



# 我爱美食



面对美食,很少有人可以抵抗它的诱惑。班级的美食节上,奥尔良烤鸡翅、酸甜可口的糖醋排骨、黄澄澄的香煎豆腐、香味扑鼻的奶油泡芙,让同学们大饱口福;那些常见的西瓜,它的果肉甜丝丝的,是解暑的良品;和妈妈一起磨豆浆,过程有点繁琐,但是那香甜细腻的感觉,让人觉得一切的付出都是值得的,还有外婆牌的包子、青团、番茄炒蛋……都看得我们垂涎欲滴。

## 磨豆浆

鄞州区首南第一小学304班  
徐佳芸(证号1010034)  
指导老师 茅琳霞

有一天,妈妈突然说好怀念儿时外婆做的豆浆的味道,于是她便兴冲冲地买了一个石磨回来。

石磨是由青灰色的石头打造而成的,分为磨台和磨盘两部分,磨台和磨盘的接触面被凿出了很多凹凸不平的纹路,磨盘中间有一个洞,用来倒豆子,旁边还有一个木头把手。

把豆子泡发好后,妈妈准备磨豆浆了,我马上自告奋勇地说:“妈妈,让我来磨吧,你教教我!”于是,妈妈让我负责磨磨,她负责倒豆子。妈妈舀了一小勺豆子倒进洞里,我磨了两圈后,还是不见豆浆从石缝里出来,我纳闷极了,心想:“难道是我们加的豆子太少了?”正想着,发现豆浆从倒豆子的小洞中渐渐涌上来了,妈妈看见了哈哈大笑说:“傻孩子,你方向磨反了!”原来如此呀,纠正过来后,终于有豆浆从缝隙里流出来了,但是我发现豆子磨得太粗了,好像跟我们平时喝的豆浆不一样。妈妈想了想说:“应该是你磨得太快了,我加豆子也太快了吧!”通过我和妈妈不断地摸索,发现每次加半勺豆子、半勺水,匀速磨三圈后再加一次,这样的频率,磨出来的豆浆最细腻。掌握了方法后,一盆豆子很快就磨完了。

接下来就要沥豆浆了,这是个力气活,我的力气小,只能靠妈妈了。妈妈分几次用纱布把豆浆挤出来,把粗糙的豆渣过滤掉,留下细腻顺滑的豆浆。

妈妈把煮豆浆的任务交给了我,她告诉我一个诀窍:“煮豆浆一定要用小火,并且要一边煮一边搅动,不然锅底会糊的。”我按照妈妈的要求煮了20分钟,又浓又香的豆浆终于出炉啦!

自己磨豆浆虽然很繁琐、很辛苦,但是喝着香甜细腻的豆浆,我感觉这一切都是值得的!



## 西瓜

★我是大名鼎鼎的解暑神器——西瓜。夏天,我是大家的宠儿。

我的颜色很有特色,墨绿色的条纹嵌在浅绿色的瓜皮上,头顶一条浅绿的瓜藤。

我的气味更有特色,仔细一闻,那瓜藤和瓜皮的清香顿时钻进鼻子。把西瓜劈开,鲜红的果肉露了出来,一股甜甜的香气随之飘了出来。

我的味道也与众不同。红色的果肉,叫人垂涎三尺,舔上一口,汁液渗透进你的嘴巴,犹如一股甘泉,流到你的心田。告诉你一个秘密,我浑身都是宝,瓜皮腌制好,可以当菜吃,瓜子晒干了,可是营养丰富的食品……

宁波市镇安小学304班  
徐豪辰(证号1005209)  
指导老师 马茜茜

★那天,妈妈买了一个西瓜,又大又圆,足足有5千克。

它穿了一件绿色的外套,上面布满了一条条美丽的花纹。我摸了摸它,很光滑,像一个绿色的大皮球。我用手轻轻地拍了几下,发出了“咚咚”的响声,好像在对我说:我已经成熟了,可甜了。

我迫不及待地切开了它,听到了一声清脆的声音,露出了红彤彤、水灵灵的瓜瓤,上面嵌着许多的黑籽和白籽,它们多像排着整齐队伍的士兵呀!我急忙切了一块,闻了闻,又香又甜,沁人心脾。我情不自禁地咬了一口,哇!甜滋滋的,太好吃了!妈妈告诉我,夏天吃西瓜可以解暑呢。

鄞州区董山小学303班  
俞思凝(证号1013609)  
指导老师 邵琪俐

## 外婆牌包子

鄞州蓝青小学302班  
林笑冉(证号1002735)  
指导老师 金晶

外婆总是在下午做肉包子。

做包子不需要太多的材料,只需要面粉、水、发酵粉、肉馅等就足够了。

外婆把面粉倒入盆子里,加水,反反复复地揉捏,五六分钟过去了,面团也成形了。取一个乒乓球大小的面团,压扁,放入事先准备好的肉馅。外婆的右手灵巧地边捏面皮,边转动,一个包子就做好了。

