
2. 懂得尋找資料，然後分析及整理。	✓				
3. 學會製作美味的傳統小吃。	✓				
4. 願意珍視及傳承 <u>中國</u> 傳統文化。	✓				