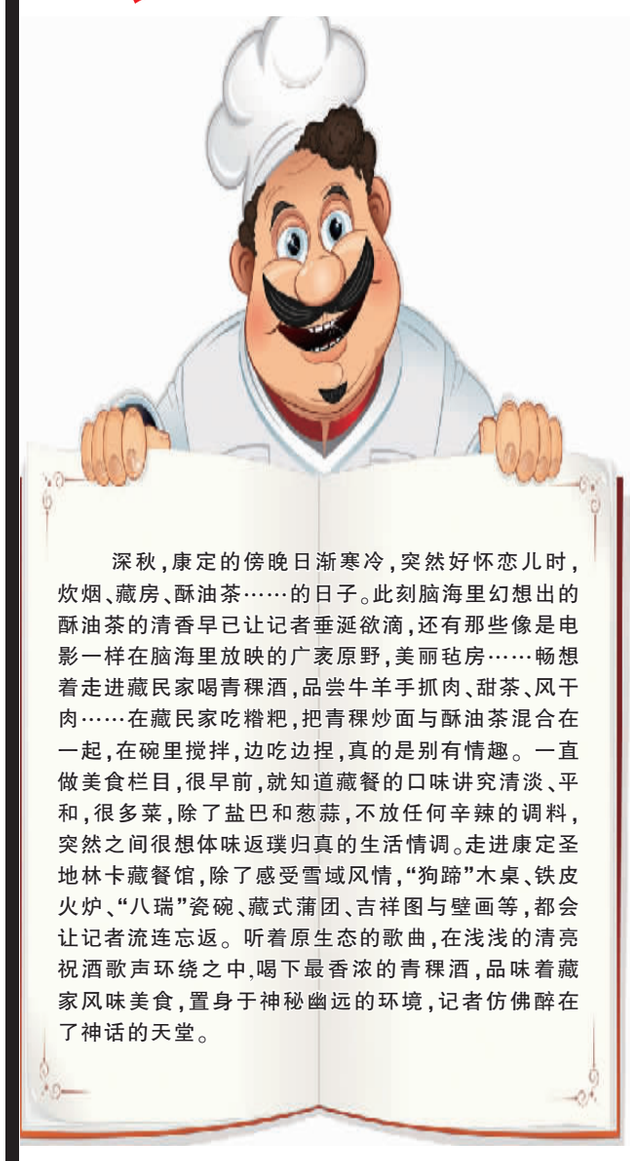
生活@美食



深秋，康定的傍晚日渐寒冷，突然好怀恋儿时，炊烟、藏房、酥油茶……的日子。此刻脑海里幻想出的酥油茶的清香早已让记者垂涎欲滴，还有那些像是电影一样在脑海里放映的广袤原野，美丽毡房……畅想着走进藏民家喝青稞酒，品尝牛羊手抓肉、甜茶、风干肉……在藏民家吃糌粑，把青稞炒面与酥油茶混合在一起，在碗里搅拌，边吃边捏，真的是别有情趣。一直做美食栏目，很早前，就知道藏餐的口味讲究清淡、平和，很多菜，除了盐巴和葱蒜，不放任何辛辣的调料，突然之间很想体味返璞归真的生活情调。走进康定圣地林卡藏餐馆，除了感受雪域风情，“狗蹄”木桌、铁皮火炉、“八瑞”瓷碗、藏式蒲团、吉祥图与壁画等，都会让记者流连忘返。听着原生态的歌曲，在浅浅的清亮祝酒歌声环绕之中，喝下最香浓的青稞酒，品味着藏家风味美食，置身于神秘幽远的环境，记者仿佛醉在了神话的天堂。

敬请关注
甘孜日报
新媒体产品

甘孜发布微信平台

康巴传媒微信平台

康巴传媒微文客信平台

上康巴商城购圣地林卡消费券，更多优惠等着你哦。

饕餮美食与歌舞的盛宴

■本报记者 杨珂 文/图

A 藏式火锅：冬日里的藏式“暖炉”

提起火锅，很多人会马上想起四川火锅或重庆火锅。在常人的印象里，似乎只有那种红锅与红辣椒的搭配，才称得上火锅。在圣地林卡藏餐厅里品尝了藏式火锅，记者发现藏式火锅也是别有一番风味。

服务员多吉端上火锅时，记者看见藏式火锅所使用的锅，很像北京的紫铜锅。记者了解到，藏式火锅的吃法，也并不像其他的火锅一样涮着吃，而是直接把各种各样的菜堆放在锅里一起煮。各种荤菜、素菜堆在锅里，像一座小山丘。

