



# 美食荟萃

每个人都有自己喜欢吃的美食。不管是山珍海味,还是街边小吃,只要让人吃得开心,都值得推荐。又甜又酸的糖醋排骨,香喷喷、热乎乎的牛肉烧,香而不腻的烤肉,做法多样的龙虾宴,入口软滑的粉蒸肉……这么多美食中,有没有一款是你爱的呢?

## 糖醋排骨

海曙区鄞江镇中心小学 403 班  
孙檬檬(证号 1007945)

指导老师 崔意红

我是个小吃货,最喜欢吃的是糖醋排骨。味如其名,“糖醋排骨”有糖的甜味,也有醋的酸味,一听就让人直咽口水。

糖醋排骨看起来简单,但做起来挺难的。做的时候要掌握火候,火太大,肉会太老太硬;火候不够,肉就会软啪啪的。

首先,把新鲜的猪排骨放进沸水里泡一泡,捞出来冲洗干净,放入高压锅里煮熟,然后把排骨倒入煎锅炸至金黄,接着加入少许酱油,少许醋,适量白砂糖,蚝油等调味,再加入水淀粉勾芡。最后用铲子翻一翻,出锅装到盆子里,一道香甜可口的糖醋排骨就做好了。

糖醋排骨,一道让我一尝就忘掉烦恼的菜。

## 故乡的美食

海曙区章水镇中心小学 502 班  
崔致宁(证号 1005535)

指导老师 王叔君

对于故乡南昌,其实我并不熟悉,甚至可以说是陌生。但我总在期盼过年,因为过年,父母会带我回南昌团圆,我能吃上道地的家乡美食——粉蒸肉。那是奶奶的拿手菜,也是我对家乡的记忆。

袁枚的《随园食单》对于家乡的粉蒸肉有着很高的评价:“用精肥参半之肉,炒米粉黄色,拌面酱蒸之,下用白菜作垫,熟时不但肉美,菜亦美。以不见水,故味全。江西人菜也。”听奶奶说,粉蒸肉在家乡人心中有着不可撼动的地位,是每家每户过年时必备的一道主菜。

粉蒸肉好吃,但它的制作过程非常复杂。首先要制作米粉,这一工序非常关键。每次奶奶都要花费很长的时间选出上好的大米,和上等的八角一同放入锅中,炒至金黄色。一变色,便出锅。接着,奶奶把炒熟的大米放进石磨里细细地磨,还得腾出手来添上适量的水。

米粉这么讲究,另一主要材料——肉,也不能含糊对待。只有成色新鲜的五花肉才能入奶奶的法眼。奶奶把五花肉切成一块块长约10厘米、宽约8厘米、厚度约1厘米的肉片。看着那排列有序、大小均匀的肉片,我真怀疑奶奶是拿尺子量过的。“光秃秃”的肉片可没有做好“迎娶”米粉的准备,它得伴着生姜蒜末待上一小时,才能与米粉见面。它俩一会合,就用大火蒸,直至软软的,才可以装盘。终于出锅啦,可把我馋坏了!

每次回故乡的时间都是那么短促,但奶奶似乎并不担心我会把故乡忘却。是啊,这座城在我的身上烙上了印记,那是沁入脾胃的记忆。

镇海蛟川双语小学 301 班  
顾隆欣(证号 1001898) 指导老师 楼毓青

## 紫藤花开



## 牛肉烧

海曙区古林镇藕池小学 601 班  
吴雨欣(证号 1011378)

指导老师 朱郑汇

晚上,小表弟慷慨地请我吃美味的自制牛肉烧。

先准备好锅、勺、搅拌器;再搬来食材:牛肉、鸡蛋、一种特殊的粉和300毫升的水。小表弟将粉和鸡蛋混水倒进碗里搅拌,搅拌均匀后,将这些液体一点一点地过滤。

准备开烧!先将锅洗好擦干,再用油刷遍每个小孔。倒入刚才过滤过的液体,填满这几个小孔。哎哟,液体倒太多了,都溢出来了,还好老妈及时救场,用勺子轻轻擦起。

咱们的主角——牛肉上场了。刚刚液体倒得过多,牛肉一放进去,半生不熟的液体就开始流出来。小表弟用勺子舀了舀。液体开始膨胀,成了一个一个有一些圆的小球儿。

一关火,才注意到边缘有一点焦了。老妈将锅倒过来,努力将这些粘在锅上的牛肉烧铲下来。可是,一半的丸子粘在上面下不来了,老妈和小表弟急忙拿勺子挖,挖来挖去,球都没型了,只剩碎渣渣了。

到了最关键的一步,如果这一步没完成,整个牛肉烧就会失去“灵魂”。撒酱喽!首先将沙拉酱挤出,淋在上面,再抹上特有的番茄酱,撒上鱿鱼丝片,大功告成!

开动了,香喷喷、热乎乎的牛肉烧,馋得我呀!



