

最新做泡菜的日子教案 做泡菜的教师教育随笔(汇总8篇)

大班教案的编写还需要考虑到幼儿的个体差异和发展需求，以便能够针对性地进行教学辅导和个别提高。下面是一些经典的高一教案样本，希望对大家的教学工作有所启发和帮助。

做泡菜的日子教案篇一

材料：

做法：

1. 山东白菜洗净，对切成四等份，泡入盐水中约3分钟，捞出后稍微沥干水分，在表面及叶片抹上适量盐，放入容器中静置至叶片变柔软，用清水清洗2次后沥干水分。
2. 红萝卜、白萝卜均洗净，去皮切丝；葱洗净切段；蚵仔洗净沥干备用。
3. 山东白菜之外的所有材料与所有调味料一起放入大盆中拌匀，再均匀填入山东白菜的叶片中并抹匀，放入密封容器中冷藏2天后即可。

做泡菜的日子教案篇二

开学时，孩子们上学期种植的萝卜获得了大丰收，我们的活动也就此展开。大家讨论的第一个问题是：“收获的萝卜可以用来干什么？”孩子们七嘴八舌，有说可以用来雕刻的，有说可以用来画画的……当然最集中的意见是用来吃。大家讨论的第二个问题是：“萝卜怎么吃？”炖着吃、炒着吃、生吃、拌着吃、泡着吃、烧肉吃、做萝卜干吃……孩子们的想法很多。在倾听孩子们的想法后，考虑到大班的孩子乐于探究、

乐于挑战，我们希望这次活动成为孩子们的一次探究之旅。于是，我们引导孩子们选择他们有生活经验、具有四川饮食文化内涵的做泡菜，将萝卜泡着吃。做泡菜看似简单，实则蕴含着许多探究的机会。做泡菜这一活动可以卷入家长，将幼儿园教育拓展延伸，同时可以让孩子们感受四川饮食文化。就这样，“做泡菜”之旅开启了。

一、厨师叔叔教孩子做泡菜

我们请来厨师，组织活动，让孩子们明白了制作泡菜的三大秘诀。

秘诀一：泡菜坛要密封。厨师叔叔演示了一个实验，他将点燃的蜡烛放到透明泡菜坛里，让孩子们猜猜盖上盖子后蜡烛会怎样。大多数孩子猜测蜡烛会熄灭，但实际上并没有熄灭。厨师叔叔又在坛沿装上水，再次盖上盖子，这时蜡烛熄灭了。孩子们对这个实验非常感兴趣，直观地感受到了坛沿装水是为了不让空气进入坛内。这样，厨师叔叔为孩子们揭晓了做泡菜的第一个秘诀：将泡菜坛密封，做到不让空气进入。

秘诀二：泡菜水味道要好。厨师叔叔向孩子们提问：“为什么萝卜、儿菜经过泡菜水泡制后会变得好吃了呢？”孩子们都说那是因为泡菜水有味道，萝卜和儿菜经过泡菜水浸泡也有味道了。那如何制作泡菜水呢？厨师叔叔向孩子们介绍并演示了泡菜水的制作方法：先用白酒给坛子消毒，消毒后留下少量白酒，因为后续放进去的食材也需要借助白酒杀菌；再放入适量的香料（桂皮、八角、花椒等）、足量的盐（一定要足量，否则泡菜就没有味道）、适量的白糖；最后加入凉白开水，搅一搅，将糖和盐融化，这样泡菜水就做好了。

秘诀三：泡菜不能沾生水和油。厨师叔叔提醒孩子们做泡菜时一定不能沾生水和油，因为泡菜遇到生水和油容易坏。

接着，在厨师叔叔的指导下，孩子们把洗净晾干的萝卜切成

块或条放进玻璃坛子里，做成了两大坛泡菜。

在充分感知、体验后，为便于孩子们回顾和整理经验，我们请孩子们用绘画的方式记录制作泡菜的过程。此后，我们将两个泡菜坛放在窗边的矮柜上，并准备了一本记录本，供孩子们随时观察、记录泡菜的变化。

思考：组织孩子讨论怎么处置收获的萝卜，不仅为活动的进一步开展提供了线索，而且充分调动了孩子参与活动的积极性。在孩子们众多的想法中，我们选择了“泡着吃”，希望孩子们能在食物与自己生活之间建立链接。我们既尊重孩子的兴趣，又选出对孩子的学习具有推动作用和对孩子的发展具有价值的活动内容。

