



# 舌尖上的美味

这世间,唯有爱与美食不可辜负。爱美食是人类的一种本能,吃货们更是对美食无法抵挡:石遵涣同学跟着妈妈做水饺、煮水饺,最后吃上自己亲手做的形状各异的饺子,幸福感满满;陈思妤同学特别喜欢宁波的特色小吃油赞子,她觉得这种味道已经成为了家乡的记忆;潘思绮同学自己做了果冻,Q弹Q弹的,美味又好吃……欢迎小记者把喜欢的美食介绍给大家。

## 水饺

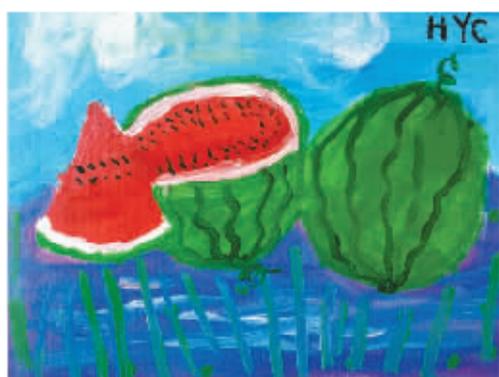
鄞州区东南小学金达路校区 202 班  
石遵涣(证号 1005634)  
指导老师 张凤飞

那天,妈妈教我做水饺。  
妈妈先准备了水饺的馅儿,然后拿出水饺皮,让我包水饺。大人包的水饺造型很标准,而我包的饺子有的像太阳,有的像饼干,有的像小花,形状各异。  
包完了,妈妈说:“我们开始煮水饺吧!”我十分高兴。我们来到厨房,妈妈给我系上围裙。她开始指导我:“先把水倒进锅里。”我照办了。“打开大火。”妈妈又说,“把盖子盖上,等水烧开。”过了一会儿,水开了,妈妈让我把水饺放下去。一开始,我很害怕,怕烫到手。后来,我发现,只要轻轻地放进去,水就不会溅开来,渐渐地,我就不怎么害怕了。煮了一段时间后,水饺浮上来了,我又把葱、榨菜和蘑菇放了进去……  
一碗香喷喷的水饺就做好了。吃着自己做的水饺,真香呀!

## 梨

鄞州区钟公庙实验小学 204 班  
戴鹰(证号 1011108)  
指导老师 张明

我喜欢吃水果,草莓、西瓜、苹果、梨……我最喜欢的是梨。因为它的汁水甜极了,没有一点酸味。  
梨的品种有很多,有雪梨、香梨、水晶梨等。形状大小也不同,有的圆圆的,好像一个不大不小的灯笼;有的像绿色的小灯泡;有的像可爱的葫芦。不同品种的梨,皮的颜色也不同,有黄澄澄的,也有绿油油的,还有咖啡色的,有的上面还有一颗颗像芝麻粒一样的小黑点。你用手摸一摸,很光滑。果柄像一位小姑娘头上的小辫子,看起来真可爱!闻一闻,一股清香扑鼻而来,我立刻精神百倍,心旷神怡。削去梨皮,露出雪白的果肉。我咬了一口!哇,甜津津,脆生生,吃了一口又想再吃第二口,根本停不下来呀!如果是香梨,我可以一口气吃三个呢!不过妈妈说吃太多会伤胃,我只好忍住。  
梨有止咳的功效,每当我咳嗽的时候,妈妈会给我煮冰糖雪梨水,喝了几天,咳嗽就完全好了,真神奇!原来梨有润肺、清热、降火的功效。  
我爱吃梨!爱它那甜甜的汁水,爱它那雪白的果肉,更爱它能止咳润喉的神奇功效!



## 甜甜的西瓜

鄞州区首南第一小学 305 班  
何雨辰(证号 1010039) 指导老师 谢科亚

## 炸油条

鄞州区钟公庙实验小学 403 班  
韩子鑫(证号 1011179) 指导老师 汪风峰

那天,我和爸爸一起制作了一种很传统的食物——油条。  
我们先准备面粉和小苏打、泡打粉、盐、凉水。将面粉放进盆里,再把小苏打和泡打粉放进去,再放进去一小勺盐,倒入一些凉水,一边倒,一边用筷子和面,再用手把面和成柔软的大面团,像大大的雪球。取出后,在盆子里均匀地刷一层油,再把面团刷上一层油,放进去,再盖上盖子,醒大约一个小时。然后把面团和成扁扁的长方形面团,再用刀把面团切成均匀的小长方形面团,再把面团两个一组叠成几组,再用筷子在中间压一下,就可以炸了。  
油条出锅了!哇!金黄的外表,撕开是白色的肉,咬一口,金黄酥脆,外酥里嫩,这也太好吃了吧!一盘油条很快被我解决了,可我还是意犹未尽。