## 蔬果小品

北仑区岷山学校 305 班  
林鑫阳(证号 1006192) 指导老师 徐颖

## 烤肉品尝记

海曙区集士港镇中心小学 502 班  
潘柯桦(证号 1007628)

指导老师 陈健儿

“红似火,泥为炉。”我曾听闻奥特莱斯的“红泥烤肉”颇负盛名,便决定要去尝一尝这家烤肉店是否名副其实。

一进烤肉店,浓郁的肉香便扑鼻而来,与酱料的甜香混杂在一起,香而不腻,使人情不自禁地流下口水。落座点好肉,我拿出红泥的王牌蘸酱一闻,一股甜香沁人心脾;再一尝,甜甜的,有股烤肉味。吃肉时,蘸这个酱料,不但色泽诱人,而且口感丰富,让人忍不住想吃第二块。

我迫不及待地夹起一块培根,放到架上,只听噼里啪啦一阵响,培根的一面慢慢烤熟,翻过来,再烤一会儿。培根的颜色由肉色变成深红,用筷子夹起,蘸一些酱料,放进嘴中。培根肉质饱满,加上蘸酱的香甜,唇齿久久留香。再烤一块猪排,放在架子上,猪排里的汁水慢慢溢出,香味弥漫在烤肉店里,单是闻一下,就让人流下口水。把猪排切成小块,蘸上干料,放进嘴里,回味无穷!那干料的辛辣,再加上猪排本身的美味,让我回味无穷。

这家烤肉值得推荐!

组稿老师 陈健儿 沈婷婷 贺珊儿



## 丝瓜与瓢虫

镇海区艺术实验小学 104 班

蔡欣怡(证号 1001754) 指导老师 马建新

## 家乡的味道

北仑区绍成小学 507 班

黄琬婷(证号 1011548)

指导老师 屠水月

对我而言,家乡的味道应该就是外婆的梅干菜肉丸吧!

每次回家,外婆总要早早上菜场买来上等五花肉和梅干菜,当然也少不了新鲜的马蹄。外婆先将梅干菜放在水中浸泡,接着把五花肉洗净,放在砧板上,横一刀,竖一刀,又换一把大菜刀,“乒乒乓乓”地剁起来。不过几分钟,那肉块变成了白里透红的肉泥。一点盐,一撮儿味精,些许料酒、酱油,经外婆的手轻轻撒在肉泥上,肉泥便化成一种深红色。梅干菜捞出,绞干水分,混进肉泥和切块的马蹄,再倒少许红薯粉,用水筷不停地翻动。待到搅拌均匀,外婆便用那饱经风霜的手,把面团搓成一个饱满的肉丸,放上蒸架。

一阵咸香袭来,揭开盖子,一个个圆润的肉丸列在蒸架上。我早已按捺不住心中的期待,夹起一个,肉香、菜香、马蹄的清香混在一起,令人食欲大增。贪婪地咬一口,五花肉有肥有瘦,夹着咸香四溢的梅干菜,拌上清爽可口的马蹄,让我就着肉丸,吃了几大碗稀饭。

外婆坐在我身旁,看着我满嘴冒油的吃相,用爬满老茧的大手拍拍我的肩膀,脸上的一道道皱纹中泛起了藏不住的笑意:“小馋猫,还是自己家里做得最好吃吧!”灯光下,饭桌上氤氲着温馨的气息,阵阵暖意涌上心头。

从此,我对这道菜情有独钟,因为它带着外婆的一份心意。因为外婆,这道菜便不再简单!

## 快乐龙虾宴

海曙区古林镇中心小学 405 班

李彦臻(证号 1010764)

指导老师 翁丹阳

春风收敛起她的温柔,阳光开始露出他的锋芒,盛夏慢慢向我们逼近,现在正是龙虾的季节。大人们已经按捺不住激动的心,以龙虾之名约上朋友聚了起来,而我们几个小朋友也跟着凑热闹。各种做法的龙虾上了桌,清蒸、蒜泥、十三香、蛋黄……大家迫不及待地拿起筷子准备开吃。

看着这一盘盘红艳艳的龙虾,我们一个个都要流口水啦!只见小林抓起肥大的一只,三下五除二剥开龙虾先生的外衣,一口塞进嘴里,露出一脸满足的表情。小晏和小周真是两个大胃王,用筷子一下就夹了好几个往自己的碗里放,生怕被抢空。他俩大块朵颐地吃起来。一会儿,一盘龙虾只剩下最后两只了,我眼疾手快,瞄准目标,火速地把它们夹了过来。正当我暗自得意时,旁边的小张盯着我的碗,小声地说:“小李,我还不大会剥龙虾,就吃了一两个,你能分我一个吗?”我点点头,果断地把大的那只给了小张。我俩会心一笑,果然,分享使人快乐呀!

最后,一桌子的伙伴一共吃了四盘龙虾,大家一个个打起了满足的饱嗝,摸着圆滚滚的肚子,瘫坐在椅子上。大人们都哈哈大笑起来,说我们个个都是吃龙虾小能手。