

## 美食伴我成长

可乐鸡翅、番茄土豆炖牛肉、炸薯片、麻花……世间唯有爱与美食不可辜负。在品尝美食时，好像所有的坏情绪都会一瞬间烟消云散。热气腾腾的美食，驱逐了冬日的严寒，也陪伴着我们成长。快跟上小记者的脚步，去记录美食吧！

### 麻糍

高新区实验学校506班

周健宁(证号2200845) 指导老师 郭素成

重阳节临近，家家户户都飘出了麻糍的清香。

要做麻糍，需要众多工序。糯米这个食材是必不可缺的：首先把糯米泡上一夜，再放到锅里蒸，蒸好后把糯米捣烂。

捣糯米是个力气活，没几年经验还真干不来。把糯米团放进缸中，两人配合：一人握碗口粗的木棍，一个人找准时机看准空档揉着。一来一回，要配合得天衣无缝才行。阵阵米香夹杂着律动，送进鼻尖，让人神清气爽。作罢，一团白花花的面团在眼前呈现，软绵绵的，手感极佳。

接下来，就把准备好的蓬蒿汁掺进去，面团就变成了青绿，再切成小块，就成型了。麻糍可以蘸糖吃，软软糯糯，带丝丝甜味，也可以在里面放入陷团，一口下去，层次分明，给人绝佳口感。

麻糍象征着家庭团圆。吃麻糍，念诗词，我过了一个正宗的重阳节。

### 番茄土豆炖牛肉

宁海县金阳小学602班

潘承阳(证号2202027) 指导老师 冯远群

民以食为天。今天，我给大家做一道菜——番茄土豆炖牛肉。

首先，把牛肉清洗一遍，用刀切成一小块一小块的，再在锅中加水煮一下，捞起。然后把两个番茄切成小碎丁，将金黄的土豆切成滚刀块，都放入盘中备用。

热锅倒油，再放下我心爱的牛肉，发出“哧溜哧溜”的声音，我马上翻炒，翻炒均匀后放入土豆继续翻炒，然后把它们放到电饭锅中，加水煮。等待时，我把西红柿丁也炒了一下，熬出浓浓的汤汁。差不多15分钟后，我打开电饭煲放入盐、蚝油再继续煮。半小时后，我加入主料番茄浓汁，慢慢炖着，锅中传出浓浓的香味，我时不时去瞧一瞧，等到汤快干时，我撒了点葱花，一盆香喷喷的番茄土豆炖牛肉大功告成！

我迫不及待地咬了一口牛肉，哇！牛肉又香又软，土豆软而糯，让人回味无穷，番茄汤汁浓郁，美味极了！

### 第一碗蛋炒饭

慈溪市慈吉实验学校309班

傅信智(证号2201914) 指导老师 张群英

从小蛋炒饭就是我的最爱，以前都是坐享其成，今天轮到我自己动手做一做啦。

我先准备了两个土鸡蛋和一些冷饭，再去田里拔了两颗大白菜，材料准备就绪。我把蛋壳敲开，水汪汪的蛋清顺着蛋黄流出来了，用筷子把它们打成黄色的蛋液。接着再把菜根切掉，用刀把菜切成一块一块的，奶奶笑着说我的菜块头太大了，她帮我补上几刀。终于可以炒了，热锅放油，接下来把蛋液倒在锅里，它们仿佛在一边跳跃，一边歌唱。蛋炒好了倒入冷饭，接着我把菜放进去炒了一会儿，再放了一点点盐，继续翻炒片刻，淋上一些酱油，大功告成，出锅装碗，香气扑鼻！

我迫不及待地把它递给了爷爷奶奶，他们连忙试了一口，说：“孙女做的真好吃。这是我们吃过最好的蛋炒饭。”我听了，心里比吃了蜜还要甜。



### 美好未来

鄞州区第二实验小学幸福校区301班

周梓琳(证号2201413) 指导老师 毛燕娜

### “浙”里宁波风味

海曙区集士港镇广德湖小学404班

马晶源(证号2200955) 指导老师 李苗

“当当当……”六点的钟声在鼓楼敲响，清晨的第一缕阳光照射在钟楼上，宁波这个城市开启了新的一天。

弄堂里，油条被滚烫的油锅炸至金黄，香喷喷的糯米饭包裹着油条，加上一点点榨菜或是肉松，就变成了宁波传统早点——粢饭团。配上一碗热气腾腾的豆腐脑，立马就激活了宁波人一天的味蕾。

八点钟的宁波，已经是一片车水马龙的景象。川流不息的街道，行色匆匆的路人，为生活而奔波着。

当钟声敲过11点，各类餐馆门庭若市，点菜台上的红膏呛蟹是每位宁波人必点的特色菜。晶莹剔透的蟹肉，红润的蟹膏，鲜味在口中回味无穷。

下午两三点时，您一定要到南塘老街转一转。这里不仅是宁波老城区的缩影，更蕴含着浓浓的烟火气。软糯香甜的缸鸭狗汤圆，喷香酥脆的王阿姨油赞子，皮薄馅多的赵大有龙凤金团，每样都是专属于宁波的味道。

