

前言

关于教材

《轻松学汉语》系列（第三版）是一套专门为汉语作为外语/第二语言学习者编写的国际汉语教材，主要适合小学高年级学生、中学生使用，同时也适合大学生使用。

本套教材旨在帮助学生奠定扎实的汉语基础；培养学生在现实生活中运用准确、得体的语言，有逻辑、有条理地表达思想和观点。这个目标是通过语言、话题和文化的自然结合，从词汇、语法等汉语知识的学习及听、说、读、写四项语言交际技能的训练两个方面来达到的。

本套教材遵循汉语的内在规律。其教学体系的设计是开放式的，教师可以采用多种教学方法，包括交际法和任务教学法。

本套教材共七册，分为两个阶段：第一册至第四册是第一阶段，第五册至第七册是第二阶段。第一册至第四册课本和练习册是分开的，而第五册至第七册课本和练习册合并为一本。

关于教师用书

为了帮助教师轻松有效地备课，指导课本教学，我们编写了《轻松学汉语教师用书》。

本《教师用书》的主要内容包括：

- **教学建议** 提供了生词、课文和练习的教学建议，教师可以参考建议中的方法开展教学。
- **参考答案** 为有固定答案的习题及部分开放式习题提供参考答案，方便教师使用。

我们建议教师从实际情况和教学经验出发进行教学，不必拘泥于本书提供的内容。

关于配套资源

除了教师用书以外，本套教材还包括练习册、词卡、图卡、单元测试卷、答案、录音等配套资源。其中，单元测试卷、答案、录音可以在官网下载：<http://www.chinesemadeeasy.com/download/CME>。

生词

- 1 反映 reflect 2 地位 status 3 结构 structure 4 五谷 food crops in general 5 少量 a small amount 6 副 subsidiary 副食 non-staple food 7 烹 boil; cook 8 任 (饪) cook 烹饪 cooking 9 五花八门 a wide variety 10 炖 (燉) stew 11 成分 element; composition 12 搭 coordinate 搭配 arrange in proposition 13 作用 effect 14 药用 used as medicine 15 价值 value 16 应 accord with 应时 in season 17 适当 suitable 18 调整 adjust 19 锅 pot 火锅 hot pot 20 拌 mix 凉拌 (of food) cold and dressed with sauce 21 悠 long 悠久 long-standing 22 辽 (遼) far away 辽阔 vast 23 疆 boundary 疆土 territory 24 由于 because of 25 气候 climate 26 物产 product 27 系 system; series 菜系 style of cooking 28 鲁 (魯) another name for Shandong Province 鲁菜 dishes of Shandong style 29 川 short for Sichuan Province 川菜 dishes of Sichuan style 30 苏 (蘇) short for Jiangsu Province 苏菜 dishes of Jiangsu style 31 浙 short for Zhejiang Province 浙菜 dishes of Zhejiang style 32 徽 Huizhou in Anhui Province 徽菜 dishes of Huizhou style 33 湘 another name for Hunan Province 湘菜 dishes of Hunan style 34 闽 another name for Fujian Province 闽菜 dishes of Fujian style 35 粤 (粵) another name for Guangdong Province 粤菜 dishes of Guangdong style 36 制作 make 37 厚 rich or strong in flavor 38 喜好 be fond of 39 麻辣 spicy 40 嫩 tender 鲜嫩 fresh and tender 41 原汁原味 original flavor 42 名称 name (of a thing) 43 具 possess; have 44 人物 figure 45 东坡肉 stewed pork said to be created by Su Dongpo 46 神话 mythology 47 鲤 (鯉) 鱼跳龙门 a dish symbolizes gaining fame and success 48 典故 literary quotation 49 过桥米线 rice-flour noodles of Yunnan style 50 矩 rule 规矩 rule 51 指 point 52 串 string together 53 粗鲁 rude 54 做法 way of doing things 55 理论 theory 56 构成 constitute; form 57 博大精深 broad and profound

