1. 马蹄酥

学习目标： （1）介绍常州饮食的概况，感受常州饮食文化的鲜明特色；（2）让学生说说知道的常州饮食及其特点，讲讲自己知道的常州特色美食，教师介绍传统美食（图片展示），激发学生作进一步探究的兴趣。

**说一说你所品尝到的马蹄酥的特点？**

清咸丰十年太平军攻占常州后，民间出现一种形如马蹄的油酥饼，意在歌颂太平军的功绩。马蹄酥选用精白面粉、棉白糖、豆油等原料制作，延用传统洪炉烘制。色呈金黄，香甜酥松。已收入《中国名点菜谱》。

**用料**

A、高粉4.8千克 B、[绵白糖](http://baike.baidu.com/view/1632541.htm" \t "http://baike.baidu.com/view/_blank)2050克

C、饴糖75克 D、食碱10克

E、豆油1950克

**做法**

1.面粉开窝，酵种撕碎放入，白糖350克，豆油350克，开水500克，5克碱用25克热水化开反复揉匀划开透气成[糖油](http://baike.baidu.com/view/661910.htm" \t "http://baike.baidu.com/view/_blank)面。

2.将碱5克勇25克水融化后倒入[面缸](http://baike.baidu.com/view/845026.htm" \t "http://baike.baidu.com/view/_blank)，放3千克面粉.白糖1.6千克.豆油1.6千克拌匀揉和，成糖油酥。

将（1.）分成200个（15克的剂子），揿扁成边薄中厚的圆形皮子，每个包入糖油酥31克，收口捏拢，揿扁后用擀棰擀成直径约6.7厘米的酥胚。再酥胚正面印上马蹄印，将饴糖用热水75克稀释后，刷再酥胚面上。将酥胚底部抹上少许水贴在烤盘上，炉内酥胚上压盘放水烤4分钟后端去水盘，将[绵白糖](http://baike.baidu.com/view/1632541.htm" \t "http://baike.baidu.com/view/_blank)50撒入火中覆盖水钵（不使漏气）焖约3分钟。待炉内糖烟消散热气冒起时端去水钵，出炉即成。

营养价值

马蹄酥具有清热、利咽，化痰、清渴痹热，湿中益气之功效，长期使用有养眼益寿的功能。

富含蛋白质、碳水化合物、维生素和钙、铁、磷、钾、镁等矿物质，有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴的功效。适当食用有助于提高机体对钙的吸收，但过多就会妨碍钙的吸收。

**活动题：回家亲自做一做马蹄酥。**