

# 了解鄂东“土人参”——“红安苕”

## ——研究性学习案例

文/吴红卫

**摘 要** 介绍了一种高中生研究性学习的案例，鄂东地区一种常见的粮食作物——红薯的实体辨认与品尝。通过该活动的开展，可以开阔学生的科学视野，激发学生的学习兴趣，体验生物知识与人体健康的关系。

**关键词** 研究性学习 红薯 人体健康 学习兴趣

高中生研究性学习是课堂学习的重要补充，在学习完必要的理论知识后，适时结合当地实际组织一些必要的研究性学习，可以提升学生的科学素养，激发学生的学习兴趣。

**相关背景** 湖北各地众多饮食摊点中有不少是烤红薯的炉子，这炉子以大汽油桶改制，内置木炭火（也有用煤的），烤出来的红薯（当地俗称“苕”）极香极甜，冬天，凛凛北风中，飘来烤红薯香味，令人巴不得马上掏钱买上几只，既解馋又去寒，这些摊主为了吸引顾客，便在炉旁以醒目大字写道：“正宗红安苕。湖北红安人见了这样的广告语常常忍不住一笑，没想到人家在商业广告中能这么自如地运用上去。他们也意识到“红安苕”原来也是当地的一大品牌呢。在当地，俗称“土人参”，确实名不虚传。确实有必要了解。

**活动原则** 面向全体学生，实体观摩与品尝，体验生物知识与人体健康的关系。

**活动目标** 了解红薯的具体营养，增强学生对生物学知识的切身体验，激发学生的好奇心，享受大自然的乐趣，提高科学素养。

**活动重点与难点：**

**重点** 通过品尝烤红薯美味认识红薯价值。

**难点** 实体红安红薯的观察与辨认。

**认识红安红薯：**

红薯为旋花科一年生植物。蔓生草本，长2米以上，平卧地面上。长有地下块根，块根呈纺锤形，外皮土黄色或紫红色。块根为淀粉原料，可食用、酿酒或作饲料。全国广为栽培，不同地区人们对它的称呼也不同，山东人称其为地瓜，四川人称其为红苕，北京人称其为白薯，广西人称其为红薯，又称甘薯、番薯、山芋等。据《本草纲目》《本草纲目拾遗》等古代文献记载，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”。



红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等，营养价值很高，被营养学家称为营养最均衡的保健食品。这些物质能保持血管弹性。有多年的食用历史，是老百姓喜爱的一种营养保健食品。湖北黄冈人民尤其喜欢食用，是地道的绿色食品，已成为大别山区经济支柱之一。

**活动对象** 高一、二年级学生

**时间** 湖北红安红薯成熟于10月份左右，选择恰当时间，比如国庆节假期，便于学生在家完成课题任务。

**实施步骤：**

**课题前的介绍：**

湖北红安地属丘陵地带，土质多发育于石英片岩、片麻岩、泥质岩等，土壤质地轻，含砂量大，通气性好，整个土体呈微酸性或中性反应。因此，红安土地上出产的红薯（当地俗称“红苕”）较之其

他地方另具特色。不光是红苕，就连这沙岗地里头长的南瓜、萝卜也比寻常的好吃。红安苕因产自独特的土质而特别具有营养，当地老人叫它“土人参”，遇上孩子体质虚弱，在红苕产出季节，将红苕切成小块，与糯米同煮，只需坚持吃上十天半月，孩子马上会面色红润，活蹦乱跳了。红安苕一般有成人一个半拳头大，呈纺锤形，白皮红心，有的红安苕蒸熟后剥开如同鸡蛋一样，外皮白，里面的芯是鲜红的。看着就让人食欲大振。当然，随着品种的变异和改良，这种在红安人记忆中的“红心苕”已经是寥若晨星，但确实它能吃过它的人留下深刻的记忆。因为一个地产的红苕，能具备“色味香”的三要素。红安苕有许多种吃法，其中以烤吃为最佳。烤熟后的红苕外皮坚韧，内面却是香甜糯软，入口即化，回味无穷。一般人吃了别的地方的苕易胀气、打嗝、泛酸，感到不好消化，唯独红安苕无此弊病。当年大集体时缺粮少吃，而红安盛产红苕，于是普遍以苕代粮，各地政策基本是一样的，都是“五斤苕折一斤谷”，于是在红苕成熟时节，家家屋里头都堆着一大堆红苕。吃饭叫做“早上三碗苕，中午苕三碗，晚上还是苕。”弄得人对苕是“望而生畏”“望而生厌”，话说回来，似这种吃法，再好的美食佳肴，也会令人厌恶。但是，红安农村在吃苕时节，人们普遍都长得面色红润，身体健康，体质增强，而且从未听说有胃癌肠癌一类的消化系统的重大疾病。

**课题实施：**

（一）认识红安红薯。红安红薯块根皮呈沙色，切开后呈红白相间色，多汁，有乳白色浆状物，生食之味极甜，如切开后呈纯白色就不是正宗红安红薯！红安红薯如图：



（二）红安红薯的吃法

1.烤红薯

红薯成熟后，到处有些烤红薯卖。让学生亲自品尝体会。烤红薯以大汽油桶改制成烤炉，内置木炭火（也有用煤的），烤出来的苕极香极甜。如图：



2.红薯粉（苕粉）

红薯淀粉是红薯加工的主要产品之一，红薯淀粉可分为由鲜红薯和红薯干加工两种。但由于鲜红薯淀粉的质量优于红薯干的淀粉，所以以鲜薯加工淀粉为多。如图，炒肉丝、肉片、猪肝等佳肴的时候先将肉用少许的红薯淀粉和料酒浸泡下能增加嫩味。做家