教学建议

- 老师可以先教生词，但不一定按顺序讲解。
- 老师可以结合对话题的讨论，把生词表中的生词、语法以及课文里的内容自然地糅在一起教下去。
- 老师在带领学生讨论时，要一边口头讲解，一边把生词表中的生字、生词、语法写在白板上。要求学生把白板上的内容记录在笔记本上或电脑上。

http://blog.sina.com.cn/ziqinblog
张子勤的博客

中国的饮食文化 (2017-9-2 18:30)

饮食文化是中国传统文化的一个重要组成部分。“民以食为天”这句话充分反映出饮食在中国人日常生活中的地位。

中国传统的饮食结构以五谷为主食，以蔬菜及少量肉类为副食。中国菜的烹饪方法五花八门，常见的有蒸、煮、炖、炒等。做中国菜时讲究色、香、味、形俱佳。



中国人认为医食同源。中国饮食十分讲究营养成分的搭配，还非常重视不同食物的保健作用及药用价值。中国人认为应该吃应时的食物，烹饪方法也应该随季节的不同而做适当的调整，比如冬天要吃火锅，夏天要吃凉拌菜。这样不仅食物的味道更好，而且对人的身体健康也有好处。

中国有悠久的历史 and 辽阔的疆土。由于各地气候、物产、习俗的不同，中国菜有不同的菜系。著名的八大菜系是鲁菜、川菜、苏菜、浙菜、徽菜、湘菜、闽菜、粤菜。各个菜系的制作方法和口味都有所不同，比如川菜味厚，喜好麻辣口味，粤菜鲜嫩清淡，重视原汁原味等。

中国菜的名称也极具特色。有些菜的名称与历史人物有关，如“东坡肉”；有些与地名有关，如“北京烤鸭”；有些与神话故事有关，如“鲤鱼跳龙门”；还有一些是有典故的，如“过桥米线”。



吃中餐的主要餐具是筷子。用筷子时有一些规矩要遵守，如不可以用筷子指人，也不可以用筷子串食物，这些都是粗鲁无礼的做法。

这些饮食结构、烹饪方法、饮食理论、菜系风味、名称典故、礼仪规矩等方面共同构成了中国博大精深的饮食文化。大家怎么看中国的饮食文化？欢迎给我留言。

阅读 (255) | 评论 (146) | 收藏 (2) | 转载 (8) | 喜欢 | 打印

1 完成句子

- 1) 中国传统的饮食结构以五谷为主食。
_____以_____为_____。
- 2) 烹饪方法也应该随季节的不同而做
适当的调整。
- 3) 这样不仅食物的味道更好，而且对
人的身体健康也有好处。
_____不仅_____，而且_____。
- 4) 由于各地气候、物产、习俗的不同，中
国菜有不同的菜系。
由于_____，_____。
- 5) 有些菜的名称与历史人物有关，有些与
神话故事有关，还有一些是有典故的。
有些_____，有些_____，还有一些_____。
- 6) 欢迎给我留言。
_____给_____留言。

2 听课文录音，做练习

A 选择 (答案不止一个)

- 1) “民以食为天”反映出_____。
a) 对中国人来说，食物有药用价值
b) 中国人很重视饮食
c) 中国菜的制作方法五花八门
d) 饮食在中国人的日常生活中很重要
- 2) 中国菜的菜名可能与_____有关。
a) 饮食结构 **b) 历史人物**
c) 地名 **d) 神话故事**
- 3) 中国传统的饮食结构_____。
a) 以五谷为主食
b) 主要吃米饭，很少吃面食
c) 中副食是蔬菜和少量的肉食
d) 以肉为主食，以蔬菜为副食
- 4) 中国博大精深的饮食文化包括_____。
a) 礼仪规矩 **b) 饮食理论**
c) 菜系风味 **d) 名称典故**

B 回答问题

- 1) 为什么中国人认为应随季节变化吃
不同的食物、调整烹饪方法?
- 2) 为什么中国菜有那么多菜系?
- 3) 粤菜有什么特色?
- 4) 用筷子吃中餐时要遵守什么规矩?