二、好吃的泡菜怎么做

孩子们每天都会去看泡菜的变化。第四天，泡菜终于可以吃了。

(一)泡菜不好吃

午餐时间，孩子们终于吃上了自己制作的泡菜，但是孩子们咧嘴、皱眉的表情说明泡菜并没有想象中那么美味，泡菜既咸又苦。大部分孩子都不满意泡菜的味道，有的甚至想要倒掉所有泡菜，但大多数孩子舍不得。我们抓住契机，将“怎样才能做出好吃的泡菜”这个问题抛给孩子们，孩子们立刻积极回应：

艾艾：我觉得可以加点柠檬水，我们家做菜就喜欢加柠檬水。

彦彦：可以放点其他调料，比如酱油、醋。

遥遥：我觉得可以加点冰糖，因为冰糖可以去掉泡菜苦味。

博博：我觉得是我们种的萝卜不甜，应该重新去买萝卜。

宥宥：我觉得可以再多加些水，这样泡菜就不会咸了。

嘉嘉：我觉得可以再放点其他菜，泡菜就不会那么咸了。

在激烈的讨论中，孩子们的探究热情被极大地激发出来了。孩子们通过举手投票最终确定了最想尝试的三种实验方法：加冰糖、加柠檬、加菜。

思考：孩子们第一次做泡菜失败意味着新的教育契机来临。“泡菜”是四川人司空见惯的餐桌小菜，我们原以为制作泡菜是非常简单的，其实不然。借助做泡菜失败这件事，我们正好让孩子们体验到常见而简单的事情要做好也不容易。我们以孩子们发现泡菜味道不好为切入点，将他们的兴趣聚焦到了“如何做出好吃的泡菜”上，赋予他们更多探究学习的机会。

(二)用多种办法重制泡菜

孩子们从家里带来了冰糖、柠檬、包心菜，开始重制泡菜。我们把原来的两坛泡菜分成四坛：1号坛保持原样，既为了满足部分孩子的喜好，也为了后面作比较留下参照物；2号坛加入了包心菜；3号坛加入了冰糖；4号坛加入了柠檬水。孩子们对制作泡菜的过程进行了记录。然而，琦琦对所有办法都不满意，她认为制作美味泡菜一要少放糖，太甜了就会变苦；二要把各种各样的菜放在一起泡，这样味道才好。大家尊重琦琦的想法，于是新增加了5号坛。5号坛里的泡菜是琦琦和妈妈运用厨师叔叔教的方法新做的，不加糖，而且泡有红萝卜、胡萝卜、儿菜、黄瓜、包心菜。园长也参与进来了，她建议大家在泡菜里放点小米椒，因为四川人喜欢吃辣味，而且辣味会让泡菜更可口，但孩子们都不愿意用自己认可的那坛泡菜做实验，于是，大家决定由园长用6号坛做放小米椒的实验。

我们把6个泡菜坛排放在活动室窗边的矮柜上，为它们制作了1~6的号码牌。在柜子旁边，我们还开辟了一面主题墙，供孩子们记录探索泡菜的足迹。我们把这里叫做泡菜区。

接下来这6坛泡菜会有哪些变化呢？好奇的孩子们总喜欢去泡菜区看一看，打开坛盖闻一闻。为了便于孩子们记录泡菜的变化过程，我们在每坛泡菜旁边都放了一本记录本，便于孩子们回顾和梳理经验。记录本为活页，孩子们但凡有新的发现，都可以及时做记录，并写上姓名和日期。如果几个孩子都想记录同一坛泡菜的变化，则可以每人一页，记录完后再归放到一起。

思考：孩子们喜欢做实验，这是检验自己的想法是否正确的好办法。从他们的设想中，我们感到孩子运用已有经验和反思的能力在明显提高。此时利用制作泡菜这个生活中常见的事例来满足孩子做实验的愿望，不仅可让孩子充满自信，也有利于孩子经历完整的科学探究过程，让孩子在发现问题、分析问题、解决问题的过程中获得一定的探究能力。实验过程中尊重个别孩子的想法是很重要的，一能鼓励孩子独立思考，坚持自己的见解；二能让孩子意识到解决问题的办法是多种多样的，只有多实践才能找到好的办法。