在圣地林卡藏餐厅里，藏式火锅的配菜有两荤三素。荤菜有牛肉、猪肉，素菜有胡萝卜、白萝卜和莴笋。记者发现，藏式火锅的汤底色泽清亮，微微泛着奶白色。餐厅管理者告诉记者，汤底是用牦牛骨头熬制而成，比较清淡。“藏式火锅都是清汤，汤底的好吃与否是最关键的因素。”记者了解到该藏餐选择的是石渠出产的牦牛骨头和牦牛肉。用慢火熬，在熬制的过程中需要不断去掉汤表面的浮油，才能保证汤的色泽清亮和味道可口。

那么藏式火锅的油碟是什么样的呢？管理者介绍，很多本地人往自己碗里加点汤就可以了，一般并不需要添加什么。当然如果顾客需要，也可以添加葱、蒜、香菜等。记者夹起一块牛肉，在汤底烫了一下后，塞进嘴里，感觉肉质柔韧带鲜，非常爽口。随后，记者在碗里加了一些辣酱，再尝时，感觉各种菜都更加鲜香、美味。

B 高原味道：地道食材的诱惑

牦牛肉是藏区非常常见的一种食物了，既有牦牛肉干，也有卤牦牛肉，也有用新鲜牦牛肉做成的各种菜肴。而坨坨肉在甘孜藏区也是最受欢迎的，煮熟后用小刀削食即可。说起牦牛肉，记者不得不介绍一下圣地林卡的牛肉坨坨肉，肉质细嫩、味道鲜美。据主厨介绍，这些牛肉都是来自石渠的新鲜牛肉，制作室最总要的是火候的掌握，少一分钟会有血腥味，而多一分钟肉质就会变老。

另外，用石渠牦牛制作的还有一道才也是较为值得推荐的，那就是“圣地血肠”。“圣地血肠”没有做任何的创新，而是保留了藏家血肠地地道道的味道。血肠是藏家牧民生活中不可缺少的食物，在藏区，无论是农区还是牧区，每宰一只牛，牛血不单独煮食，而是将血灌入小肠内，加入肉粒和糌粑一同煮沸而食，又香又嫩。肉肠的烹饪方法也别具特色，将灌好的肉肠放入汤中煮沸，煮至肉肠浮起，肠成灰白色，约八成熟，便立即起锅，盛入盘内，全家割而食之。吃时不碎不化渣，不脱皮，清香软嫩，既有血香又有肉香和糌粑的清香，且不腻口。品尝一口，“圣地血肠”满嘴生香，十分解馋。

C 藏式点心：不一样的藏式风格

在圣地林卡品尝美食，别忘了点上几个小的藏式点心品尝一番，记者在这里想要介绍的有，糌粑拼盘、荞面糌粑包子。

圣地林卡的糌粑拼盘，其实就是把藏家牧民常常吃的“糌粑坨坨”，但是值得介绍的是，他的糌粑和很多地方的不一样。选择的是水磨糌粑，糌粑细腻吃起来不粘口，酥油新鲜且奶味十足。

圣地的荞面糌粑包子让记者吃到其实是一个美丽的误会，本来想尝尝牛肉包子，却让主厨弄错了菜单，直接上了一盘荞面糌粑包子，记者天生的大胃，吃东西也是大口大口，一口下去口中除了荞面的面香，还有甜甜的味道，而且甜味越来越重，掰开一看，才发现里面不是牛肉，而是一块糌粑疙瘩，味道那倒是美极了。