“恰夜饭嘞……”餐桌上摆满了家常菜，而正中间的雪菜黄鱼汤正是这顿晚餐的灵魂。鲜嫩肥美的鱼肉与清爽可口的雪菜融合在一起，喝上一口，鲜得眉毛都要掉下来了。

夜幕降临，三江口灯火辉煌，江夏桥上车水马龙。我生在这片美丽的土地，这里的美食、这里的文化滋养着我不断成长，我爱宁波。

### 炸薯片

鄞州区东南小学海晏路校区307班

刘珂辰(证号2200696) 指导老师 李晓飞

今天我做了一份美食——炸薯片！

炸薯片的步骤非常简单，先拿几个稍大点儿的土豆，用清水把它们洗干净。洗净后用削皮刀削掉皮，再用刀把土豆切成一片一片的，切好后用水冲洗一下，放入盆子里加点盐，让土豆腌一会儿出出水。待水出后便可倒掉水，这时可以开火热锅了，锅热后倒油。

油热了，我把土豆一片一片地放下去，土豆片在油锅中慢慢变化着，起初是奶白色的，慢慢变成金黄透明的，由开始的沉入锅底到渐渐漂浮在油面上。炸好可以上锅了，但这时候不可以马上捞入盆中，一定要滤会儿油，待油滤到锅中再倒入盆中。

我和姐姐吃着香喷喷的炸薯片，姐姐一个劲地夸我，我甭提多开心了！

### 麻花的味道

海曙中心小学东校区605班

王晗(证号2201452) 指导老师 宋敏尔

小时候，我最高兴的就是帮奶奶去田里干农活了，因为这个时候，奶奶会给我买一些麻花。卖麻花的老奶奶脸上总是布满笑容，和蔼可亲。她做麻花的技法是如此娴熟。

刚炸好的麻花被老奶奶放在油纸上，上面还沾着些许油，如同瘦瘦高高的孩子刚洗了一把脸。咸麻花是青色的，如同一条青色绳子。老奶奶铺好两张光溜溜的棕色油纸，一串串调皮的麻花在上面滚来滚去，然后被包起来，装进一个四方方的袋子里。老奶奶从柜子里拿出一根小白绳，慢悠悠地缠好袋子。

奶奶小心翼翼地打开钱袋子取钱。我踮着脚来看，见她拿出好几枚硬币。老奶奶收好钱，也不数，把钱装进一个盒子里，从一阵叮叮当当的声音可以听出，老奶奶已经攒了不少钱了。

奶奶去田里干活，把麻花给了我，让我不要吃完，自己回家，但我怎么可能闲得住呢！我在羊肠小道上蹦蹦跳跳，看道旁层次有度的小屋，看袅袅炊烟升起。田野里的花生成熟了，一串一串地长在藤蔓上；一朵朵蒲公英撑开了小伞，宛如窈窕淑女。我边走边跳，不知不觉麻花已悉数落肚。奶奶看到后，训我道，“小祖宗，你都吃饱了，晚饭还吃不吃。”

村口的麻花，那么酥，也那么朴素！

### 我学会了做美食

镇海区骆驼中心学校501班

钟宏鳌(证号2200579) 指导老师 王玲玲

一天中午，我自告奋勇地向妈妈提出：“妈妈，我要学做蛋炒饭。”

在妈妈的指导下，我准备了一些米饭，两个鸡蛋，一根香喷喷的火腿肠，还有绿油油的葱和金黄的油。

做蛋炒饭前，我得先打蛋，不料我磕鸡蛋用力过猛，碎蛋壳掉进了碗里，我费了九牛二虎之力，才把碎蛋壳挑出来。在磕第二个鸡蛋的时候，我吃一蟹，长一智，干脆利索地将鸡蛋磕到了碗里，不一会儿，我就打好了鸡蛋，切好了火腿肠。

开始炒蛋了，等锅热了，我在锅里放了一点油，等油热了，又把蛋放了下去，蛋一下去，就很快凝固起来，我把蛋分成小块，装进碗里待用，紧接着拿来了米饭。妈妈先给我做了演示：只见她用锅铲轻轻地压米饭，还进行了翻炒。我也试着用铲子轻轻压米饭，可是油星子就是不听我的使唤，顽皮地跳到我的手上，我把火腿和蛋放进了去，让三种食材在锅中狂舞。接着加了点盐和生抽，放点葱进行点缀，一盘蛋炒饭就做完了，我迫不及待地尝了一口，哇！真是太美味了！吃完以后还唇齿留香，让人还想要吃一口。

### 可乐鸡翅

高新区实验学校504班

李辰(证号2200841) 指导老师 朱晨晨

今天妈妈要给我做一道菜，叫“可乐鸡翅”。

只见妈妈拿出一袋鸡翅和一瓶可乐，先用刀在鸡翅的正反面划三刀，方便腌制入味。接着在一个盘里倒上料酒、盐，把切好的鸡翅放在里面，再切几片生姜去腥。锅里倒上大碗水，等到水沸腾，把鸡翅放进去焯水。焯好水的鸡翅沥干水后备用，在烧干的锅里放上油，待油温八成热的时候，下鸡翅去锅里，煎至两面金黄，然后把可乐倒进锅里，妈妈说：“别看它现在像水煮鸡翅一样，等它们经过高温的熬煮后，可乐会包裹着鸡翅，拭目以待吧。”

一阵阵香味飘进我的鼻子，熬煮后的可乐味混合着鸡翅的肉味，我的口水也不由自主地流了下来，好想马上吃进嘴里。

妈妈把可乐鸡翅放在餐桌上，鸡翅被可乐熬出的糖浆包裹着，一口咬下去，一股甜而不腻的味道直击我的味蕾，软嫩的鸡肉迫不及待地滑进我的喉咙，再细细一品，这种感觉让人想起许多快乐的事情。鸡翅吃完了不要浪费，用汤汁拌饭也是一绝。

令人回味无穷的可乐鸡翅，我下次还要吃。