



“民以食为天”，美食带给我们的乐趣有时是超出想象的：自己动手做蛋炒饭、包饺子、做葱油饼，虽然这些食物看起来很普通，但是因为是自己做的，投入了感情，吃起来的味道与众不同；妈妈做的蛋黄酥、芋圆甜点，因为有妈妈的爱，所以小记者特别喜欢；还有跟家人一起逛小吃街，享受边吃边逛的感觉……



蛋炒饭

鄞州区钟公庙中心小学302班
周小萌(证号2016285)
指导老师 阮静君

星期天，妈妈买菜去了，姐姐还在睡觉。我的肚子饿得咕咕叫，我决定自己做一个蛋炒饭吃。

我从冰箱里取出三枚鸡蛋，一根葱和两根火腿肠。切好小葱，打好鸡蛋和准备好盐、胡椒、油等调料品。我先在锅里倒油，再放入打好的鸡蛋液，只听见“滋”的一声，油溅到手上了，我痛得龇牙咧嘴，马上关火，手伸到自来水龙头下冲几分钟。

处理完手上的小伤，继续开火炒鸡蛋，然后加入白米饭和火腿丁一起翻炒，接着放入调味品，最后撒上切好的小葱，金色的鸡蛋丁，红红的火腿丁，再加上碧绿的小葱花，香气扑鼻的蛋炒饭出炉啦！

妈妈回来了说：“你们早餐想吃点什么，妈妈做。”我说：“我们已经吃过了，还给你留了一碗。”妈妈吃着蛋炒饭说：“味道棒棒的，我家又出了一位大厨！”

包饺子

宁波市白鹤小学202班
陈墨霖(证号2002008)

早上，外公说：“晚上我们吃饺子吧！”我听了高兴地说：“我来帮您包饺子！”

到了下午，外公把馅儿拌好了，面团也和好了，我们准备包饺子了。外公先把一块面团搓成长条，再把长条切成一个个小剂子，然后把它们压成一个个小圆饼。这时，外公拿出擀面杖，把小圆饼擀成薄薄的饺子皮。

我拿起一张饺子皮，挖了一勺馅，放在饺子皮里，把饺子皮对折捏起来，一个饺子完成啦！外公夸我真棒！

晚上，我吃着自己包的饺子，心里美滋滋的。



龙虾

鄞州蓝青小学304班
史海歆(证号2001908)



红烧肉

鄞州区宋诏桥小学308班
李媛(证号2012448) 指导老师 曹玉香

美味甜点

鄞州区中河实验小学302班
疏欣苒(证号2003735)
指导老师 郑汉章

那天是妈妈难得的休息日，妈妈提议道：“要不要给你们姐弟俩做个芋圆甜点呢？”我和弟弟听了不约而同地鼓起掌来。

我给妈妈打下手。我们拿出做甜点的材料：芋圆、仙草粉、西米露和椰奶。由于仙草有一个冷却成块的过程，妈妈就先先将仙草粉溶于锅中的沸水里，我用筷子搅拌均匀后，妈妈把整个锅端到了阳台，让仙草自然冷却。接着我把芋圆也倒入沸水中，不停搅拌，等芋圆变软后，浸到冷水中冷却。妈妈告诉我，这是让芋圆变得口感Q弹的小技巧哦！妈妈用另外一个锅煮西米露。西米一开始是圆圆的白色小颗粒，煮着煮着就变成了透明小珠子了。这三样东西准备就绪后，倒入椰奶，搅拌均匀，放进冰箱冷藏，就算大功告成了。

整个下午，我和弟弟时不时盯着冰箱门看，好希望立刻就能吃到我们亲手做的甜点。一个小时后，妈妈拿出甜点，我迫不及待地尝了一口，哇，真是美味啊！

妈妈的蛋炒饭

鄞州区堇山小学304班
胡佳琦(证号2008691)
指导老师 杨挺

星期天的早上，妈妈从超市里买来了一个像球一样的包菜、几根又细又长的胡萝卜、几根火腿肠、几根碧绿的小葱和一盒鸡蛋。

妈妈说，中午吃蛋炒饭。我高兴得一蹦三尺高。因为我最喜欢吃妈妈做的蛋炒饭了。

妈妈拿出两个鸡蛋，把鸡蛋打碎放进碗里，用筷子有节奏地搅拌成蛋液，往锅里放些油，把蛋液倒入锅里煎成两面金黄的，就把煎蛋放入盘子里，接着把切好的包菜丝和胡萝卜丁放进锅里不停地翻炒，然后把晶莹剔透的米饭放进锅里，再把煎好的鸡蛋和切好的火腿肠丁放进去一起炒，炒得热热闹闹，放入适量的食盐，倒入一点点美味鲜酱油，最后把碧绿的葱花放进去翻炒。