对初中美术教学的思考

■何均良（巴塘县中学）

对美术老师来讲，新的教学方法很重要。在美术教学方法上要不断学习和掌握电脑技术，及其它教学手段的使用。精心设计课件制作，创设逼真的教学情景，把传统的教学形式和多媒体教学有机结合起来，让美术变得更加丰富多彩，尽可能创造条件让学生走出课堂。中外许多美术家不但技艺精湛，而且人品高尚，如：达芬奇画鸡蛋一丝不苟，八大山人不畏权贵，郑板桥体察民情等；同时，许多画家又是文学史的重要人物，如王维、唐寅、徐渭等，其文学造诣有口皆碑。使学生在了解历代名家所创造的伟大作品的同时，接受璀璨的传统艺术的熏陶，从而达到陶冶人的心灵，锻炼人的体格，培养人的情操，涵养人的德性，塑造美好心灵之目的。要学生学好美术，就要激发学生爱好美术的兴趣，老师通过讲有关美术方面的故事、亲近大自然、欣赏美术作品，激发学生热爱美术，向往美、追求美、享受美，兴趣激发出来后，会产生强大的内动力，一种愿学、乐学、好学的风气油然而生。记得第一堂美术课，秩序井然，无论是临摹，还是写生或是创作，学生都专心致志。兴趣，在某种意义上说是最好的老师。练笔是美术基本功的训练方法，要学生学好美术，必须强化基本功训练，美术创作的基础是线条和色彩，线条有长短、曲直、粗细、轻重、虚实之分，而且还能表现绘画者的思想感情，如简练豪放的墨线如同书法一样流畅，表现了画家的气质。色彩有原色、间色、环境色之分，在进行具体配色时，还要遵循色彩的统一与变化原则，色彩传递心理某一特点，绘画者的内在性格，在讲清绘画理论的基础上，指导学生反复练习，在此基础上指导学生临摹名画或是写生，结合示范，挑选优秀作品进行表扬，进一步激发学生，使之美术水平得到提高，美术爱好者得到发展。这种练习非一朝一夕之事，要实、要厚、要循序渐进，基本功才会扎实。

美术要反映现实，表现大千世界，美术反映现实就要进行创意，正如历史伟人所说：艺术来源生活而高于生活。美术的创意又如一位美术家所言：要把山上之竹变为眼中之竹。创意，就是实现的基础上，创作更美、更新、更高的境界。在美术教学中，始终把修生放在激兴、练笔、创意全过程中，使学生练意志、练毅力、练技巧、练人格。通过美术教学，搛自然美、缀生活美、育心灵美，促进学生全面发展。以系统科学理论和认识理论教育心理学理论为指导，以体现现代化教育艺术的反馈系统为技术支撑，探索现代教育技术在美学课堂教学中的应用，发挥美育功能，培养学生欣赏的能力，陶冶情操，提高学生动手、动脑能力，全面提高和发展学生素质，促进科学教学由应试教育转向素质教育，使课堂教学充分体现出目标意识、主体意识和审美意识。

美术教育属于情感教育，它对陶冶学生情操具有重要作用。因此，在美术教学中，我们应充分发挥情感的调节功能，如：在欣赏历史古迹题材的作品时，应该先介绍历史背景，让学生受到氛围熏陶，也可以播放历史记录视频欣赏，在不知不觉中激发学生的情感，较好地完成德育渗透。美术技能培训是培养。提高学生的智育水平、技能素质、技能素质、文化修养和个性特长的重要形式，在纯技法课上，严格要求学生全神贯注进行美术创作，以锻炼学生一丝不苟、精益求精的意志品质。有时搞一次集体创作，还可以培养学生互相帮助，取长补短，让他们学会顾全大局、团队合作和树立集体主义观念。美术实践课是美术教学的主要形式之一，在实践中渗透德育，使美术教学具有育人功能。如在《贺卡制作》一课时，让学生明白一定要尊重辛勤培育他们的老师，尊敬老师不一定要赠送昂贵的礼品，用亲手制作的贺卡也可以表达这份情感，礼轻情意重，因此这一节课同学们都特别投入，作业质量也很高。另外，初中美术中德育渗透的具体途径和方法应该注意：美术教育不是从属于德育，他有自身的教学目标和任务，在教学中决不可喧宾夺主，只能使美术教学与德育有机结合，把握好德育切入位置、内容和时间的长短，教师以身作则，言行表率，特别注重自我教育与提高自身修养，建树良好的榜样形象，德育渗透要根据学生的心理状况、生活实践及其对真善美的朴素认识基础，联系身边发生的各种现象统一融合在教学过程中。

综上所述，在整个美术教学中，要因地制宜，充分利用美术，使学生潜移默化地受到美的熏陶。在道德上受到影响，在心灵上受到启迪，让学生有所特长，也有一个良好的行为及健康的思想，将来更好的为社会作贡献。

如何培养学生的创作性思维能力

■何均良（巴塘县中学）

不少老师认为：美术课上只要让学生依葫芦画瓢，画出几张画，课堂不出问题就行了。其实，并非这样简单，学美术的人都有这样的体会，轻松愉悦的环境会使人产生良好的心境，好的心情就会带来绘画的灵感。笔者认为，创设好的课堂气氛是挖掘学生的潜力，和开发学生创造思维能力的最佳途径之一。