(三) 泡菜品尝会

观察泡菜的变化成了孩子们每天的必修课，不过，孩子们最想知道的还是哪坛泡菜最好吃。于是，我们开展了一场泡菜品尝会，并邀请了孩子们的爸爸妈妈前来参加。泡菜品尝会上，爸爸妈妈和孩子们化身美食家游走在各个泡菜坛子之间品尝泡菜。品尝后，大家都会在投票栏为自己心目中最美味的泡菜贴上一枚粘纸。最后，爸爸妈妈和孩子们一起统计票数。1、2、3、4号泡菜虽然也有不少孩子投票，但5号、6号泡菜还是以绝对优势胜出。无论家长还是孩子都有自己的理由，看来没有一种泡菜是公认的最好吃的。于是，我们保留了这六种口味，让每个孩子都能享受到自己最爱的美味。

思考：举办亲子品尝会不仅可让孩子品鉴自己的探究成果，体验探究的乐趣，还可感受到成人对他们所作所为和所思所想的关注与重视，从而萌生成就感，这种成就感将进一步促使孩子持续探究。当然，在这一过程中，我们还要基于孩子的整体发展来拓展活动的广度，比如亲子品尝会的投票统计环节能让孩子运用数学知识解决问题。

三、泡菜“生花”了

(一)初战“生花”泡菜

有6种味道的泡菜陪伴的进餐变得有趣了，无论早中晚餐，孩子们都会捞一点泡菜吃，也有孩子不断从家里带一些新菜添加到泡菜坛里。一天，天天带来芹菜加到了2号坛里，因为从未泡过芹菜，孩子们便对2号坛特别关注。一天后，孩子们发现2号坛内出现了许多不正常的泡泡，似乎泡菜水也有点浑浊了。就在孩子们疑惑之际，琦琦那坛蔬菜品种丰富的5号泡菜也起泡了。泡入芹菜三天后，2号坛内的泡菜水表面开始长出了一层白花。这一现象引发了孩子们的疑问，大家围着泡菜坛讨论着。

桐桐：我觉得是菜的问题，就不应该加芹菜，2号坛加了芹菜以后泡泡就越来越多了，后来就变成白花了。

兔兔：我觉得是因为泡了有些菜才生花的，2号坛是因为泡了芹菜，5号坛是因为泡了黄瓜，这两种菜其他坛子里都没有。

糖糖：我认为是泡的时间太久了。

虎虎：我不同意这个想法，我们家的泡菜泡了很久也没有坏，而且现在也只有2号坛和5号坛的泡菜生花。

琦琦：我认为是酒加少了，厨师叔叔说过不加酒会生花的。我的5号坛里酒就加得有点少。

晨晨：我认为不是菜的问题，因为我家泡的芹菜、包心菜都没生花。

涵涵：我觉得是因为坛沿水干了，2号坛、5号坛的坛沿水很少，应该再加上。

婷婷：我觉得是因为没经常搅动，我奶奶说泡菜要经常搅动一下的。

孩子们讨论得很认真，我们请他们把自己的想法记录下来，并一一落实。先捞出2号坛的芹菜、5号坛的黄瓜，再分别向两个坛里加了酒，给两个坛的坛沿加了水，最后用筷子使劲搅动。第二天，这个办法奏效了，我们组织孩子们记录下了这个有效的办法：“捞出可能生花的菜+加酒+增加坛沿水+搅动”。孩子们很有成就感，我们抓住这个机会带领孩子们总结出了制作泡菜的四个注意事项：(1)芹菜、黄瓜不能泡。(2)增加了新菜就要再加点酒。(3)坛沿水不能太少。(4)每天都要搅动一下。

思考：泡菜生花是一个意外发现，但它具有探究学习的价值，能激发孩子们的好奇心，引发孩子们的深度学习。令人惊喜的是，孩子们在讨论过程中还出现了不同观点的碰撞，成了一个个主动探究者。我们珍视这个过程，鼓励孩子们记录自己的想法并一一加以落实，在成功之后又让孩子们记录下解决问题的有效方法，最后组织孩子们将这些有效方法总结成注意事项，上升为经验，让孩子们经历了“发现问题—分析原因—预想办法—实践操作—总结提炼”这样完整、深入的学习过程。教师的作用就体现在引导和帮助孩子梳理想法、整合经验、提升认识上。

