1. 加蟹小笼馒头

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加蟹小笼馒头的特点？**

首创于清道光年间，个形小巧，别具一格。用精白面粉、熟板油、蟹粉、猪肉配以调料加工制成。蟹油金黄闪亮，肥而不腻，蟹香扑鼻，汁水鲜美，皮薄有劲，馅心嫩滑爽口，配以香醋、姜丝佐食其味更佳。地处西瀛里迎桂茶社的小笼馒头质量最佳。

原料：（制50小笼，每笼12只）：上白面粉4.6公斤鲜猪肉皮1.5公斤酵种25克绍酒175克食碱75克食盐50克[蟹粉](http://baike.baidu.com/view/418631.htm" \t "http://baike.baidu.com/_blank)350克精盐75克蟹黄350克酱油375克净猪肉4.5公斤[绵白糖](http://baike.baidu.com/view/1632541.htm" \t "http://baike.baidu.com/_blank)100克味精40克葱75克姜100克熟猪油1.5公斤豆油75克。

方法：1.将炒锅置中火上烧热，放入熟猪油，烧至五成热，倒入[蟹黄](http://baike.baidu.com/view/624556.htm" \t "http://baike.baidu.com/_blank)，用铁勺溜动，待香味溢出，油呈金黄色时，再倒入[蟹粉](http://baike.baidu.com/view/418631.htm" \t "http://baike.baidu.com/_blank)，15分钟后，起锅装在2只钵中，凝冻成蟹油（2.1公斤）。

2.锅内放清水3.5公斤，将鲜猪肉皮刮洗干净，入锅煮至五成熟，捞出并洗净。撤去锅内浮沫，放回肉皮煮至七成烂，捞出，切成米粒状，再入锅，加食盐、葱结（25克）、姜块（50克）、绍酒（75克）、[绵白糖](http://baike.baidu.com/view/1632541.htm" \t "http://baike.baidu.com/_blank)（50克）、酱油（125克），煮沸后撤去浮沫，再煮30分钟成皮汤，捞去葱、姜，起锅盛装于钵内，凝成[皮冻](http://baike.baidu.com/view/195851.htm" \t "http://baike.baidu.com/_blank)（4.5公斤）。

3.将猪肉洗净，切成米粒状，放入盆内，加[绵白糖](http://baike.baidu.com/view/1632541.htm" \t "http://baike.baidu.com/_blank)（50克），绍酒（100克）、精盐、味精和剁成末的葱、姜（各50克）拌匀。再将皮冻切成米粒状，放入肉盆内，拌和成馅（9公斤）。

4.将面粉（1公斤）放入面缸，中间扒窝，把酵种撕碎放入，用60℃热水400克揉合成面团，用刀划开透气，凉后仍揉合，盖上一层布，发酵约4小时即成发面。另将面粉（3.3公斤）和60℃热水1.3公斤，揉合成嫩面，略划开透气后仍揉合。用热水100克将食碱溶化，然后将发面和嫩面分别蘸碱液（俗称蘸碱法），反复使劲揉匀成面团。

5.将面团搓成长条，摘成600只面剂（每只重10克），撒上扑面（300克），分别将面剂揿成直径5厘米，边薄中厚的圆皮，包上馅心（15克），再加上蟹油（3.5克），逐只捏成16至18个花纹的小包子。用刷子将豆油分刷在50只小笼的底垫上（防粘），每笼装12只，然后上旺火沸水蒸锅蒸约8分钟即成。同时备姜丝、[香醋](http://baike.baidu.com/view/969315.htm" \t "http://baike.baidu.com/_blank)佐食。

**活动题：回家亲自做一做加蟹小笼馒头。**