美术教育作为素质教育的重要手段，首要任务是激发学生的创造性思维。使学生的思维在美术教学中变得有主题和富有创造性。在教学中利用本科目的特点，在学习基础知识进行简单训练的同时，进一步加强美术欣赏、艺术原理、美学知识及其他学科的教学，变单一的知识技能为多元的知识结构，使美术教学真正落实素质教育。通过近年来的实验教学探索，我以不同形式的美术教学来开展素质教育，实施体验综合美术教学并收到了良好效果。

一、从绘画看学生创造性思维的潜能

美术课程标准中提出，在美术学习的过程中，要激发学生学习美术的兴趣，培养学生创新精神和解决问题的能力。笔者所教授的初中学生大多数没有经历过正规的绘画训练，不管美术课程的内容具体是什么，他们在提笔画画时，更热衷于对新的美术形象的临摹。学生出于好奇的心理，对外界新事物的追求和体验的表现。学生们有天赋的悟性和创造性品格，教师要明确对于学生的后天教育，是对他们潜在天赋的一种挖掘。美术教育应在学生自然好奇的基础之上培养学生创造性思维。

毕加索：“我曾经像拉斐尔那样作画，但我却花了终身去学习像孩子那样画画。”初中生绘画心理有着它自身的特殊性，由其心理发展的阶段性决定。在他们的语言表达能力还较贫乏时，他们可以借助于图画来表达自己的愿望、情绪和要求。画中反映出他们的心理发展和心理活动。学生画画是在表现自己的思想和认识，所以绘画内容通常反映的是和自己有关系的范围，总是围绕着自己去思考事情，所以说以自我为中心是他们的心理特征。我们可以通过他们的绘画去了解他们的内心世界。

二、培养学生的创造性思维

美术教育要根据学生的心理特征，启发学生的创造性思维。初中生常常容易将想象与现实混淆，幻想是孩子的天性，幻想体现了他们的创造品格，幻想是初中学生画画的一大特点，也是一大优点。不仅有利于培养其绘画的创造性，而且也会产生出理想的学习效果。因此，教师设计的话题，必须能引起学生强烈的心理反应，才能引起学生丰富的联想和创作的欲望。

在美术课堂上，学生得到的学习效果是不相同的。在美术学习中，学习心理影响着学生的积极性及美术教学过程的进行。学生个体在愉快的美术学习心理状态下，表现为对于感兴趣事物的热衷。要开启他们的创造力，教师就要多给学生成功体验，多给学生提供个人表现的机会，调动学生积极思维。总的来说，学生的美术学习积极性越高，学生的创造性就越强，创造性思维的潜能就能得到更好的开发和培养。

三、用发散思维的方式去想象

美术教学中，让学生进行艺术创造并非易事，因为他们完成作业大部分是临摹，这样一年两年之后，学生的创造性思维在临摹中逐渐减弱，已经习惯了照抄别人的模式，习惯性思维占据了学生的脑海。出现这种状况，其原因之一，就是让学生长期临摹，缺乏想象力的训练。如此发展下去，就会使学生变得墨守陈规，将来离开书本、离开学校、离开老师将一事无成。因而，在教学中，每一节课先不急于完成作业，而应围绕每节课的内容，尽可能多地去设想，看谁的想法最多和最有独到之处。学生敢于用多种手法表现事物，表现内心的情感。事实说明：发散性思维对摆脱习惯性思维的束缚很有益处。

四、教师自身素质对学生的影响

教师要培养学生创造性思维活动，首先要使自己成为一名创造者。其首要任务，就是要不断探求新的教学方法，创造出富有个性的、独特的和新颖的教学方式，力争使更多学生积极参与到教学活动之中。现代社会，发展很快，只有不断学习，不断获取最新信息，并及时更新固有观念，才能使自己保持艺术创造和增强教学中的青春活力。

除了教学，教师还要大量创造自己的作品，读万卷书，行万里路，不断充实自己，凡是要求学生完成的作业，教师要尽可能先尝试一下，试图从多方面、多种途径去考虑，对随时涌现的想法，只要有价值，就要付诸实践，这样既可锻炼自己的创造思维能力，也可以对可能出现的教学效果有所设计和预见。

总之，学生创造性思维的培养更源于教师创造性的教学和劳动，在今后的教育和教学活动中，笔者将抓紧一切机会学习和充实自己，努力为民族教育事业尽自己的一份绵薄之力。

论文天地

编辑：王朝书 杨珂 图片总监：廖华云 组版：曹雪原 本刊欢迎提供新闻线索 新闻热线：0836-2823621 邮箱：120127496@qq.com