



## 美食与爱

蟹块上沾上淀粉和蛋清,放点油微煎,再和年糕一起炒,奶奶的招牌菜白蟹炒年糕终于上桌了;刚出锅的肉圆色泽棕亮,闻着香气扑鼻,鲜香的肉味伴着荷叶的阵阵清香,外婆最拿手的家乡肉圆子让人垂涎欲滴……美食是生活的智慧和幸福所在,我们的亲人总是想买一点当季最新鲜的食材,为家人带来更多的惊喜和感动。

这些美食和爱,统统都不可辜负。

### 白蟹炒年糕

鄞州区东湖小学305班

陈梓歆(证号1019236)

指导老师 胡佳艳

说起我家的招牌菜,非白蟹炒年糕莫属。

元旦以后,奶奶就会忙着蒸糯米、打年糕、切成年糕片。刚做好的年糕片软软的,浓浓的米香味儿。这时,我就会缠着奶奶给我做白蟹炒年糕。奶奶一定会买来最新鲜的白蟹,切成好几块。奶奶的秘诀是在蟹块上沾上淀粉和蛋清,放点油再微煎。没多久,蟹块就会变得焦黄,蟹黄也微微焦红,散发出诱人的鲜味,此刻放入米香味十足的年糕。这时,我知道美味马上出锅了。

飘着一阵鲜香的气味,白蟹炒年糕终于上桌了。红蟹块、白年糕、绿蔬菜,看着就让人垂涎欲滴。我迫不及待地夹起一块年糕,年糕上沾满了蟹肉和蟹黄,吃在嘴里,幸福得好像踩在云朵上一样!

很快,一大盘白蟹炒年糕就见底了。我摸摸圆滚滚的肚子,最好再来一大盘呀!

### 红菱

慈溪市实验小学教育集团316班

潘启诺(证号1019788)

指导老师 姜钰蓬

今天,奶奶烧了一桌的菜,有可乐鸡翅、红烧平鱼,还有糖醋排骨,都是我爱吃的。

突然,我在桌子的角落里看见了暗红色的红菱!我迫不及待地拿起一个,它的外壳非常坚硬。坚硬的“皮肤”上有4个尖尖的棱角,我剥的时候还刺到手了呢!后来,我看了《十万个为什么》才知道,这些刺是为了防止老鼠这类水生动物来吃果实,才慢慢演变出来的。

红菱虽然模样奇特,但是味道非常好。

我咬开红菱,外壳有点涩涩的,马上尝了一口果肉,嗯,果实脆生生、水汪汪,味道非常好。

下次我要去尝尝更多品种的红菱。



### 国潮

宁波国家高新区实验学校304班

李辰(证号1019499) 指导老师 潘冬媛

### 鸡蛋饼

鄞州区宋诏桥小学304班

邓书昕(证号1019166)

指导老师 张静薇

今天外婆给我煎了好吃的鸡蛋饼,现在我知道鸡蛋饼是怎么煎出来的了。

首先,外婆从柜子里拿出了一个大碗,把两个鸡蛋敲碎,放到碗里,接着又从柜子里取出一袋面粉,舀了两大勺面粉倒在碗里。然后,加了一小杯水 and 一撮盐。最后,用筷子将它们顺时针搅匀,面糊就做好了。

现在就要开始煎鸡蛋饼了。外婆拿出了平底锅,把燃气灶打开,调到小火,锅烧热后在锅中央放了一小勺猪油,等猪油化开后覆在锅表面,油光可见。外婆把一半的面糊倒进了锅里,摊成了一个圆形。外婆左手握着锅把,右手拿着锅铲拍了拍鸡蛋饼,不一会儿,随着一阵白烟冒出,飘出一股浓浓的鸡蛋香,然后把它翻了个面,又拍了几下,一个黄澄澄的鸡蛋饼就煎好了。

外婆把煎好的鸡蛋饼盛到盘子里,端上桌,我迫不及待地撕下一个角,塞到嘴里尝了尝,真好吃啊!鸡蛋饼薄薄的,边缘脆脆的。我蘸着酸酸甜甜的番茄酱,大口大口地吃了起来,没一会儿就把两个大大的鸡蛋饼吃了个精光,连一点儿渣都没留。

外婆做的鸡蛋饼真是太好吃了!

### 我最爱的“丑八怪”

宁波国家高新区实验学校302班

何佳桦(证号1019493)

指导老师 胡心怡

在橘子的世界里,有许许多多的“种族”,有沃橘、沙糖橘、红美人……可是我最喜欢的还是丑橘,它还有一个可爱的外号——“丑八怪”。

听到“丑八怪”这个名字,你肯定会想:这一定是一个很丑的橘子吧!没错,被你猜对啦!它的形状跟鸭梨差不多,可跟鸭梨比起来,可就差得远啦。鸭梨表面光滑,稍带光泽;而它呢,身上起了鸡皮疙瘩,像一位饱经风霜的老人,感觉一百年没涂面油似的。它的头上梳着一个高高的冲天辫,真可爱!

