



和蔬果做朋友

蔬菜水果是我们的好朋友。它们不仅能给我们人体补充各种营养,还能给我们补充许多微量元素。小记者们向我们介绍了他们喜欢的蔬果朋友,有红彤彤的苹果,酸酸甜甜的草莓,长得像小伞的蘑菇……看完以后,你是不是也喜欢上了呢?

挖土豆

北仑区泰河学校 307 班
王晞然(证号 2004849)

一天上午,天阴沉沉的,但影响不了我们的好心情,因为我们要去锄禾园干农活儿了。

到了学校,我们手拿农具,以百米冲刺的速度跑到了目的地,映入眼帘的是那一畦畦菜地,农作物和杂草混在一起,看来今天的任务可不小呀!我们脱掉外衣,撸起袖子,手拿小锄头,说干就干。

首先,在老师的指导下,我们把杂草和不要的农作物处理干净,农田瞬间清爽了不少。接下来,进入我最期待的挖土豆环节。家长们说:“挖土豆要有耐心,就像寻宝一样。”我很紧张,捏紧锄头柄,卖力地挖起来。我挖了半天也没见到土豆的踪影,看着别的同学一个又一个地寻到“宝藏”,我懊恼极了,拿起锄头,看也不看就往土里砸去。就在这时,一个被劈成两半的土豆出现在我面前,我又悲又喜!妈妈看到了,安慰我说:“要细心一点,不能盲目地往下挖。”听了妈妈的话,我茅塞顿开,小心翼翼地重新开始挖起来。功夫不负有心人,不一会儿,一个又一个的土豆被我从土里刨了出来。那些土豆的样子真可爱,有的大,有的小,有的圆,有的扁。我们把它们放在袋子里,足足放了14袋,好有成就感呀!

我最爱吃的水果

北仑区小港实验学校 202 班
王梓莹(证号 2004044) 指导老师 苏丽娜

我最爱吃的水果鲜红透亮,就像小娃娃的红脸蛋。它的外表非常可爱,让人见了就喜欢。削开它的皮,诱人的果肉就会出现在你的面前。光是看着它,就让人流口水。没错,它就是苹果!

苹果差不多和大人的拳头一样大。闻一闻,香喷喷的,让人好想把它带回家。当你的舌头刚刚碰到它的果肉时,就知道一定是甜滋滋的,让你迫不及待地想马上把它吃光。

如果把它拦腰切半,里面的核呈五角星的样子,真是好玩极了!

一天一苹果,医生远离我。每天吃苹果可以美白皮肤,还可以补充营养,真是太有用了!而且苹果的“苹”字和“平”字同音,也有平安的寓意。

这就是我最喜欢吃的水果,听完我的介绍,你是不是想马上品尝到它呢?

美味的草莓

北仑区岷山学校 301 班
穆雨桐(证号 2011796) 指导老师 贺海蓉

草莓是我和妹妹最喜欢的水果。

草莓是水滴形的,就像小朋友红红的脸蛋,小小的白籽颗粒分明,一粒一粒地粘在草莓上,给红色的草莓添上了一丝美感。不过,它的作用还不只这些,它可是草莓的种子呢。

草莓的头顶上戴着一顶碧绿的六角小帽,活像一个害羞的小姑娘把帽子压得低低的,遮着脸,正娇羞地笑呢。

摘掉“六角小帽”,草莓红润润的小脸就露了出来。轻轻咬一口,酸甜可口的汁水流进了我的嘴里,那味道甜中又带着一点酸。再咬一口,尝到了酸甜多汁的果肉,软软的、香香的。

每次爸爸买回草莓,我远远地就能闻到一阵清香。可大家都说草莓没有香味,那我为什么能闻到呢?

草莓很好吃,它是我和妹妹最爱吃的水果!