# 小学音乐试唱教学的作用

文/刘志敏

摘 要 阐述了小学音乐试唱教学的作用 通晓歌曲大概便于学生理解 简单模仿 便于歌曲的学习 趣味性大 便于学生喜爱音乐。  
关键词 小学音乐 试唱 趣味性

音乐课是小学课程的必修之课 是培养孩子德、智、体、美、劳全面发展的必由之路 因此 这也是小学教学的一个重要环节 众所周知 由于年龄的特点 一般处在小学阶段的孩子涉及相关的乐器的情况是非常少的 这其中有学校教育器材不健全的因素 也有小学生年龄及身体上的自身因素。总之 小学阶段教师教音乐还是以学习唱歌为主的 那么学习唱歌当中最主要的一个环节就是试唱环节 因为它包含了识别、发音的过程 如果把这两个环节做好 那么学好一首歌曲显然是非常简单的了。那么 我们现在就由简入繁 具体地来分析一下小学音乐教学中试唱的作用。

### 一、通晓歌曲大概 便于学生理解

我们在学习一首新的歌曲之时往往要对这首歌曲先有一定的了解 这时老师通常使用的方法是让学生先聆听这首歌曲 让学生在脑海中形成这首歌曲的大概印象 但一般有经验的音乐教师都会知道 单凭听力去听歌曲而达到熟悉的目的是远远不够的 因为 即使这首歌曲在学生的脑海中已经形成了一定的印象 但在实际的演唱中也会出现相差甚远的现象 这其中的原因是多方面的 例如 学生自己的音乐水平有限 无法使脑海中的音高与现实中的音高相统一等 这时就需要老师教试唱的方法来达到让学生通晓歌曲的目的 因为试唱是一种具体的实践过程 学生在试唱的过程中 耳朵会听到自己所发出的声音 这时他(她)能够与正确的音乐旋律进行比对 进而改正自己错误的地方 能够让学生对歌曲的认知更加准确 更加便于学生的理解。

### 二、简单模仿 便于歌曲的学习

试唱的过程其实并不是老师真正意义上的去教习歌曲 它所在的时间段大致应该在老师教习唱歌之前 它是一个让学生在聆听完歌曲并对歌曲有一定的了解后再继续深入学习的阶段 学生可以根据这一阶段的具体实践发现不足之处与错误的地方 并可以在记忆中记录下来 等到真正跟老师学习唱歌时再逐一比对 然后再把不对的地方改正 这显然是更加便于歌曲的学习 同时也可以加快教学任务的完成。

### 三、趣味性大 便于学生喜爱音乐

其实 整个试唱的过程是非常有趣的 学生通过试唱不仅可以测试自己的音准度 还可以相互之间进行小范围的比赛 如果一个学生的音高特别精准那么就是赢家 这种带有小小竞争意识的活动可以增加学生的进取心 进而为了把歌曲学好一定会更加认真地听讲 这样可谓是一举两得。

小学音乐中的试唱是学唱歌曲的一个重要环节 只有把握好这个环节 教学歌曲才会变得游刃有余 学生也会变得更为有兴趣 所以 老师应该牢牢把握这一环节 争取把课堂变得更加灵活 让教学变得更加严谨!

(作者单位 内蒙古自治区通辽市科尔沁区清河镇中心小学)

● 编辑 谢尾合

常捞面条的浇头时 最后用淀粉勾芡 再用来拌面条 会更加美味 也可以直接食用。让学生上市场观察 也可购买少许体验。

### 3.炸薯条(当地俗称“苕果”)

红安著名特产 是农民自己种植的红薯 经过传统工艺蒸、切、晒、炒制作而成 以其易保存方便 营养十分丰富 一直以来 是红安人们走亲访友的馈赠佳品! 它除了含有大量的蛋白质和多种维生素之外 对多种疾病都有预防作用。味道香甜醇厚 清脆可口……红薯有滑肠作用。可减少脂肪吸收 而且食红薯可增加饱腹感 减少进食欲望 从而达到减肥轻身的目的。

口味 甜味。

特点 自然薯味浓 干硬有嚼劲 该食品是纯手工炒成的。

食用方法 开袋后直接食用。如图:

可联系市场让学生品尝。

### 4.煮红薯

将红薯洗净 放进锅中 水略淹没 水开后 小火焖约半小时就熟了 注意半途不要揭锅盖。刚挖出来的红薯不如放久的好吃 红薯放久了 太阳再略微晒一晒 水分减少很多 提高了甜度。可联系农家让学生亲自动手试煮。



### 5.红薯叶的多种美味吃法

近年来 红薯叶被视为“健康食品”在国际市场也很走俏。

方法一 选取鲜嫩叶尖 开水烫熟

后 用香油、酱油、醋、辣椒油、芥末、姜汁等调料 制成开胃凉拌小菜。

方法二 像油菜、空心菜等蔬菜一样清炒着吃 清香甘甜 别有风味。

方法三 红薯叶同肉丝一起爆炒。

方法四 烧汤或熬粥时也可以放入红薯叶。

据说 近年来 红薯叶被视为“健康食品”在国际市场也很走俏。可让部分学生学着做。

目的达成与拓展:

(1)红安红薯的活体认知。

(2)红安红薯的具体吃法体验。

(3)红安红薯的营养与不足。

(4)询问你身边的人 或查阅资料 或调查周围的餐饮业 了解一些简单红薯食品的制作 记录这些食品的名称 与人分享。

(5)思考如何进一步挖掘红薯各方面价值 为当地经济服务。

(作者单位 湖北省黄冈中学)

● 编辑 薛直艳

