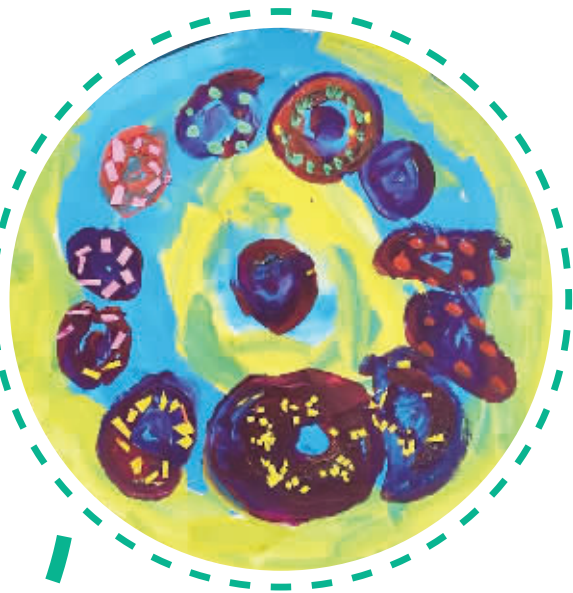




# 我爱美食

品尝美食是小“吃货”的一大幸福:跟着爸爸去吃小龙虾,不到十分钟,就把三盘小龙虾“消灭”干净了;自己动手做蛋黄酥、蛋挞,好玩又有趣,而吃自己做的美食,更是一种特别的享受;“水果皇后”山竹和“平民化”的柚子都营养丰富,是小记者爱吃的水果……欢迎小记者把自己做美食、品美食的经历记录下来,与我们分享。



### 甜甜圈

鄞州区中海实验小学202班  
童梓宸(证号2016765) 指导老师 林雨露

### 神奇的苦瓜

鄞州区宋诏桥小学405班  
胡歆(证号2012425)  
指导老师 陈玲玲

“哇,开饭了!”我第一个冲到餐桌前,中午吃炒面,配了一些小炒和汤……等等!这是什么?

这不是苦瓜嘛!我夹起一块,仔细地观察起来:绿色的瓜皮上有许多“小包包”,像被蚊子叮咬了许多口,肿得密密麻麻的,浑身都起了“瓜皮疙瘩”,看着就令人十分恶心,汗毛直立。

据说这是清火美食,我将信将疑,在老爸的哄骗之下,小心地夹了一块苦瓜,轻轻地咬了一口,大叫起来,果然是味如其名啊!我不甘心又吃了一口,这回更惨了,难吃得我胆汁都快吐出来了,连忙喝口汤中和一下。

吃完中饭,我在手机上查了一下资料,发现苦瓜原本又小又圆,是经过人类的特殊培育,才变成现在这样的长条形,而且苦瓜成熟后是黄色的,里面有红色的瓢,甜极了!

科普说这是一种植物的保护味道,防止它们在还没成熟时就被动物吃掉果实,等成熟变甜了,再吸引动物们来吃它,顺便帮它传播种子。

希望我以后也能吃到甜甜的苦瓜。

### 香甜的蛋挞

鄞州区钟公庙实验小学202班  
练凌希(证号2017611)  
指导老师 夏晴静

一天,妈妈宣布:我们自己动手做蛋挞当下午茶。我和妹妹高兴得手舞足蹈。

我马上将做蛋挞需要用到的材料从冰箱取出,放在桌上,然后把这些食材按比例,依次倒入大玻璃碗中,进行搅拌,色泽金黄的蛋挞液就制作成功了。

把做好的蛋挞液倒入已均匀摆在烤盘上的蛋挞皮内,每个大约7分满。最后将装着半成品蛋挞的烤盘,放入烤箱,选择蛋挞模式就大功告成了。

我和妹妹焦急地等待半小时后,香喷喷的蛋挞就出炉了。

### 青瓜炒鸡蛋

鄞州蓝青小学304班  
罗浅愚(证号2001972)  
指导老师 吾康

那天,我做了一件非同寻常的事——当大厨!本大厨准备做的菜是我最喜欢吃的青瓜炒鸡蛋。

首先,拿出一根青瓜,用刨子去掉它绿色的大衣,一会儿,它就变成光溜溜带着点淡黄色的青瓜了。接着,我小心翼翼地把青瓜切成均匀的几段,再把段切成薄片,一根青瓜变成一小堆青瓜片,躺在盘子里。

我找出了两颗鸡蛋,拿出其中一颗,对准碗的边缘,用力地敲了下去,鸡蛋壳破了口,但是蛋液没有出来,我用另一只手帮忙掰开,只见晶莹剔透的蛋液“咻溜”一下全部滑进了碗里,我用同样的方法把另一颗鸡蛋也打好,用筷子快速搅拌,一会儿就分不清蛋清蛋黄了!

等锅烧热后,我把油慢慢地倒进锅里,我学着大厨的样子,把锅转了转,等油热后倒入青瓜,翻炒了两三分钟,接着再把蛋液倒入锅里,用锅铲轻轻地把蛋液摊开,煎了半分钟,然后再和青瓜一起翻炒,绿色的青瓜和黄色的鸡蛋油亮亮的,一股清香也随着热气扑面而来,加入少许盐和鸡精,翻炒了几下,可以出锅了。我迫不及待地尝了一口,味道美极了!

