



# 美食背后的 浓浓亲情

每次做艾青饺,淘气的小记者董皓铭常常不按规矩做,不是做个三角形的,就是捏个小肥猪什么的。外婆也不恼,只是笑呵呵地看着他;梅干菜从腌制到变成耳熟能详的一道名菜——梅干菜扣肉,需要全家总动员,外婆洗菜、爸爸晾晒、外公腌制……

有人说,每一道食物背后都有一个爱的故事。是的,小记者们描写的不只是一种美味的食物,它还承载着一份浓浓的亲情。



### 绿水清波 美丽河湖

高新区实验学校306班  
陈彦蓉(证号2003349)  
指导老师 谭东宇

### 艾青饺,清明香

慈溪市实验小学教育集团607班

董皓铭(证号2000460)指导老师 蒋君芬

“年年艾叶绿,岁岁果泛香”。在我的家乡慈溪,每当清明节,家家户户都会做艾青饺。

每年清明节,外婆照例要给我们做艾青饺。外婆把采摘来的艾叶,洗干净后加入一点点小苏打在水里煮熟,捞出,挤干水分。蓦地,一股艾草香就在厨房里弥漫开来。外婆把艾草与糯米粉搅拌在一块儿,揉捏成面团。馅儿常常是两种——芝麻白糖和雪菜肉丝。

开始做艾青饺了。外婆从面团中掐下一个大小如乒乓球的小面团,开始专心致志地做了起来。站在一旁的我也饶有兴趣地跟着做,我拿了一个小面团,在双手间旋转着捏着,捏成伞状后,一手托着面皮,一手舀了一勺雪菜肉丝馅放在正中,然后小心翼翼地对折,再把边缘合拢,最后嵌上花边,就这样,一个精巧玲珑的艾青饺做好了。淘气的我还常常不按规矩做,不是做个三角形的,就是捏个小肥猪什么的。外婆也不恼,笑呵呵地看着我,任由我瞎胡闹。很快,一笼屉摆满了。我欣赏着这些奇形怪状的小东西,肚子里的小馋虫已蠢蠢欲动。

外婆看出了我的馋意,没等做完就开始蒸了。没一会儿,随着蹭蹭地往上冒的热气,一股淡淡的清香飘满了屋子,钻进了我的鼻子。打开锅盖,熟了艾青饺变得油亮亮,绿盈盈的。尝一个雪菜肉丝馅的,又糯又香,鲜美无比;再尝了一个芝麻白糖馅的,又香又甜,回味无穷。一家人围坐在一起,开心地品尝着,直吃得一个个揉肚子。

艾青饺,清明香!小小的艾青饺,不只是一种美味的食物,它还承载着一份浓浓的亲情。

### 蟹黄汤包

慈溪市慈吉小学611班

李靓钰(证号2007273)指导老师 蒋蓉老师

“轻轻提、慢慢移、先开窗、后喝汤、最后一扫光。”我们一家四口赶到有名的淮海东路的老东门,准备尝尝汤包的滋味。

一股香气扑鼻而来,蟹黄汤包出笼了!“菊花正值蟹黄时,皮薄馅多蟹味鲜,入嘴顿觉得身心气爽!”人们常用这首民谣来赞颂美味可口的江南汤包,我认为非常的适合。

别看只是一只小汤包,做起来却讲究了。首先取蟹黄鱼肉冻为主料,抓一些鸡丁、猪肉、竹笋熬成脂膏。制作时,揉面人用水调出适量的精面粉和虾丁混合,用力搓揉后擀成看似一模一样的圆皮,再用小勺挖出适当的肉馅,均匀地铺在皮上,用手一捏,转眼间一只小巧玲珑的汤包便呈现在了我们的眼前,最后再放进笼里,用急火蒸熟,淋上醋,倒上香菜,一笼色香味俱全的汤包就上了桌。

汤包一上桌,我看着她那圆弹,一碰即破的“身子”,马上就拿起了筷子,口水在嘴里打转。小心翼翼夹起一个汤包,在薄薄的皮上轻轻地开了个口。嗯,浓浓的肉香,鲜鲜的蟹香,淡淡的清香,全都结合在一起,真是人间美味啊!把皮儿和馅完美地送到嘴里,这味道实在令我陶醉,今生难忘!蟹黄汤包咸而鲜,香而不腻,入口即化,真让人回味无穷!

在明媚的早晨,与一笼汤包相伴,是如此的美妙惬意啊!

### 梅干菜是怎样炼成的

慈溪实验中学初一(8)班

宋鑫瑜(证号2006232)指导老师 施群

要说我们家最受欢迎的一道菜,那无疑是梅干菜扣肉了。

梅干菜可是这道菜的重要食材,到每年的一月末至二月初,是外婆家雪菜大丰收的时候。我们把拔起来的雪菜交给外婆,外婆拿出一个大桶,用手提住每一棵雪菜的根部,把每一棵雪菜的碧叶浸到装满水的桶里,左右晃荡几下,那棵雪菜便用优美的姿态在水中跳了几个圆舞曲,便被外婆提出了桶,在空中又甩几下,被放到了另一只洗净的桶里。等到外婆把所有的雪菜洗好,已经大半个上午过去了。

接下来就是晾晒了。外公在院子里搭起了好多个架子,爸爸耐心地把雪菜倒置在架子上,一筐一筐又一筐。微风轻轻在雪菜中穿梭,把雪菜的味道带到家里的各个角落,所以走到哪里,都是一股清新的雪菜味。

