



不可辜负的美食

“世间万物,唯有美食与爱不可辜负。”夏天到了,野山笋、倭豆饭、水果拼盘……这些看起来平常的食品,因为有着传统典故,如果在特别的时间,与家人一起动手烹饪、制作,然后大家一起边听故事边品尝,那一定是“小吃货”们最开心的时刻了。

立夏美食

鄞州区钟公庙实验小学601班
庄卓莖(证号 2016548)
指导老师 冯旭

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,煮熟就成了倭豆饭。

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。

美味三文鱼

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,这样能更入味。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

做油条

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“滋滋”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。

蛋花汤

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

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一起,实在诱人。放入盐和鸡精,用汤匙搅拌均匀,就这样,一碗鲜香的西红柿蛋花汤出炉了。

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!

有趣的水果拼盘

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。



吃龙虾的季节

鄞州区下应中心小学202班
陈余涵(证号 2016843)