不一会儿，一碗闪着油亮亮的色泽、飘着香喷喷的诱人气味的蛋炒饭就做好了。

徐氏葱油饼

鄞州蓝青小学304班
徐稚竣(证号2001892)
指导老师 徐春霞

我们家的面粉很多，东一袋西一包，几乎霸占了整个厨房。

星期天，我和妈妈在家没事干，有点饿，我想：家里只有油、面粉、盐和葱，能做些什么呢？哦！可以做葱油饼！但是我一看食谱，“啊！好多步骤，要做到猴年马月呀！”妈妈说：“你要有耐心。”我点点头。

我先把面粉加盐加水，搅拌成面团，把面团揉成一个大圆饼，再在上面放油和葱，然后把大饼折叠一下，卷成一个蜗牛形，下一步是再揉成一个大圆饼，最后把火打开，锅里刷上油，再把饼放进锅里，过一会儿就翻面。

饼出炉了，一股香味飘了过来，我馋得直流口水，迫不及待地想吃一口。我一尝，果然很好吃，皮很脆，葱很香，吃了一块还要吃一块。

我要给我做的饼起个名字，叫“徐氏葱油饼”吧！

美味的蛋黄酥

鄞州蓝青小学306班
杨晟一(证号2001924)
指导老师 钟帅帅

放学了，我们排着队来到了道闸口。

在熟悉的“老师再见”“同学再见”的声音中，我投入了妈妈的怀抱。一上车，我就发现了一个大理石纹路的盒子，我迫不及待地打开了盒子——哇，里头居然是蛋黄酥！

我闻了闻，那可真香啊！它金灿灿的外皮上均匀地点缀着若干颗黑黑的芝麻，简直让人垂涎欲滴。我快速地咬了一口，瞬间，酥酥的外皮和脆脆的芝麻在我嘴里狂欢了起来；再咬一口，浓浓的蛋黄和醇醇的豆沙混合在一起，那可真是唇齿留香啊！

妈妈说，这是她为中秋节特别制作的。怪不得如此美味呢！我喜欢中秋节，因为它是亲人团聚的日子；我更喜欢蛋黄酥，因为它有妈妈的爱……

美食街

鄞州区宋诏桥小学303班
张昕怡(证号2012494)
指导老师 王燕波

我想和大家分享一下我最喜欢的美食街小吃！

还没走进美食街，我就听到了美食街里商人的吆喝声和人们讨价还价的声音，闻到了空气中飘来的美食的香味。进入美食街，我看到了好多好吃的，有牛杂汤、羊肉串、凉皮、大鱿鱼、冰淇淋……馋得我口水都流下来了！

妈妈买了一杯果汁，我把手放在果汁杯上，哇，好凉啊！我马上又把手缩了回来。我边走边看，看到了我最喜爱的凉皮，爸爸妈妈给我买了一份，我迫不及待地吃了一大口，啊！那麻油的香味在我的喉咙里回荡。

我们走在天桥上，一阵“刺啦刺啦”的响声把我吓得向后退了几步，当我们走近一看，原来是铁板年糕啊！年糕快熟了，那香气扑鼻而来，涂上一层海鲜酱，像给年糕穿上了一件棕色的衣服啊！吃到嘴里又香又软，让人回味无穷！

大厨初成长

鄞州区钟公庙中心小学302班
韩嘉旭(证号2016286)
指导老师 阮静君

我很喜欢爸爸做的蛋炒饭，于是在这个周末，我对爸爸说：“能不能教我做蛋炒饭啊？”爸爸摸了摸我的头，说：“当然可以呀！”

爸爸告诉我，做蛋炒饭要准备两个鸡蛋和一碗饭，其他的可以根据自己的喜好来添加。

于是，我就准备了一碗饭，打好两个鸡蛋，再把我喜欢吃的香肠、西红柿切成小块备用。

要开始炒了，我打开了煤气灶，在锅里放了一些油，等油热后，先把香肠和西红柿倒进锅里翻炒，然后再将一碗饭倒进锅里。这个时候爸爸提醒我，要不停地翻炒，不然饭和锅粘住容易烧焦。

我一直把饭炒成了金黄色，又把打好的鸡蛋倒进锅里，同时不停地翻炒，不一会儿，我就闻到了诱人的香味。我在爸爸的提示下加好了调料，翻炒均匀后，把锅里的蛋炒饭装进盘里。哇！真香啊！金黄色的饭粒裹着一层鸡蛋，混合着西红柿的清香，让我食欲大开，我简直不敢相信这是我烧出来的。真好吃啊！