如果太阳很慷慨地把雪菜晒了个半干,那么下一步就是全家总动员的时候了。吃过晚饭,我和阿姨去收雪菜,把它们都放在了外婆外公编的超大芦苇席上。这时候可是切雪菜的大好时机——雪菜晒了半干,也就是说现在的雪菜既清脆又好切。瞧!桌子上有三个切雪菜的“刀位”,通常切雪菜都是大人的事,“嚓嚓”,三下五除二,那棵雪菜就变成了雪菜丝。

等到有了一定量的雪菜丝,“梅干菜生产接力棒”就交接到了外公身上。外公拿出一大罐粗盐,在雪菜丝上均匀地撒上。看着外公的腌制过程,想到两三个月过后的梅干菜扣肉,内心都被兴奋和期待填满。

经过几个星期的腌制,要再次拿出来晾晒。外婆把晒透了的梅干菜密封起来,以便随时吃随拿。

一家人看着自己忙碌的成果,闻着梅干菜扣肉的香味,都微微地笑。外婆外公忙着把肉夹到我们碗里,到碗里塞满了才罢休。我知道,不管是梅干菜“炼成”的过程,还是家人给我们夹的肉,都是家人对我们的深深的爱啊。

### 有年味的酒酿圆子

高新区实验学校601班

狄萱羽(证号2009827)

年夜饭中,许多菜都有着独特的寓意,比如年糕,寓意着“步步高升”,鱼则代表着“年年有余”。而我要学做的这道美食,则是表达着“团团圆圆”的酒酿圆子,这道菜是我们家年夜饭中一道不可或缺的美味佳肴。

做这道佳肴首先要准备好搓成小球的园子、酒酿和少量糖桂花。在锅里烧上开水,倒入少许酒酿,盖上锅盖,待到锅里的水沸腾后,加入圆子,用勺子均匀地捣一捣,待一颗颗小圆子浮上水面,洒上糖桂花,香气扑鼻的酒酿圆子就完成啦!

盛上一碗,那一颗颗躺在碗中白胖小圆子就像一个个可爱的胖乎乎的小娃娃,在碗里你挤挤我,我挤挤你,细细品尝,扑鼻而来的是淡淡的桂花香,入口滑润可口、有弹性。一碗甜甜暖暖的小圆子下肚后,就像一股暖流“淌”进心田,再细细一品,这不就是新年的味道嘛!

### 美味汤圆

★我最喜欢的食物是汤圆。

妈妈把冷冻的汤圆倒进大锅里煮,过一会,妈妈打开锅盖,汤圆一个个地在水面上翻滚打转。我迫不及待想吃一个,但妈妈又说要待会儿才能吃。我用勺子舀起一个汤圆,那扑鼻的香味,馋得人直流口水。细看煮熟的汤圆,晶莹剔透,稍带褐色。裹在里面的乌黑的芝麻隐约可以看见。这汤圆就像一颗硕大的白珍珠,只要轻轻一咬,香喷喷、甜滋滋的芝麻就会流出来……

我将汤圆放入口中,那嫩滑柔软的汤圆在口中窜来跳去,一口咬下去,里面的芝麻就立刻钻了出来。那比蜜还甜的芝麻和那柔软如布的汤圆皮一起缓缓吞入肚中,这种味道真是妙不可言,仿佛吐出来的气也带来了一丝芝麻的清香。这种感觉真是太美妙了,让人怎么也吃厌。

汤圆既好吃、可爱又有营养,我喜欢汤圆的这种味道,那你呢?

慈溪市慈吉小学607班

岑泽虎(证号2007265)指导老师 杨晓

★每逢中国年,汤圆是必不可少的美食,因为汤圆寓意着美好的祝愿——新的一年合家幸福、团团圆圆。我们的宁波汤圆更以“软、香、糯”名扬海外。

我自告奋勇要求亲自做汤圆。奶奶叫我把面粉洒在大盆子里,然后加一点水在面粉里,要搓一会儿,搓完后按下去,每搓几下就加一点点水。就这样,反复做,当把它搓成一大团时,要有点软性,就可以包了。“哎!咋那么麻烦呀?”我试了好几次终于成功了。接着,奶奶说可以包馅了。我就犹豫了:包什么馅好呢?红糖、花生、桂花还是芝麻好呢?最后决定还是包芝麻馅。奶奶示范给我看:捏出一块,搓成一个圆溜溜的小球,然后把中间给掏空了,接着就看见奶奶用勺子舀了一勺芝麻放进去,用手轻轻把皮捏在一块,最后搓成圆形就行了。我也照做了,第一次是因为馅太多了,把皮都撑开了,第二次才成功。

晚上,我们的汤圆都煮熟了。我尝了尝,味道刚刚好,而且馅很饱满,好像只要用手指轻轻触碰汤圆皮,它就会露出来似的。一不小心,被那热乎乎的馅给烫着了。吃完后,嘴里还蕴含着那那芝麻香,时不时绕过喉咙,时不时跑到鼻子前,真是让人吃过都流连忘返啊!

小小的汤圆不仅给我们带来了美味,还寓意着团团圆圆呢!我希望我们一家人能每天团圆在一起,过着像汤圆一样甜蜜蜜的生活。

慈溪润德小学503班

陆雨宏(证号2006592)指导老师 苗月玲



### 冬去春至 苦尽甘来

高新区实验学校205班  
王嘉蔚(证号2003274)  
指导老师 王涛