(二)再战“生花”泡菜

没过几天，泡菜坛里又长出了白花。这是怎么回事呢？芹菜没有放，坛沿水也够多，难道是酒加得不够多？于是，孩子们又

给2号坛和5号坛加了点白酒，可没两天又开始起泡长花了，而且还散发出一股浓浓的白酒味。看来加白酒这个方法是行不通了。孩子们仔细地分析着原因。有的孩子猜测是因为经常取用，每次开封的时间太长，所以空气和细菌进去了。于是，孩子们规定以后每天捞泡菜的次数不能超过3次，因为开启的次数越多，细菌和空气进入的机会就越多。有的孩子猜测是捞泡菜的筷子上有生水或油，于是赶紧检查筷子，但没有发现问题。有的孩子猜测是泡菜坛不密封导致的，提醒大家以后拿完泡菜后一定要检查有没有盖严实。

这些都是预防泡菜生花的办法，那么眼前泡菜生花的问题怎么解决呢？我们继续引导孩子们思考，好多孩子提出可以通过网络查询和向他人咨询。于是，我们请孩子们回家和爸爸妈妈一起继续寻找解决泡菜生花问题的办法。

次日，孩子们分享了各自搜集来的小妙招。比如，把泡菜坛子放进冰箱里，在泡菜里加甘蔗、加竹笋、加麦芽糖、加酒……“我们已经试过加酒这个办法了，没有用啊！”“看来这些方法也不一定都有用。”经过讨论，大家觉得“把泡菜坛子放进冰箱”最有效，因为冰箱能冻死白花，但班里没有冰箱，无法试验。最后“加麦芽糖”“加竹笋”成了孩子们的选择，大家觉得麦芽糖上的小孔和竹笋上的大孔肯定能把白花吸走。

第二天，兔兔和糖糖带来了竹笋和麦芽糖，并把它们分别加到了2号坛和5号坛里。孩子们期待着坛子里的白花能够消失。思考：孩子们在前期探究的过程中探究能力已有所发展。这次对捞菜次数、开坛盖次数、捞菜筷子清洁程度的思考，即是孩子们对前期学习的回顾。他们能够将泡菜生花归因到首次学习的制作泡菜的三秘诀，将秘诀与具体实际相结合，呈现出将问题置于关系中思考的能力。有一定难度的挑战能让孩子们的思维得到拓展。解决泡菜生花问题的过程让孩子们感受到了学习方式的多样性，而且在将他人的建议用实践加以检验的过程中进行了辨析思考，这些对孩子也是有价值的。

(三)探究泡菜“生花”缘由

采用上述方式后，泡菜坛里的白花并没有消失。不仅2号坛、5号坛里的白花没有变少，就连1号坛、6号坛也开始生花了。孩子们有点沮丧。其实，有经验的老教师和厨师早就告诉班级老师，随着夏天的到来，窗台边的泡菜天天被阳光直射着，自然就会生花。无论加入什么材料，泡菜都会持续地生花。我们没有直接告诉孩子们这个奥秘，想引导他们自主地去发现。我们想到了一个有趣的办法——让孩子们回家“和自家泡菜坛合个影”，期望孩子们通过观察、比较幼儿园和家里的泡菜坛的位置来发现其中的奥秘。当晚，泡菜生花问题也引发了家长们在班级群里的热烈讨论。他们一边上传孩子和泡菜坛的合影，一边分享、讨论着各自的小妙招：在泡菜里加甘蔗，加紫苏，把泡菜放在温度较低的地方……也就是在这次讨论后，我们发现有许多家长和孩子一起参与到了解决泡菜生花问题的活动中。

第二天，孩子们集中欣赏了几十张与泡菜的合影。我们引导孩子们思考：“家里的泡菜坛和幼儿园的泡菜坛摆放的位置有什么不一样？”通过讨论，孩子们发现，泡菜坛子要放在阴凉的地方，不能放在有阳光直射的地方。那活动室里哪些地方适合放泡菜坛子呢？最后，经过讨论，孩子们将1号坛、2号坛放进了储物间，将5号坛放进了午睡室，将6号坛放进了洗手台下的柜子。孩子们期待坛子里的白花能够消失。