我也学着外婆的样子做了一个包子,但馅放得太多,漏了。于是我吸取了教训,馅只包了一丁点儿,可是又太少了,包子立都立不稳。外婆告诉我,肉馅放多少可是门技术活。

包子包好了,我以为马上就可以蒸了,可我万万没想到,还要发酵整整两小时。

我早就已经没有心思写作业了,不时跑过去看看锅里的包子。

包子终于发酵好了,一个个小包子,好像吃了增肥药,一下子胖了。

终于可以上锅蒸了。十分钟后,一个个白白胖胖的小包子就出锅了,远远的,也能闻到那香气。轻轻一碰,松软又Q弹,像一个个小脸蛋儿。轻轻咬一口,那味道简直无法形容。我们吃得津津有味,怎么也吃不够。特别是那肉馅,肥而不腻,更是美味。

## 青团

鄞州蓝青小学102班  
俞哲轩(证号1002451)  
指导老师 刘钰贞

星期五下午,学校发的点心是青团,圆溜溜的,嫩草一般绿绿的,看上去可好吃了,周围同学几口就吃了下去,我却没有吃,因为我想把这个美味的大青团带回家里去,和爸爸妈妈一起分享着吃。

好不容易挨到放学,坐着爸爸的车回到家里,我就迫不及待拿出了青团。

在我的再三邀请下,爸爸妈妈你一口,我一口地咬了一点儿,呀,原来它的馅儿是用细细小小的黑芝麻做的哦!剩下的被我毫不客气地吃进了肚子里,真好吃。妈妈告诉我,青团的绿色是因为用青青的艾草做的。青团不仅是清明节的传统美食,在古代还用来祭祀先人呢!

## 美食

鄞州区钟公庙实验小学202班  
王宇泽(证号1011069) 指导老师 夏晴静



## 浇花

鄞州区董山小学201班  
皇甫婧尔(证号1014100)  
指导老师 仇晓燕

## 快乐的美食节

鄞州区姜山镇茅山小学203班  
何弈阳(证号1010120)  
指导老师 朱维洁

那天,“中国美食”来到了我们班的教室,给同学们送来了一份超级大餐。

同学们带着家长们精心准备的各色美食,来到教室,静静地等待着美食节开始,期待着分享美味的时刻。

上课铃响了,我们的美食节也开始啦!同学们怀着无比激动的心情,飞快地拿出了自己的美食:奥尔良烤鸡翅、酸甜可口的糖醋排骨、黄澄澄的香煎豆腐、香味扑鼻的奶油泡芙……美食摆上桌后一一打开,诱人的香味立刻在空气中弥漫开来,让我忍不住咽了咽口水。

老师先让同学们介绍自己带的美食,我听着介绍,肚子已经在打鼓了。好不容易到了品尝美食的环节,同学们都互相交换着美味的食物,津津有味地吃了起来,没一会儿,班级里就多了几只有趣的“花脸猫”。我这次带了美味的泡芙,没想到,妈妈做的泡芙特别受欢迎,转眼间就被同学们一抢而空了。我也不甘示弱,戴上一次性手套,开始搜寻爱吃的美食,教室里到处充满了欢声笑语!

下课铃声响了,同学们摸了摸自己的肚子,一副心满意足的样子。快乐的时间总是短暂的,我一边整理,一边开始期待着下一次的班级美食节。

## 番茄炒蛋

宁波市镇安小学210班  
李紫瑶(证号1005208)

那天,我向奶奶提出要自己做番茄炒蛋时,奶奶欣然同意了。

于是,奶奶拿来了番茄,让我切。起先,我一直不敢下手,怕切伤自己。我小心翼翼地切了起来。番茄被我切成了一个一个小方块。接着,奶奶又拿来了两个鸡蛋,我不敢下手,怕打坏了,奶奶在一边说:“胆大心细,一定能成功!”我鼓足了勇气,屏住呼吸,拿鸡蛋在碗沿轻轻敲了几下,只听“咔嚓”一声,蛋裂了,我小心地掰开蛋壳,蛋黄和蛋清滑入碗里。我开心地喊:“我成功咯!”接下来,我拿来了锅,点了火,加了油,把番茄倒进去炒了几下,把蛋液轻轻倒下去,然后把蛋在锅里捣碎,撒一点盐,继续翻炒。没过多久,一盘香喷喷的番茄炒蛋做好了,我把它装入盘子,端上饭桌,大家都抢着吃我做的菜,一眨眼的工夫,盘子里的番茄炒蛋已经吃完了,大家纷纷说我是小厨师。