我迫不及待地脱下“丑八怪”厚重的大衣,丑八怪宝宝们紧紧地抱在一起,像是在取暖呢!我掰下一瓣丑八怪宝宝,真像一艘小船呀!我赶紧把“一艘小船”送进嘴里,生怕它会漂走似的。哇!一股甜蜜的汁水从我的嘴角晕开,饱满的果粒在我的舌头上弹跳,甜汁一直流到心田里,这感觉真是棒极了。

“丑八怪”不仅味道好,还含有丰富的维生素C,具有美白、消除疲劳的功效。

所谓“人不可貌相,海水不可斗量”,我太爱这外表丑陋,但内在美的“丑八怪”了。

### 火锅

慈溪市第四实验小学404班

李成海(证号1019855)

指导老师 陆丹老师

晚上,我们吃火锅。我听了之后,高兴得一蹦三尺高,迫不及待想尝尝姐姐带来的重庆火锅底料。

我在房间里写作业,可心里一直惦记着晚上的美味佳肴。

空气中有一股香气朝我扑面而来,我用力地嗅了嗅,又香又辣的火锅底汤里加了香菇、冬笋、大葱、牛肉丸……光闻着,我已经口水直流了,肚子也开始造反了。“弟弟,可以吃了。”忽听姐姐一声叫唤,马上收拾起本子飞奔到餐桌上。

只见滚烫的锅中,红色的汤汁像温泉一样,而且冒出来的气泡像炸开的烟火。妈妈把其他菜都摆在桌子上了,看着这么多好吃的,我夹起牛肉片在汤里涮了几下,肉片就熟了,满口顺滑,很是满足。但嘴巴辣开了花,不时发出“斯哈斯哈”的声音。我一把抓起桌上的饮料,才真正缓解了我的嘴巴。可姐姐说:“这辣还没有重庆味的四分之一。”虽然辣,但我喜欢。之后,我又夹了几个冒气牛肉丸,一口咬下去,那味道没得说。接着又放了土豆,我还吃了其他一些东西,渐渐地,肚子吃撑了,像个皮球。

真爽,美味还在我嘴里回味。



### 幸福一家人

镇海区艺术实验小学201班

吴梓暄(证号1018239) 指导老师 周红玲

### 春卷

慈溪市第三实验小学教育集团307班

史睿(证号1019843)

指导老师 胡利清

有种美食,它的味道不仅仅是美味,更是一种幸福、一份满足、一份爱……

春卷,又名春饼,很多地方都有它特殊的叫法。它历史悠久,是江南一带传统的小吃,也是我最喜欢的美食之一。每逢节日,我们都会做些春卷,除了自己吃,也会用来待客。春卷不但味美,而且它有着非常美好的寓意,立春吃春卷有喜迎春季、祈盼丰收之意。

因为我很喜欢吃春卷,所以奶奶经常会做给我吃,每次我都特别喜欢给她做个小帮厨。做春卷的原材料有很多,比如:猪肉、芹菜、香菇、冬笋、荠菜……我们先清洗原材料,再把它们切成小丁,放在旁边备用,接着我们就把买来的春卷皮平铺,挑选几样原材料放到春卷皮一角,把它卷起来。为了不让春卷散开,我学着奶奶的做法,在春卷皮周边都涂一些面粉水,增加它的粘性,果然,春卷皮在我的巧手中变成了一根根春卷。接下来,就是最重要的煎炸的过程。先把做好的春卷依次放入油锅中,炸春卷的火候和手法要恰到好处,不能开大火,否则外层炸焦,里层还没有熟,同时要不不停地翻滚它,直到它炸到全身金黄为止。

刚炸好的春卷吃起来脆脆的,轻轻地一咬,“咔嚓”一声,春卷就在我嘴里“粉身碎骨”了。春卷的那份美味,停留在心里,跳跃在舌尖!

### 故乡的肉圆

鄞州区首南第一小学304班

黄伯润(证号1019307)

指导老师 茅琳霞

俗话说“民以食为天”,每个地方都有自己的特色美食。逢年过节,我们家的餐桌上就有一道必不可少的招牌菜,那就是外婆做的兰溪美味——肉圆。

在中国的菜肴里,各种各样的肉圆很多,狮子头、珍珠肉圆……各有各的滋味,兰溪肉圆的别具一格就在于它的混搭。它的主要原料是五花肉、白萝卜和红薯粉。五花肉要挑肥瘦适宜的,白萝卜要挑里面不空心的。把肉和萝卜分别切丁,切好的肉丁加入料酒、酱油、盐、糖等调料腌渍,而萝卜则切成丁后放入开水中焯一下,也可根据个人口味加入葱、姜等佐料,然后加红薯粉和水把它们搅拌均匀,再捏成团状。最后在锅底铺上荷叶,上锅蒸20分钟就可以品尝美味了。

刚出锅的肉圆色泽棕亮,闻着香气扑鼻,鲜香的肉味伴着荷叶的阵阵清香,让人垂涎欲滴。尝一尝,味道绵软,入口即化,肉的丰满和萝卜的清爽完美地结合在一起,口味既不会太油腻,也不会太清淡。刚出锅的肉圆味道是最好的,我每次都守在锅边,一口气可以吃下三个,真是过瘾。

外婆告诉我,兰溪肉圆不仅好吃,而且还寓意着团团圆圆,所以这道菜是兰溪家家户户年夜饭的保留菜目。