过了几天，孩子们发现洗手台下柜子里的泡菜坛没有白花了，但其他泡菜坛里的白花还是没有完全消失，于是，孩子们决定把其余泡菜坛全部搬进洗手台下的柜子里。我们支持孩子们的想法，并在柜门上贴上泡菜坛的轮廓标志，以便孩子们辨认。泡菜坛的两次搬迁记录了孩子们不断探索的足迹，更是孩子们通过行动进一步理解泡菜存放的条件，并将知识内化的过程。

思考：陶行知先生曾说过：“行动生困难；困难生疑问；疑

问生假设；假设生试验；试验生断语；断语又生了行动，如此演进于无穷。”孩子们解决泡菜生花问题的过程正是对这番论述最好的诠释。孩子的科学学习就在不断提出问题、收集信息、对比观察、实践操作、分享交流的过程中。我们应该注重孩子的主体性，让孩子在充分的探究中获得发展。但同时，我们也需要为孩子的探究提供支持。当然，这种支持要基于对孩子能力水平、思维发展水平的判断。对大班的孩子而言，要发现泡菜的储藏条件是有难度的，因为他们的已有经验以及思维的广度还不够。所以，我们基于孩子在直接感知中学习的特点，想出了让孩子与自家的泡菜坛合影的办法，并巧用这个支架，引导孩子直观而又不失趣味地进行对比观察，从而明确泡菜存放的条件。

四、泡菜美食

(一)泡菜美食区的建立

解决了泡菜生花的问题，怎么吃泡菜又成了孩子们谈论的核心话题。有的说：“我吃过泡菜炒回锅肉。”有的说：“我喜欢酸菜粉丝汤。”有的说：“我家会用泡辣椒炒土豆丝。”有的说：“我看妈妈吃过泡椒凤爪，罩而好像有泡菜。”有的说：“弄点佐料拌起来也好吃。”

于是，我们创设了一个泡菜美食区，准备了电磁炉、锅、碗、盘、筷子、安全小刀、菜板、调料盒。为了激发孩子们制作美食的兴趣，我们还在墙上贴了泡菜美食图片。

因为孩子们从小班开始就参加幼儿园的巧手面馆等活动，所以能使用基本厨具、辨认各种调味品。为了让孩子们的行动更有目的性，我们组织孩子们就“你们想做哪些菜”“你们知道怎么做菜”进行讨论。

诗诗：我想做酸菜粉丝汤，我已经会烧粉丝汤了，我看妈妈做过的。

宥宥：我也喜欢粉丝汤，幼儿园的粉丝汤很好喝。

星星：每个菜我都想做，老师可以教我们做。

梓梓：可以在网上下载菜谱，妈妈就是看网上的菜谱做菜的。

泽泽：我奶奶会炒土豆丝，我可以让奶奶先教我。

思考：从制作泡菜到品尝泡菜是孩子们学习的一个转折点，如何才能使品尝泡菜既满足孩子们对美食的向往，又体现他们的自主探究学习以及对自我的挑战呢？无疑，建立“泡菜美食区”是达到这些目的的好办法，孩子们可以像在娃娃家里游戏一样实现真实的愿望，即便结果不理想也没有关系。

(二)diy花样泡菜美食

在有了想法和方法上的准备后，孩子们开始制作泡菜美食。诗诗拿着汤勺像模像样地在锅里搅动着，凭着记忆里妈妈烧粉丝汤的方法，制作了一份忘记放盐但很特别的粉丝汤。双胞胎姐妹大宝和小宝想做泡椒凤爪，头一天晚上妈妈就带着她们在网上下载菜谱、准备食材她们根据菜谱图片，把事先泡好的野山椒和野山椒水倒进坛子里，再放盐、白醋、糖，倒入煮熟的鸡爪，最后放进洗净切好的洋葱、胡萝卜、芹菜，盖上盖，等待时间让泡椒凤爪变得更美味。保育老师唐妈妈是做菜的一把好手，美食区自然有了唐妈妈的“用武之地”。

靠记忆、看菜谱、老师教，哪种方法最便利呢？经过一个星期的体验，大家都觉得看菜谱最便于自己独立制作。于是，我们将孩子们制作泡菜美食的照片制作成“班级菜谱”，供孩子们借鉴。孩子们的“酸菜粉丝汤”“泡椒凤爪”“泡椒土豆丝”等泡菜美食越做越得心应手了，其他班老师品尝后也赞不绝口。现在孩子们有了一个新的目标，那就是在毕业会餐时为大家奉上一道泡菜美食。

