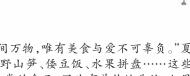
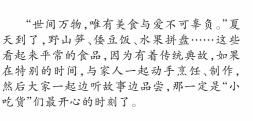
不可辜负的











鄞州区钟公庙实验小学601班 庄卓蓥(证号2016548) 指导老师 冯旭

(III)

当一股浓郁的茶香从每家的屋子中飘出来的 时候,我就知道,立夏到啦!可以吃茶叶蛋了。

一到立夏,厨房中就多了几个忙碌的身影。在 外婆家的空地上,也多了几口大锅,里面煮着野山 笋和乌笋,它们的形状就像人身上的脚骨,听外婆 的老话说,这个笋啊,吃了能健脚骨,让你力气更 大,精神百倍。当然,一定要在立夏这天烹饪的。

在立夏这天,我们一家人还会亲自去挖君踏 菜,这种菜长得很大,外表呈耳朵状,表面摸上去 很光滑。叶子的部分可以用小火慢煮,放入调料, 直至入味就可以出锅了。根部可以切段,上锅蒸 煮,放凉后加味精和麻油凉拌,在炎热的夏天吃这 个,别提有多爽口啦!

在立夏,我们的主食就是"立夏饭",它是用赤 豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆拌白米煮成的"五色米 饭",还可以随意放入配料,咸肉、花生米、青瓜等。 这种饭的特征主要在于它的颜色,是五种颜色的, 寓意是来年的生活更加多姿多彩。

倭豆饭

鄞州区首南第一小学402班 郑聪怡(证号2023255)

倭豆饭是阿拉宁波人立夏过节必吃的。立夏一 到,倭豆也熟了,此时正是它最软嫩的季节,色泽 鲜绿,鲜香浓郁拿来做倭豆饭再好不过了。

有许多小伙伴不禁要问:倭豆是什么?其实它 的学名叫蚕豆,倭豆是阿拉宁波人的叫法。当时戚 家军在镇海甬江口戚家山抗击倭寇,将士们每杀一 个倭寇,就会在附近摘一粒蚕豆,然后用线串在自 己的胸前,蚕豆越多,说明杀敌多,格外荣耀。后来 宁波人索性把蚕豆改称"倭豆",用来纪念戚家军 将士在甬抗倭。

一碗好的倭豆饭做法:豆子最好刚采摘的,米 用糯米。将豆子洗净后与浸泡淘洗干净的米同时下 锅并搅拌均匀,加入少许食盐,倒入水,煮熟就成

一开锅,香气扑鼻,吃上一口难以忘怀。倭豆糯 米最"饱"人,吃完了去称人,体重不增加才怪。

鄞州区宋诏桥小学605班 王瑜晗(证号2012656) 指导老师 董笔峰

三文鱼是一种美味的海鲜,有丰富的蛋白质。 我最喜欢吃的就是这鲜美的三文鱼了。

三文鱼的吃法有很多:有生吃三文鱼片、香煎 三文鱼片、蜜汁三文鱼柳、三文鱼骨汤……而我喜 欢的是生吃三文鱼片和蜜汁三文鱼柳这两种,美味

又健康,而且做法很简单。 先说生吃三文鱼片吧!我们先买一块已经去皮 的三文鱼中段,用凉开水洗一下备用,买来寿司酱 油和青芥辣,倒在碟子里,搅拌。三文鱼段按它的 纹路切成半厘米厚的小片,装盘,这样就可以开吃 了。一片一片的三文鱼在灯光下散发着明亮诱人的 光泽,我用筷子夹了一片,蘸了点酱料,便迫不及

待地咽了下去,真是回味无穷啊!

蜜汁三文鱼柳是把三文鱼柳和蜜汁结合,肉质 会很紧致,别有一番风味。先买一块三文鱼柳,用 刀在上面轻轻地划几道口子,这样能更人味。接着 拿一个碗,在碗中放入三文鱼柳,再放入盐、料酒、 酱油、蚝油腌半小时,然后将腌好的三文鱼柳放在 烤架上,均匀涂上蜂蜜。最后,放烤箱中,中火烤十 分钟后取出,切片或切块。甜甜的蜂蜜和微辣的芥 末,让三文鱼变得美味无比。