教学建议

- 这个练习是对课文中出现的固定搭配、语法、句型等进行练习。学生可以自己做，老师也可以带着学生一起做。

教学建议

- 课文可以当做听力材料来使用。
- 学生学了生词，对课文所涉及的话题有了基本的了解后再听课文录音。听完录音后让学生做听力题。

教学建议

- 这是一篇博客。在看课文之前，老师要带领学生重温博客的格式。
- 这是一篇关于“中国的饮食文化”的课文。在学课文之前，老师可以带领学生从以下几个方面一起讨论有关“中国的饮食文化”的话题：
 - 中国的历史和地理对中国饮食文化的影响。
 - 怎么理解“民以食为天”。
 - 怎么理解“中国的饮食结构以五谷为主食，以蔬菜及少量肉类为副食”。
 - 怎么理解“医食同源”。
 - 老师可以列举几个菜名，让学生猜猜是什么菜。
- 学习了这篇课文后，学生要掌握：
 - 饮食文化在中国人日常生活中的地位。
 - 中国传统的饮食结构。
 - 中国人相信医食同源。
 - 由于有悠久的历史和辽阔的疆土，中国有不同的菜系。
 - 中国菜的名称也独具特色。
 - 吃中餐时用筷子有讲究。

3 根据实际情况回答问题

教学建议

- 此练习可用作单元口语测验的问答题。

- 1) 中国传统的饮食结构以五谷为主食。西方传统的饮食结构以什么为主食？你们国家传统的饮食结构是怎样的？
- 2) 中国传统的饮食结构中蔬菜吃得比较多，肉吃得比较少。你觉得这样的饮食习惯健康吗？为什么？
- 3) 现在人们的经济条件好了，经常大吃大喝。这是越来越多的人得现代疾病的原因吗？还有什么因素会引起现代疾病？
- 4) 很多现代疾病是可以预防的。人们应该怎样预防现代疾病？在饮食上要注意什么？在生活习惯上要注意什么？
- 5) 中餐先切好肉再烹饪，而西餐则是一边吃一边切。你觉得哪种方式更好？为什么？
- 6) 中国人认为医食同源，食物有保健作用和药用价值。其他国家有这种观念吗？请举例说明。
- 7) 中国人认为应该吃应时的食物，烹饪方法也应随季节而变。你赞同这种观点吗？为什么？
- 8) 中国有著名的八大菜系，各个菜系的制作方法和口味都不同。上网查一查湘菜和鲁菜的口味特点。
- 9) 你最喜欢的中国菜是什么？这道菜是怎么做的？吃起来什么味道？属于哪个菜系？
- 10) 中国菜的名称极具特色。请讲一讲“过桥米线”和“鲤鱼跳龙门”名称背后的故事。
- 11) 中国人进餐时使用的筷子只是两根细细的木棍，既简单又实用。你觉得筷子神奇吗？用筷子吃中餐时，应该遵守哪些规矩？为什么？
- 12) 你了解中餐的餐桌礼仪吗？请向大家介绍一下，如座位的安排、进食的规矩、为别人倒茶的礼仪规则等。

4 成语谚语

教学建议

- 老师要让学生先理解成语、谚语的意思，然后要求学生背下来并尽量在口语和写作中使用这些词语。

A 解释成语并造句

- 1) 爱不释手
- 2) 包罗万象
- 3) 不知不觉
- 4) 得心应手
- 5) 不约而同
- 6) 五花八门
- 7) 百战百胜
- 8) 耳目一新
- 9) 耳闻目睹
- 10) 古往今来
- 11) 博大精深
- 12) 画饼充饥