思考：泡菜美食区把油盐酱醋搬进了孩子们的生活，孩子们能够像成人一般去学习调味和烹饪，感受做出美食的成就感，体验自己的力量。更为重要的是，孩子们触摸到了生活的温度，发现了生活的趣味。

教育即生活，生活中有很多教育契机，用萝卜做泡菜的想法引发了孩子们一系列的探究。在探究活动中，教师激发孩子的探究兴趣尤为重要，孩子就是在探究具体事物、解决具体问题的过程中提升探究能力的。教师需要扮演好观察者、倾听者、支持者和引导者的角色，创设宽松、平等的氛围，接纳和尊重孩子的想法，保护他们的好奇心和探究解决问题的积极性，聚焦孩子感兴趣的、有意义的、有挑战性的问题与任务，提供支持孩子探究的条件，提供充足的时间和空间，让孩子充分地观察、猜想、操作、交流，为孩子的探究护航。

摘自：《幼儿教育》.03

编辑□cicy

做泡菜的日子教案篇三

材料：

做法：

1. 剥除山东白菜外层的烂叶，再将白菜叶片一层一层剥开。
2. 取一盆，将5000cc的水加入200公克的盐调匀成盐水，放入作法1的白菜叶片。
3. 于作法2的盆上，压上其他重物，置于阴凉处腌渍约2天，期间须翻转叶片3次，使叶片均匀浸泡在盐水中，帮助白菜内的水份渗出。

4. 待约2天后，取出叶片，将叶片最厚的部分对折，若折不断即可倒掉盐水，取出叶片；反之，则继续浸泡至折不断后取出。
5. 用清水清洗作法4的白菜叶片，去除叶片多余的咸味。
6. 挤干作法5白菜叶片的水份，备用。
7. 将红萝卜丝及白萝卜丝撒入15公克的盐，抓拌至红萝卜丝及白萝卜丝软化出水，沥干水份备用。
8. 细辣椒粉及粗辣椒粉加入适量的热水调匀成糊状，备用。
9. 姜去皮洗净切小块；蒜仁以食物调理机打成泥；葱切段，备用。将作法8的辣椒糊加入姜块、蒜泥及葱段、砂糖和鱼露，搅拌均匀即成药念，再加入作法7的红、白萝卜丝抓拌均匀成药念酱。把药念酱均匀的涂抹在作法6的白菜叶片上。将涂抹上药念酱的叶片由根部捲起成桶状，捲得越紧实越好，依序放入容器中加盖保存，置于阴凉处腌渍即可。

做泡菜的日子教案篇四

材料：

做法：

- (1) 将所有材料洗净后彻底沥干，切好备用。
- (2) 将盐1/3杯溶于3~4杯的水中，将大白菜浸于盐水中腌软，约12小时后捞起备用。
- (3) 再以2/3杯的盐均匀撒于大白菜上，继续腌至完全软化出水。之后将大白菜洗净沥干水份，并切成5×5公分的大方块备用，白萝卜亦切丝备用。

(4)将材料(2)与调味料(2)拌匀，再将腌料均匀塞入大白菜叶中，放入容器中，最上面压置重物并加盖盖好，让泡菜自然或冷藏发酵约3~5天即可取出食用，约可保存2週。

做泡菜的日子教案篇五

原料：就用卷心菜。(甘蓝、胡萝卜、嫩江豆，辣椒、芹菜、菜豆、莴笋，花菜等质地坚硬的根、茎、叶、果均可做为制作泡菜的原料)

配料：盐、姜片、花椒、香叶，八角茴香、丁香，白芷。蒜，葱白，白醋，新鲜红辣椒(特辣的)或泡椒(野山椒);白糖，高度白酒。

泡菜坛(建议用大的装杨梅酒的大口瓶)常用的是一种坛口突起，坛口周围有一圈凹形托盘(即水槽，可盛水)，扣上扣碗可以密封的坛子，它可以使泡菜在缺氧的情况下加速发酵，产生大量乳酸。如没可用别的容器代替，但要求容器口大而密封，不透气。(用保鲜膜复盖密封)。

建议朋友们用普通的装杨梅酒的大口瓶，既密封又好取放。

做法：

在室温15度左右或下是制作的好日子。常温下静待十天左右。最适合乳酸菌繁殖的温度为0-20℃。

1. 选包心菜，圆，大，重。手掰叶就断。
2. 将包心菜撒适中块(用手掰最好，大小随意);自来水冲洗净风干。
3. 泡菜盐卤：将清水烧开关火。加食盐(即不含碘的盐)(每1公斤水加80克盐)溶解后，放入适量配料(姜片、花椒、香叶，

