

拔萝卜体育游戏教案大班(实用5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

拔萝卜体育游戏教案大班篇一

甑糕是关中地区的风味小吃。陶甑蒸出来的质量最好。甑糕的原料是江米（传统是无锡糯米）、大枣（以灵宝毛头枣最好）其比例是每锅江米10公斤，大枣3公斤泡米、装甑、加水与火功等，都有严格要求。

甑糕又名水晶龙凤糕是陕西关中地区的汉族传统糕类早点食品。以糯米、红枣为原料，相间叠放，铺三四层。用大、小火蒸熟。色泽鲜艳，红白相间，粘甜味美。以糯米和红枣为原料制成的一种甜糕。

甑，在原始社会后期已经产生，到了新石器时代又有了陶甑，商周时期发展为铜甑，以后又变为铁制。从此，铁甑这个炊具就世代沿袭，流传至今。这种铁甑形似圆筒，底部有许多透气的小孔。

甑糕的做法

原料：甑糕的原料是江米10斤（传统是无锡糯米）、大枣3斤、（以灵宝毛头枣最好）、水30斤、葡萄干适量。

其比例是每锅江米10公斤，大枣3公斤，泡米、装甑、加水与火功等，都有严格要求。

做法：

一泡米，米是糯米，水是清水，浸一晌，米心泡开，淘洗数遍，去浮沫，沥水分。

二装甑，先枣子、葡萄干，后米，一层铺一层，一层比一层多，最后上面再铺一层红枣（蜜枣）、葡萄干收顶。

三火功，一般是大火蒸约两小时后改用慢火再蒸五、六小时。

四加水，一为甑内的枣米加温水，使枣米交融，二为从放气口给大口锅加凉水，使锅内产生热气冲入甑内。

蒸甑糕时，将甑放在一个大口锅上，锅中添水，再将浸泡好的糯米、红枣铺在甑底。具体地说，要先铺红枣一层，再铺糯米一层，如此一层夹一层，共铺七层（三层米四层枣）。铺完后盖上湿布和锅盖。用旺火烧开，上汽后取湿布洒上清水，反复洒水三次，最后用文火焖蒸，五六小时后即可蒸成。

拔萝卜体育游戏教案大班篇二

萝卜是一种常见的蔬菜，不仅味道鲜美，而且营养丰富。经过我的长期观察和实践，我深刻认识到吃萝卜对于健康的益处。在这篇文章中，我将从多个角度出发，探讨吃萝卜的心得体会。

首先，吃萝卜能够提供丰富的营养。据研究表明，萝卜中富含维生素C、维生素A、维生素K等多种维生素，这些维生素对于增强免疫力、促进新陈代谢具有重要作用。另外，萝卜中的矿物质如钾、镁、钙等也对人体健康有益。尤其是对于那些容易缺乏这些营养素的人来说，吃萝卜就成为了一种极好的补充途径。

其次，吃萝卜能够促进消化。萝卜中含有丰富的纤维素，它能够促进肠道蠕动，增加粪便体积，起到通便的作用。此外，萝卜中的芥子油成分还能够刺激胃液分泌，增加食欲，帮助

消化。因此，对于那些有消化不良或便秘问题的人来说，常吃萝卜能够显著改善这些症状。

再次，吃萝卜能够降低血压和胆固醇。萝卜中含有一种叫做硫化苯的物质，它能够降低血压和胆固醇的含量，减少心脏疾病的发生风险。另外，萝卜中的纤维素和胆碱也能够帮助减少胆固醇的吸收。同时，这种天然的降压和降胆固醇的功效还能够减少心脏病和中风的患病率。

最后，吃萝卜对于美容养颜也有显著效果。萝卜中富含的维生素C和抗氧化剂能够抵御自由基的侵害，促使皮肤的新陈代谢，从而保持皮肤的光泽和弹性。此外，萝卜中的纤维素还能够促进肠道的排泄功能，减少毒素的堆积，对于改善皮肤状况也有一定的帮助。

综上所述，吃萝卜不仅能够提供身体所需的营养素，而且对于健康和美容都有显著的效果。因此，我强烈推荐大家多多食用萝卜，从而享受它带来的健康和美丽。当然，在食用萝卜的过程中，我们也要注意合理搭配，以免引起不适。希望我的心得体会能够对大家有所启发，让我们一起拥抱萝卜，享受它带来的好处吧！

拔萝卜体育游戏教案大班篇三

芙蓉糕由萨其玛转化而来，因形态与色调如芙蓉花，故有此称。本品为长方形状，金黄色。内部紧密并有匀称孔隙，风味特点与萨其玛相同。食之有松、软、甜、香之感。

芙蓉糕是什么？芙蓉糕的做法

芙蓉糕简介和做法

芙蓉糕由萨其玛转化而来，因形态与色调如芙蓉花，故有此称。本品为长方形状，金黄色。内部紧密并有匀称孔隙，风

味特点与萨其玛相同。食之有松、软、甜、香之感。

主料：

面粉500克，食油250克，鸡蛋5个。

辅料：

泡打粉15克，白糖750克，饴糖150克，蜂蜜100克。

制法：

- 1、将白面倒入盆内，把鸡蛋磕入面内，加适量清水和起，揉匀揉光成蛋面团。
- 2、面团饧5--6分钟后，上案擀成大片，切成6厘米长、竹帘棍粗的面条，下油锅炸成米黄色捞出。
- 3、将饴糖、蜂蜜与250克白糖一并倒入瓢内上火熬成浆（待熬尽水气，浆汁颜色发青起小泡时，滴入水中成脆珠即成），把炸好的面条放入拌匀，将木框模型放在案上，抹点油，再把拌匀蜜汁的面条倒入模型里，用抹上油的轴槌轧擀结实，上面撒上白糖500克，再用槌砸实擀平。放在烤盘上，入炉稍烤2--3分钟即可，出炉后切成3--4厘米见方的块或菱形块即成。