B 解释谚语并造句

- 1) 百闻不如一见。
- 2) 真金不怕火炼。
- 3) 换汤不换药。
- 4) 心急吃不了热豆腐。

5

5 阅读理解

中式粥

① 粥，又名糜，是中国人餐桌上一道十分常见又历史悠久的食品。早在四千年前，中国人就开始喝粥了。

② 中式粥大致可以分为普通粥和花色粥两大类。普通粥一般用大米、小米、黑米、玉米等熬成。花色粥是在普通粥的基础上，根据个人偏好或者特殊需求加入不同配料熬成的。花式粥品种繁多，甜咸皆宜。常见的甜味粥有蓝莓山药粥、山楂雪梨粥、芒果冰粥等。常见的咸味粥有鱼片粥、生滚牛肉粥、皮蛋瘦肉粥、艇仔粥等。

③ 因为粥有很强的保健养生功效，大约两千五百年前，中国人开始将粥当作药用。喝粥对调理身体机能有很多益处。第一，粥能调养肠胃。粥能刺激胃酸分泌，很容易被消化，可以减轻肠胃负担，从而起到保护消化系统的作用。含有丰富微量元素和膳食纤维的杂粮粥十分适合脾胃虚弱的老年人食用。第二，粥能增进食欲。在炎夏或患病时，喝粥有利于增加食欲，有助于营养的吸收和体力的恢复。肉碎杂菜粥含有丰富的蛋白质和维生素，对病人身体的康复很有帮助。第三，粥能补身强体。很多粥和药材“联姻”成了具有食疗作用的养生粥。常见的养生粥有润肠的芝麻粥、健脾养心的莲子粥、益肺补肾的百合银耳粥、清肝明目的菊花绿豆粥、滋补元气的党参肉骨粥、降脂减肥的荷叶粥等。

④ 药食同源，为了身体健康，喝粥时也有一些需要注意的事项。加了肉、蛋等高蛋白食物的粥胆固醇含量较高，不宜多吃。糖尿病病人要尽量少喝大米粥，因为喝大米粥会导致血糖快速上升。冰粥不适合身体虚弱的老人和儿童食用。一日三餐不能总喝粥，时间长了可能会营养不良。

⑤ 由于种类繁多，味道可口，又对健康有益处，粥是中国人心中一种极其重要的膳食。在这个快餐、西餐风靡的时代，不时品尝一下中式粥，既改换了口味，又强健了身体，何乐而不为呢？



教学建议

- 这是一篇介绍性文章，让学生注意文体的写作格式。
- 阅读的练习题与考试题型一致，应有针对性地训练学生的答题技巧。
- 学习了这篇阅读文章后，学生要掌握：
 - 粥是中国人餐桌上一道十分常见又历史悠久的食品。
 - 粥可以大致分为普通粥和花式粥。花式粥可以根据个人偏好或者特殊需求加入不同的配料。花式粥品种繁多，甜咸皆宜。
 - 由于粥种类繁多，味道可口，又对健康有利，粥是中国人心中一种极其重要的膳食。
 - 粥有很强的保健养生功效，对调理身体机能有很多益处。第一，粥能调养肠胃；第二，粥能增进食欲；第三，粥能补身强体。

6

8 写作

教学建议

题目一：

- 老师可以让学生围绕所列出的四个方面就中国人为老人祝寿的习俗进行讨论。
- 老师要提醒学生注意博客的写作格式。
- 尽量用到“你可以用”中的句子。

题目二：

- 这部分的作文一般采用议论文的格式。
- 作文要求包括列出的三个观点。

题目1 你跟同学一起回他/她的老家，参加他/她爷爷八十大寿的寿宴。你在那里感受到不同的习俗及文化差异。请写一篇博客。

你可以写：

- 寿宴的盛况和贺寿的场面
- 用餐、送礼等方面的礼仪规范
- 寿宴菜肴的风味、典故、口味等
- 你的感受和体会



题目2 俗话说：“百闻不如一见。”请谈谈你对这个观点的看法。

以下是一些人的观点：

- 常言说“耳听为虚，眼见为实”。现在的社会环境非常复杂，广泛流传的消息也不一定是事实。通过互联网，一些虚假消息一传十、十传百，假的也变成了真的。只有亲眼看到才能确定消息的真实性。
- 还有人说“眼见也未必为实”，现在的高科技能“造”出很多不存在的“事实”。
- 有些事情要亲眼去看、亲身去体验才能得到一手资料和真实感受。