八角茴香、丁香，白芷，葱白)，待卤水完全冷却后，倒入泡菜坛(以坛子的3/5为宜)。再加入蒜四小囊，白醋四分之三瓶，新鲜红辣椒(特辣的)或泡椒大把;白糖一小勺;(泡菜水咸淡可尝至偏咸一点，如淡了就不能入味)，再放入菜块。卤水与泡菜平，不够时加凉的水与白醋。最后封坛口时用高度白酒。(最好用凉水制卤，不娇气，不易生霉花)

4. 取食泡菜要使用专筷，切不可带油，避免油与生水进入坛中。如发现泡菜软烂发臭，已变质，不能食用。

特点：清香，甘脆可口，多样色彩，咸酸适口。一盘是泡菜，一盘是花生。酸菜的制作不同于泡菜，不要混为一谈。

要诀：

1、泡菜第一次可做母水，而在以后随时保持盐水酸度的动态平衡。如感到盐水不够酸，可加白醋令促进发酵。若盐水过酸，则宜倒掉部份并适当加入清水和盐，少少许糖。

2、有时会见瓶中出现白花(用餐纸盖液面吸掉)，并倒入白酒几滴(少许多了有酒味)。

3. 采用西芹、嫩姜、芥菜，胡(红)萝卜，江豆，芹菜，包心菜，花菜梗等。

4. 若想追求高精尖，可用洋姜，窝笋，嫩姜。：即先用淡盐水寝泡一夜，然后再放入泡菜坛中，一日即可食用。好的标准是色鲜，味醇(不宜太酸)，微辣且粹。

5、久泡后的泡菜可放入骨头汤内作酸菜汤，其味甚美。加入鲜鱼片，即酸菜鱼

6、盐水可作别家的母水之用。

7、泡菜的关键是忌沾油、忌细菌。所以，泡菜坛要先清洗凉干后用；

做泡菜的日子教案篇六

材料：

做法：

2. 做泡菜，最重要的是要让坛子里产生泡菜菌。也就是在发酵过程中产生的乳酸菌。它们不仅使泡菜更具美味，还能抑制坛内的其它菌。第一次做泡菜，一般不容易自己做好。最简便的办法是去中国超市买瓶装泡好的野山椒，如果没有中国超市的话，去美国超市买那种瓶装泡的pickle也很好。

3. 待水完全冷却后，倒入玻璃瓶。再将泡野山椒的水倒入，如果想要泡出来的泡菜有点辣味，可以按口味加入几颗到几十颗野山椒。另外加入生姜片(仔姜最好，没有的话，老姜去皮也可以)，1~2个大蒜粒，葱，少量冰糖。

4. 好了，这下可以开始泡了。最常泡的可以有：红萝卜(皮)，豇豆，辣椒，卷心菜(就是四川人说的莲花白)，黄瓜，胡萝卜，西芹。其他的自己发挥想象。最开始的几坛可以多泡些小红萝卜，据说比较能养泡菜水，而且使泡菜水的颜色很好看。

5. 洗澡泡菜就是说泡一晚上或者一天就捞出来吃掉，再跟红油，一点味精/鸡精凉拌一下，吃起来会很爽口。另外可以将泡好的卷心菜，萝卜等切碎，和肉末一起炒来吃，很下饭的哦。