拔萝卜体育游戏教案大班篇四

吃萝卜是我们日常生活中的一项常见的饮食习惯。无论是生食还是烹饪，萝卜都是一种常见的蔬菜。而我在长期的饮食习惯中也发现了吃萝卜的许多好处。通过吃萝卜，我不仅保持了健康的体魄，还收获了一些关于吃的体会。接下来，我将分为五个层次，阐述我对吃萝卜的心得体会。

首先，萝卜具有丰富的营养价值。萝卜中含有大量维生素C、维生素E和维生素K等，这些维生素对我们的身体有着很好的补充作用。尤其是维生素C可以促进我们的免疫力，提高对外界病毒的抵抗能力。此外，萝卜还富含矿物质，如钙、锌、铁等，这些矿物质对于我们的身体发育和各项代谢功能起着重要的作用。在我长期摄入萝卜后，我发现自身的免疫力明显提高了，感冒的次数也大大减少了。

其次，萝卜的纤维含量丰富，对我们的消化系统有很好的帮助。萝卜含有可溶性纤维和不可溶性纤维两种，其中可溶性纤维可以帮助增加肠道内益生菌的数量，改善肠道菌群，促进食物的消化吸收。而不可溶性纤维可以促进肠道蠕动，增加粪便的体积，从而减少便秘的发生。在我摄入较多萝卜后，我的消化系统明显感觉更加顺畅，便秘的问题也得到了改善。

第三，吃萝卜对于控制体重有一定的帮助。萝卜中的纤维含量高，吃萝卜可以增加饱腹感，从而减少对其他高热量食物的摄入。此外，萝卜的热量较低，不易导致体重增加。通过长期吃萝卜，我发现自己的体重保持在了一个较理想的范围内，并且没有出现明显的反弹现象。

第四，吃萝卜对皮肤的美容有很好的效果。萝卜中的维生素C是一种很好的抗氧化剂，可以抑制黑色素的生成，减少皮肤上的色斑，同时也可以促进胶原蛋白的合成，增加皮肤的弹性和光泽。我发现，经常吃萝卜后，我的皮肤状态有了明显的改善，变得更加细腻光滑，也没有出现明显的色斑。

最后，吃萝卜对心情的调节也有一定的作用。萝卜中的维生素B6可以促进脑内神经递质的合成，有助于调节情绪、缓解压力。尤其是在我每天工作疲劳或情绪低落时，吃一些萝卜可以让我感到放松和舒缓。萝卜还含有一种叫做锌的矿物质，锌对于调节神经系统的正常功能也有很好的影响。通过吃萝卜，我学会了在压力和负面情绪面前放松自己，调整自己的

心态。

综上所述，吃萝卜的好处是多方面的，这不仅是因为萝卜本身营养丰富，对身体有益，更重要的是，这种体验使我有对食物和身体的更深层次的体会。在今后的生活中，我将继续坚持吃萝卜，将其作为自己健康生活的一部分。同时，我也希望更多的人能够认识到吃萝卜的好处，并将其加入到饮食中，保持身体健康。

拔萝卜体育游戏教案大班篇五

栗子糕的简介

栗子糕是北京汉族特色糕类小吃。以栗子泥夹金糕片和澄沙馅而成。糕分5层，上中下为黄色栗子泥，吕间夹红、褐两色的金糕、澄沙。色泽艳丽，质地松软细腻，香甜适口。

它的做法是生栗子去皮蒸熟烂后捣成泥，并准备好京糕切的大片和澄沙馅，将200克栗子泥分成3份，用一份摊开为底层，接着铺一层京糕片，再用一份抹平在京糕片上，再抹一层澄沙馅后，最后一份栗泥抹在最上层，上面用切成小菱角形的京糕片和细青梅丝拼成图案，就成了上、中、下为黄色，中间夹有红、褐两色五层的栗子糕了。吃时，用白糖和糖桂花熬成的糖汁浇在上面即可。

栗子糕的做法

原料：生栗子250克，白糖150克，桂花酱5克。

制作及食用过程：1、用刀将生栗子表面刮上十字，放入铜锅中，注入清水，上火煮透（约煮十分钟），捞出。待晾温后，剥去内外两层皮，用清水冲洗干净。

2、将清水注入铜锅，放入去皮栗子，上火煮30分钟左右，捞

出控净水。

3、将煮透的栗子擦过细罗，然后将栗子搓成泥状，晾凉后放在干净的布中，加入50克白糖、桂花酱隔着布搓成栗子面放在案上，用刀压抹成四分厚的长方形片，在表面撒上一层白糖压平将四边切齐，再切成四分见方的块码在盘中即成。