### 黄桃糖水

鄞州区学士小学206班  
陈品孜(证号2018339)  
指导老师 周怡

那天,我吃了黄桃糖水,味道好极了。你们想知道它的做法吗?那我给你讲一下吧!

先拿出几个新鲜的黄桃,洗干净,切成小块,放入高压锅中,倒水,没过黄桃,开火,等高压锅冒气4~5分钟之后,灭火,等气没了,打开锅盖,加糖,放到外面凉透,冷却后放入冰箱,过一两个小时,就可以吃了。就这样,一锅美味的黄桃糖水就做成了。

想吃的时候,我用筷子去夹,哎呀,黄桃太软了,竟然断成两段,啥都没夹到。妈妈用勺子把糖水和黄桃都放进碗里了。我终于吃到了,真的是很美味啊!软软的,甜甜的,香香的,真好吃!

### 纯手工蛋黄酥

鄞州区江东中心小学华光校区403班  
陈嵩泐(证号2014321)  
指导老师 鄂雪琴

一天,妈妈和舅妈要做美味诱人的蛋黄酥啦!而我,就是一位小小帮手啦!

妈妈拿出了许多准备好的材料:做皮的面粉、白花花的猪油、糖和水,还有做馅的蛋黄和红豆沙……

先把蛋黄放进烤箱加热,过了一会取出,烤好的蛋黄香喷喷、油滋滋的。

揉好了面之后,就开始包馅料了。我把皮捏成一个碗的形状,把馅料放进去,捏起来,变成一个个小球,揉圆,整形,继续排列整齐,刷上蛋黄液,撒上芝麻。最后,我们把蛋黄酥放进烤箱。

半小时后,香味从烤箱飘出来,钻进我的鼻子,叮!烤好的蛋黄酥外皮都裂开了,光看就能感觉到“酥”,等不及到放凉,我迫不及待地咬了一口:酥皮层次极为丰富,咬下一口,掉了很多酥皮渣渣,蛋黄馅也柔软喷香,真的太好吃了。

### 吃龙虾

宁波市曙光小学302班  
刘石峻(证号2018139)  
指导老师 干静娴

那天,爸爸说带我去吃龙虾,我高兴得手舞足蹈。我最喜欢吃龙虾了,一看到龙虾,我的口水就飞流直下三千尺。

我们坐着爸爸的车来到了一家叫“幸福的龙虾”的饭店。爸爸点了三大盘不同口味的龙虾,不一会,龙虾就端上来了,浓浓的香味扑鼻而来,我情不自禁地说:“哇,好香啊!”一只只龙虾被烧得“油光满面”,个个都换上了红色的战袍,就连又长又大的钳子也戴上了红手套,好看极了。

我迫不及待地用筷子夹起一只龙虾,先使劲把头拽掉,再把坚硬的壳剥掉,最后再扯出它的泥肠,鲜美的龙虾肉就出来了。我迅速地放在嘴里嚼一嚼,香嫩嫩、美滋滋,还有韧劲,真好吃!

不到十分钟,三盘龙虾被我们“消灭殆尽”,我终于解馋了。

### 可爱的柚子

鄞州区江东中心小学中山校区303班  
蒋依霖(证号2014066)  
指导老师 伊素娟

那天,家里突然多了一个像台灯一样的水果,原来是柚子呀!

柚子是淡黄色的,圆圆的,像个小灯笼,还有一个皮球。柚子皮上有许多小孔,是柚子用来呼吸的。如果用牙签戳小孔,会有汁水溅出,要是喷进眼睛里,那可是相当火辣辣的,泪水会流个不停。柚子摸起来凉凉的,滑溜溜的,放在鼻子跟前,会闻到一股淡淡的香味。

我把柚子的皮剥开,听到了“嘶嘶嘶”的声音,并伴着一股浓浓的气味,整个屋子充满了沁人心脾的味道。柚子瓤像一颗夜明珠,上面有一层白色的“轻纱”,我数了数,发现一共有10多瓣呢,真多呀!它们聚在一起像在玩游戏。我掰下一个柚子瓣,它像小船,像月亮,还像元宝。

妈妈跟我说,柚子有助于消化,能清火,还有美容的功效呢!

### “水果皇后”山竹

鄞州蓝青小学201班  
娄艺潇(证号2001873)  
指导老师 周春芳

我最喜欢吃的水果是山竹。

山竹是热带水果,被称为“水果皇后”。泰国盛产山竹,那里的山竹又多又便宜。

山竹浑身圆圆的、胖胖的,穿着一件厚厚的、暗紫色的衣服,要用很大的力气,才能把它的衣服“脱下”呢!掰开皮,就能看到鲜嫩多汁的果肉了,一瓣一瓣的白色果肉挨个长在一起,就像很多小朋友手拉手围坐在一起。掰一块果肉塞进嘴里,一嚼,一咽,一股又凉又甜的感觉在肚子里不断蔓延,真让人回味无穷!



鄞州区东南小学210班  
王辰旭(证号2010248)

### 四川火锅