小诀窍：

1. 煮水的容器，玻璃瓶，筷子，案板等都不能有油。泡菜沾

油很容易做失败。

2. 绝对不能有生水，这样容易产生细菌：玻璃瓶子洗干净晾干再开始泡，要泡的蔬菜也要先洗净晾干。

3. 泡的时候一定要注意密封。怕封不严，可以再加一层保鲜膜。

做泡菜的日子教案篇七

步骤

准备泡菜坛子和高粱白酒，把泡菜坛子洗净、吹干。

多准备一些蔬菜，品种全味道好。

制作泡菜盐水：用无油的小锅煮开水，加入腌菜盐(量大一些)，

加入花椒、香叶、大料、桂皮、干辣椒，加入冰糖(可以换成甘蔗)，煮沸关火晾凉备用。

把所有蔬菜洗净、切块、控净水，最好晾干，

品种越全味道越好，西兰花梗、圆白菜、紫甘蓝的梗都能做泡菜。

把吹干的蔬菜装进坛子里。为了便于观察，我用玻璃坛子做演示，其实用瓦坛或土陶坛子是最好的。

把熬好的盐水倒进坛子里，在坛口加入一些白酒，盖上盖子，在坛口边沿倒入封坛水。

放在避光通风的地方，等待发酵，大概需要十天左右。

新开坛的泡菜，味道不是很好，要不断的加入新菜，越来越醇香。

加入新菜的时候要再加一些盐和白酒，蔬菜出水，就不用再加水了。

白萝卜染上了漂亮的粉色，爽口的泡菜可以做开胃小菜，酸豇豆炒肉更是一道下饭好菜。

做泡菜的日子教案篇八

前些日，亲戚送来了一筐大白菜。颗颗脆白，嫩黄的包叶甚惹人爱。在这个季节里能种出这样又白又嫩的大白菜来，这其中也肯定付出了不少辛劳。农民种“反季节”蔬菜，现时已成为一种竞争和引领。严寒霜雪里，能吃上甘甜爽口的西瓜，嫩绿的蔬菜瓜果充盈着整个四季。不难想像，大白菜也就成了最基本的概念了。

表哥能来已为稀客，从小一起长大的玩伴，这偶然的到来那份亲切自甬言说。那顿午饭，我亲手为表哥炒了几样菜，席间以果汁代酒。在我的印象中表哥是能喝两杯的，要是往日我会想法子把他灌到八成，哪怕是不择手段。哈哈，表哥这不是开着工程车来的么，还给我顺带了这些白菜呢。

我说表哥：“你工程都做到这儿了，能来看看姑姑（我妈）我已满心欢喜了，还带这么多菜来。看何时吃完呢你说。”犹记，这些年的分别在忙碌时光里，儿时暑假常去的外婆家，已然成为而今的记忆。和表哥的交流也由过去的无话不谈、渐而变得客套起来。

“也就那样，每顿饭仅唱点汤，能多过一天也就赚了一天吧……”

“哎，哥你吃菜呀。”

饭毕许时，为表哥提着一袋海鲜，送至门前路口。直到那辆工程车中表哥的背景消逝在视线的尽头，我的思绪才从追忆中逆转过来。

看这么多一堆菜咋办呢，我这是捡到黄金没纸包了我。久储着肯定会腐去的。这是表哥的一份心意，岂敢经意中渎呢。

" 大妈，表哥刚送的，您拿些去吧…… "

" 不要了乖，家里有呢，我和你叔也吃不了许多的。 "

电脑就开着吧，为了我的最新惊喜。度娘告诉我：蔬菜用百分比的小苏打浸泡后会去除部分农药残留。最主要的还是感谢度娘，告知了大白菜可以制作泡菜。那些营养价值甭说了。

一切照做，剥去老旧残叶，一片片嫩黄就现眼前。喜欢蔬菜的我，要不是害怕农药滞留，真想清脆脆地咬上一口。

八角、茴香有了，花菽是必不可少的。准备好白酒食盐，就剩汤汁的熬制了。这泡菜嘛虽不常吃，但也早品尝过，尝一口能让人激凌凌地直打颤，泪都酸出来。

傍晚时分，一锅精心熬制的汤汁已冷却。

但必须提醒的是，我没有专用的泡菜坛。那种坛子盖上盖子是封密性的，坛口有水槽，可以通过水来达到密封性能。唉，这些不说吧！说多了还是一句话，没有！

为了保证万无一失，在泡制前，再去浏览了一遍制作方法。整个餐厅里弥散出一股诱人的的茴香味道，紧随着我从电脑室走进走出。此时的我有一种奢望盖过了品尝泡菜的欲望。

其实最大的乐趣是一次体验和尝试的过程。我可以把一些深刻的哲理运用到具体的实践中来，也许会成功，或许会失败。

但最终通了解、并能体验这种过程，从而使经验得到累积。

揭开一层保洁袋，凑近，哇！你猜……？

几天里，大凡来我家玩耍的邻居，都要品尝一下我亲手做的泡菜。从她们嘶牙咧嘴的表情中，我真正一次感受到成功的喜悦。"真酸啊……"她们说。