疯狂的茄子

海曙区古林镇中心小学 305 班
田驰瑞(证号 2017136)

我最喜欢的蔬菜

北仑区霞浦学校 202 班
牧博文(证号 2004979) 指导老师 杨金月

我最喜欢的蔬菜是土豆。土豆的外皮坑坑洼洼的,而且很薄。每次在吃之前,都需要把土豆的皮削掉。

土豆的做法很多,比如青椒土豆丝、土豆泥、炸土豆……其中我最喜欢吃的是炸土豆。妈妈是四川人,经常给我做炸土豆。做法很简单,第一步,土豆用削皮刀去皮洗净。第二步,把土豆切成小块,在水里清洗几次后放在篮子里备用。第三步,切葱花和大蒜末备用。第四步,也是最重要的一步,要开始炸了。先在锅里倒入比较多的油,油烧热以后把土豆倒进去开始炸,我喜欢吃脆一点的,每次妈妈都会多炸一会儿。第五步,盛出炸好的土豆放入大碗中,加入蒜末、葱花、醋、糖、盐、鸡精等调料,最重要是油辣椒,然后把土豆和调料搅拌均匀。就这样,香喷喷的炸土豆就出锅了!

我家的菜园子

北仑区岷山学校 301 班
刘予恩(证号 2011794)

沿着河边狭长的小路一直往里走,就会看见我家的菜园子。这里原先一片荒芜,杂草丛生。春天的时候,外公闲来无事,就拿起锄头把它开辟出来,种上了大家喜爱的瓜果蔬菜苗。

远远望去,菜园子一片生机盎然的景象。一顶顶深绿色的“小帐篷”整齐地排列在地里。白蝴蝶、黄蝴蝶和小蜜蜂在“帐篷”间飞来飞去,你追我赶,好不热闹。

走近一看,菜园子里品种可真丰富啊!有红彤彤的番茄,紫盈盈的茄子,绿油油的辣椒,细细长长的豇豆,胖乎乎的水果黄瓜……夏天的蔬菜应有尽有。那些“小帐篷”原来是外公用竹竿为爬藤的豇豆、四季豆、丝瓜、黄瓜搭的架子,高高低低地斜立着。最高的当属水果黄瓜,粗糙的叶子比南瓜叶还大,像一面面大蒲扇,为黄瓜宝宝们遮挡烈日。黄瓜花像闪闪发亮的星星,在层层绿叶中露出娇羞的小脸。它的邻居丝瓜花却金光灿灿地在枝头怒放,显得那样雍容华贵,妩媚娇俏。豇豆花是最安静的,像一只只淡黄色的蝴蝶张开翅膀,停在空中,一动不动。紫色的四季豆花最优雅,像个小仙女明艳动人。

我家的菜园子既是菜园也是花园,藏着美丽,藏着生机,藏着快乐!

山竹

北仑区岷山学校 303 班
贺一珈(证号 2011845)

我最喜欢的水果,莫过于山竹了。

山竹长得很“另类”,它圆形的,外面的壳是紫中带黑,像一只圆球形的甲壳虫。别看它长得其貌不扬,吃起来味道可是一流,就连王母娘娘的蟠桃、镇元子的人参果,都不是它的对手。

它的吃法很特别,首先把山竹放在桌上,然后用手压一压,那山竹应声而裂,表面出现一条裂缝,沿着裂缝把这层皮剥开,里面出现了紧紧抱在一起的果肉。它们静静地躺着那里,洁白晶莹,隐约透出微光,就像月亮一样。一口咬下去,一阵甜味随之而来,迅速“占领”了味蕾。不管你前一刻是被咸得咳嗽还是辣得跳脚,余味统统一扫而光,只留下甜味让你回味无穷,唇齿留香。

山竹不仅好吃,还有清热去火的功效呢!吃完榴莲后吃上几个,就不容易上火了,是榴莲的好搭档。

这就是山竹,你喜欢它吗?



蔬菜

镇海区骆驼中心学校 305 班
张梓妍(证号 2019143)

蘑菇

北仑区霞浦学校 205 班
李博雅(证号 2004989)

我的家乡在山东泰安,那里盛产蘑菇。蘑菇大都是灰色和白色的,有个圆圆的脑袋,形状像一把打开的小伞。它可以炒着吃,也可以炖着吃,炸着吃……

蘑菇喜欢在温暖、潮湿的环境下生长,温度一般为12-16摄氏度,这样它会更快地生长。

奶奶经常用它和肉一起炖着给我吃。她会吧蘑菇撕成小朵,过水,然后热锅加油,放肉片、蘑菇,翻炒一下,加少量水炖10分钟,最后加上调味料就可以出锅了,味道十分鲜美!

我很喜欢我家乡的蘑菇,欢迎大家来我的家乡山东泰安做客。

达人村研学一日营

劳动最光荣·小知青下乡记

258元/人

唐老师:
158 5849 5403



扫码获取详情