枇杷熟了

鄞州区首南第一小学405班 胡晴雯 (证号2016221) 指导老师 郁丽单

鄞州区钟公庙实验小学603班 朱蝶衣(证号2016569) 指导老师 童张连

油条,是一种古老的中式面食,也是早餐 桌上的常客。我们全家都很爱吃油条,但是又 怕外面买的油条是用地沟油炸的,不卫生。我 们就决定自己做油条。

做油条需要用高筋面粉,这样吃起来会 比较松脆。我们还买了酵母粉、鸡蛋和牛奶。 这样,做油条的基本材料就准备好了。

晚上,我和奶奶就开始准备面团了。我 们先把高筋面粉、酵母粉、鸡蛋、牛奶和清水 按比例混合在一起。接着用筷子搅拌,等搅 拌均匀后,就可以开始揉面团了。我想第一 个去揉,可是奶奶不同意。于是,我就趁着奶 奶离开去喝水的时候,偷偷地揉了几下面 团。结果我满手都沾满了面粉,黏糊糊的,十 分难受。这时,奶奶拿着一小碗油走了过来。 看到我满手面粉的模样,连忙帮我把手上的 面粉洗掉,一边洗,一边说:"如果在手上抹 一点油,面团就不会粘手了。"然后,我和奶 奶就轮流揉面团。等到面团揉得差不多了, 奶奶就把面团装进一个大碗里,盖上保鲜 膜,放到棉被里发酵。

第二天早上,原本的面团已经发酵到原 来的两倍大,表面有许多气孔了,可以炸油条 了。我先把面团擀成长条形,接着每隔5厘米 切成一份。用筷子在每份中间一压,再转到侧 面压一下,油条的基本形状就诞生了。

这时,爷爷拿来了一个小小的炸锅,在里 面装上一点油,用筷子小心翼翼地夹起一个 油条面团,放入锅中。只听油条"嗞嗞"地唱起 歌来,还自己翻来翻去地跳起了舞。等到油条 变得金黄,就夹出来沥油,等没那么烫就可以 吃了。

鄞州区江东中心小学中山校区602班 褚思扬(证号2013848) 指导老师 余永永

窗外淅淅沥沥的小雨随风舞蹈,妈妈 在厨房忙碌着。

我说今天的汤由我负责,大家一致同 意。我烧什么好呢?"平淡的生活就应该来 点清淡的西红柿蛋花汤。"我边想边开始操 作起来。先把一大汤碗的清水倒入锅中,随 后我如法炮制地点起了燃气灶,蓝色的火 舌"噌噌"地往上蹿。我取来一个又大又红 的西红柿,清洗干净后放在砧板上,随后拿 起菜刀开切了。三下五除二,西红柿便被分 成很多小块了。

此时锅里的水已经沸腾了,我把西红 柿倒了进去。看着那鲜红的小块在锅中不 住地翻滚,清水慢慢变成了淡淡的红色。我 从冰箱里拿出两个鸡蛋,把鸡蛋在碗里搅 拌均匀后,把它慢慢倒入锅中。

金黄色的液体在泛红的水中开了花, 逐渐形成一朵朵小花,就像变魔术般神奇。 鸡蛋的鲜味儿和西红柿的酸味儿交织在-起,实在诱人。放入盐和鸡精,用汤匙搅拌 一下,就这样,一碗鲜香的西红柿蛋花汤出

我拿起调羹舀了一匙送入嘴中,这味 道让我精神一振,缓缓咽下,简直就是"此 味只应天上有,人间能有几回品"。自己的 劳动成果就是不一样,这碗汤更是受到了 全家的一致好评!我心里别提有多美了!

鄞州区钟公庙中心小学407班 吕佳乐(证号2016325) 指导老师 陈丽娜

托陈老师的福,那天的餐桌上摆满了 各种各样的水果,让我这个小吃货的特长 得以发挥。

有趣的水果拼盘制作开始了!我和妈 妈一人坐一边,我们拿着刀具开始精雕细 琢。我先拿了个大苹果,再在大苹果上笔直 地插上一根红彤彤的胡萝卜,然后在胡萝 卜的周围扎满牙签,最后在牙签上穿插各 种各样的水果。"这真是一棵漂亮的圣诞 树!要是圣诞树上面的牙签短一些,下面部 分的牙签长一些,这样圣诞树的三角形会 更立体哦。"妈妈说道。

听了妈妈的建议,我又开始重新加工 了,一会儿比比划划,一会儿小心切割,一 会儿请爸爸帮忙摆放,全家人欢喜地忙碌 着,时不时发出一阵阵的欢笑声。新鲜的水 果在全家人的手中切割、翻转、组合、穿插, 很快,一盘盘漂亮的"艺术品"出炉了,有高 大的"圣诞树",有飞翔的"孔雀",还有那满 身果实的刺猬……每一件水果拼盘都栩栩 如生,色彩鲜丽,让人垂涎欲滴。