你可以用

- 八十岁的生日也叫八十大寿，庆祝的仪式特别隆重。
- 中国各地都有祝寿的习俗。广东人祝寿的习俗是“男做齐头，女做出一”，也就是男的60岁或者70岁做寿，女的则要在61岁或者71岁做寿。
- 寿宴一般由儿女或者亲朋好友操办。仪式有简有繁，但一定要让老人高兴。去参加寿宴时要送礼。除了红包，亲友还会给老人买寿礼。现在人们崇尚“礼轻情意重”，送礼一般会送鲜花、蛋糕等。
- 在祝寿的宴席上会给老人致祝寿辞，希望老人福如东海、寿比南山。
- 吃饭时要遵守中餐的餐桌礼仪。要请长者先入座。主人要坐在离门口最远的正中央的座位，那是上座，也叫主座。离门最近、背对着门的座位是下座，由小辈来坐。
- 进餐时，要请长者、客人先动筷子。要闭着嘴嚼食物，不可以发出声响，最好不要一边吃一边与别人交谈。不要大口大口地吃，要慢慢地吃，还要不时抽空跟旁边的人聊聊天儿。
- 给别人夹菜时要用公筷。为别人倒茶、倒酒时，要记住“倒茶要浅，倒酒要满”的礼仪规则。

9 文学作品

落花生 许地山

我们家的后园有半亩空地。母亲说：“让它荒着怪可惜的，你们那么爱吃花生，就开辟出来种花生吧。”我们姐弟几个都很高兴，买种，翻地，播种，浇水，没过几个月，居然收获了。

母亲说：“今晚我们过一个收获节，请你们的父亲也来尝尝我们的新花生，好不好？”母亲把花生做成了好几样食品，还吩咐就在后园的茅亭里过这个节。

那晚上天色不大好。可是父亲也来了，实在很难得。

父亲说：“你们爱吃花生吗？”

我们争着答应：“爱！”

“谁能把花生的好处说出来？”

姐姐说：“花生的味儿美。”

哥哥说：“花生可以榨油。”

我说：“花生的价钱便宜，谁都可以买来吃，都喜欢吃。这就是它的好处。”

父亲说：“花生的好处很多，有一样最可贵：它的果实埋在地里，不像桃子、石榴、苹果那样，把鲜红嫩绿的果实高高地挂在枝头上，使人一见就生爱慕之心。你们看它矮矮地长在地上，等到成熟了，也不能立刻分辨出来它有没有果实，必须挖起来才知道。”

我们都说是，母亲也点点头。

父亲接下去说：“所以你们要像花生，它虽然不好看，可是很有用。”

我说：“那么，人要做有用的人，不要做只讲体面，而对别人没有好处的人。”

父亲说：“对。这是我对你们的希望。”

我们谈到深夜才散。花生做的食品都吃完了，父亲的话却深深地印在我的心上。

(选自义务教育课程标准实验教科书《语文》五年级上册，人民教育出版社，2009年)



教学建议

- 文学作品只作为阅读材料，不需要从文学的角度进行分析。
- 要让学生熟悉并习惯阅读文学作品。
- 阅读文学作品，有助于学生扩展思路，在口语和写作方面得到提高。
- 学习了这篇阅读文章后，学生要掌握：
 - 学习花生的品德：要低调，不要张扬，要做实事。
 - 人要做有用的人，不要做只讲体面而对别人没有好处的人。

A 回答问题

- 1) 母亲为什么建议他们姐弟几个种花生?
- 2) 从决定种花生到有收成, 他们做了哪些工作?
- 3) 哪个词写出了收获花生他们有些喜出望外?
- 4) 除了味道好以外, 花生还有什么好处?
- 5) 父亲从花生生长的什么特点引申出做人应有的品德?
- 6) 父亲的一席话让他们姐弟有什么收获?
- 7) “我们谈到深夜才散。”这句话反映出他们的收获节过得怎么样?
- 8) 在生活中, 具备什么特点的人可以被称为“落花生”? 你希望成为这样的人吗? 为什么?