## 火龙果

鄞州区云龙镇王箴龄小学 101 班  
黄暄喆(证号 1010172) 指导老师 王冠

## 西瓜

鄞州蓝青小学 206 班  
刘瑞辰(证号 1002690) 指导老师 余悦

西瓜有个圆圆的大肚子,像一个皮球。身上穿着一件绿衬衫,上面有爆炸似的深绿色条纹。脑袋上有一根“头发”,像猪尾巴似的翘着。这根“头发”——藤越绿,它就越新鲜。底部有一个“肚脐眼”,它小小的,像一颗弹珠。  
摸一摸西瓜,凉凉的,再敲一敲,发出“咚咚咚”的声音,西瓜好像在说:“我很甜,赶紧吃了我吧。”  
妈妈拿起刀,对半切开,清香味扑鼻而来,等妈妈手一松开,西瓜分成两半,只见鲜红的果肉带有黑色小娃娃,在用汁水泡澡呢!妈妈又补了几刀,把它们切成一条条小船模样,我迫不及待地拿起一块,咬上一口,凉里夹着像蜜一样的甜汁,那蜜汁溢满嘴巴,顺着喉咙一直流到心里,甜滋滋的。  
偷偷告诉你们,西瓜全身都是宝哦,瓜肉有丰富的维生素 C;瓜皮不仅能美容,还能炒着吃;还有西瓜籽也是一种中药材哦。

## 木莲冻

鄞州区江东中心小学中山校区 301 班  
宋梓瑄(证号 1004027) 指导老师 沈洁

吃完晚饭,爸爸妈妈都会给我们准备饭后甜点。有时是水果,有时是香甜干脆、营养丰富的烤玉米,有时是Q弹Q弹的布丁,有时是甜甜的蛋糕……  
那天,妈妈从冰箱里拿出藏了许久的饭后甜点——木莲冻,它勾起了我美好的记忆。  
我第一次吃木莲冻是在 2019 年暑假,到现在已经过了两年多了。妈妈撕开包装上层的透明膜,一个颤巍巍的、晶莹剔透的木莲冻便呈现在了眼前,我和哥哥迫不及待地往里面倒了点儿红糖、葡萄干和蔓越莓干,然后就开始大吃了。  
我拿起勺子,舀了一块木莲冻下来,可是它却从我的勺子上滑了下去,只听啪嗒一声,木莲冻就落到了我的碗里,它可真是调皮呀!我咬了一口,清爽可口的木莲冻像秋风拂过我的身体一般,美味极了!



## 美味的桃子

鄞州区姜山镇茅山小学 303 班  
毛馨诺(证号 1010141)

## DIY 果冻

鄞州区钟公庙实验小学 204 班  
潘思绮(证号 1011114)  
指导老师 张明

果冻是小朋友们都爱吃的零食,QQ 的,滑滑的,甜甜的,夏天把它放进冰箱里冰一会,凉凉的,想想都要流口水了。赶紧跟着我来一次 DIY 果冻吧!  
妈妈拿来了白凉粉、水果小块(西瓜、猕猴桃、葡萄、火龙果和芒果),我搬来了白糖、红糖和牛奶一盒。  
先取出 30 克白凉粉、50 克白糖、500 克水。然后把它们都倒入锅中,开小火煮,同时拿勺子不停地沿一个方向搅拌,一直到煮开为止。接着,我把洗干净的果冻模具拿出来放好,又用叉子将水果块一个个地放入模具里,有的放猕猴桃,有的放西瓜,有的放芒果……我刚刚放完水果,白凉粉水烧开了,妈妈拿来大勺子,将白凉粉水倒入模具里,我也抢着倒入了两个猫爪模具里。  
大约 20 分钟后,我们把模具里的果冻倒在盘子里。哇!因为里面的水果五颜六色的,我们的果冻看起来五彩缤纷的,亮晶晶的,用勺子轻轻拍它一下,Q 弹 Q 弹的,看起来好美味的样子。我又做了一个有猕猴桃的花型果冻,啊!白凉粉甜津津的,猕猴桃脆脆的、酸酸的,混合在一起,比超市里买来的还要香甜可口呢!  
后来,我们把一些果冻放在冰箱里,拿出来后冰冰凉凉的,别提多好吃了。

## 油赞子

鄞州蓝青小学 302 班  
陈思妤(证号 1002723)  
指导老师 金晶

你知道宁波的十大特色小吃之一的油赞子吗?  
清早,南塘老街的店铺陆陆续续地开门了。时间尚早,大街小巷显得有点冷清,唯独老街的那家卖油赞子的店热闹异常——店前排队着长龙一样的队伍,人们都等着油赞子出锅呢!  
第一位顾客买到了。油赞子装在一个朴素的纸袋里,热乎乎、香喷喷。油赞子棕色的身体,相互缠绕在一起,好似小姑娘的麻花辫,所以北方人叫它“麻花”。凑近一闻,麦香、油香、糖香扑鼻而来,放进嘴里一咬,香甜酥脆,再咬,咯吱咯吱,像小鹿踩过初雪地时发出的声音,清脆悦耳。南塘油赞子油而不腻、酥香诱人,极佳的口感赢得人们啧啧称赞。听大人们说,过去,油赞子只在过年时候才能吃到,而现在,油赞子则成为了我们平日里常有的美味,同时也可以作为送给亲朋好友的特色好礼。  
如今,它不仅仅是一种小吃,更是一缕记忆的味道——关于甬城、甬城的人们,那份绵延不绝的温情,那种念念不忘的老味道……宁波油赞子,承载着一辈又一辈的美好记忆的美食,你吃了吗?