作者简介 许地山 (1894-1941), 笔名落花生, 著名的小说家、散文家。许地山的代表作有《花》《落花生》等。

B 写出字/词的确切意思

在文本中……	这个字/词……	文中的意思是……
1) “让它荒着怪可惜的”	“荒”	
2) “就在后园的茅亭里过这个节”	“茅亭”	
3) “使人一见就生爱慕之心”	“爱慕之心”	
4) “我们谈到深夜才散”	“散”	

C 配对

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| b 1) 花生收获了, | a) 高高地挂在枝头, 招人喜欢。 |
| e 2) 他们吃着花生做成的食品, | b) 母亲建议全家人一起过一个收获节。 |
| d 3) 看似普通的花生 | c) 不张扬、实实在在的, 而且非常有用。 |
| c 4) 做人要像花生一样, | d) 有非常值得人们学习的地方。 |
| | e) 在后园的茅草亭度过了一个愉快的晚上。 |
| | f) 长在地里, 让人一看就喜欢。 |

10 历史知识

盘古·伏羲和女娲·炎帝和黄帝

从传说中的黄帝至今, 中华民族有五千年的文明史。在这五千年的历史长河中有很多感人的传说故事和重大的历史事件。

传说在远古时期, 天地一团混沌, 没有光亮和声音。神话人物盘古用斧子劈开了混沌, 把天地分割开来, 开创了新天地。这就是盘古开天地的传说。

伏羲和女娲也是中国著名的神话人物。在绘画中他们是人首蛇身的形象。传说伏羲和女娲有四个孩子。这四个孩子到四海撑起了蓝天, 命名了山川, 确定了四季。伏羲和女娲带领他们完成了创世纪, 因此被视为中华民族的祖先。

中国地域辽阔。大约四五千年前, 在黄河、长江流域有很多部落。其中一个部落的首领叫炎帝, 他带领族人从事畜牧业和农业。那时还有一个九黎

族。九黎族的首领叫蚩尤, 他能铸刀造戟。蚩尤经常带领族人侵扰炎帝的部落, 炎帝的部落好几次都被打得落花流

水。后来, 炎帝请另一个部落的首领黄帝帮忙。炎帝的部落和

黄帝的部落联合其他部落一起打败了九黎族。炎帝和黄帝因此受到了人们的拥护和爱戴。后来, 炎帝和黄帝的部落之间也发生了战争, 炎帝战败, 归服了黄帝。炎帝的部落和黄帝的部落相结合, 形成了最初的华夏部落联盟。

相传, 炎帝教大家开垦荒地、种植粮食, 带领族人制造了饮食用的陶器和炊具, 还发现了用草药治病的方法。传说, 黄帝也是个大发明家, 带领族人造房子、造车、造船。黄帝的妻子嫫祖被后人尊称为“先蚕娘娘”, 因为她带领妇女栽桑养蚕, 使人们穿上了衣服。炎帝和黄帝为创造华夏文明做出了卓越的贡献, 在后人的心目中有极其重要的地位。中国人把炎帝和黄帝看作是中华民族的始祖, 把自己称为“炎黄子孙”。



教学建议

- 为了帮助学生初步了解中国历史, 第六册、第七册用三十篇短文讲述了中国历史长河中发生的重要事件、人物及其对中国历史进程的影响。
- 有些题目是延伸知识的探究及思考。学生可以上网找答案。