

铁板蛭子

慈溪市实验小学教育集团501班
姚景瀚(证号 1000678)

指导老师 余燕

慈溪，一座美丽的海滨小城。作为土生土长的慈溪人，对海鲜情有独钟，其中我最喜欢的一道美食是铁板蛭子。

去年过年聚餐时，我对大伙儿说：“今天我要烧一道美食给大家尝尝。”

铁板蛭子的主材料是慈溪近海海涂上的蛭子，辅材料有洋葱、胡萝卜、葱花及蒜末。第一步先往锅中倒入冷水，放入姜末及一些料酒，再放入蛭子，等蛭子的外壳打开便可捞出；再掰开蛭子的壳，把没有肉的那一半去掉；然后在平底锅内铺满一层薄薄的洋葱片，依次码上蛭子，再在蛭子上放上蒜末和胡萝卜丝；最后，倒入小半碗生抽、两勺耗油、两勺蒜蓉辣椒酱、两勺白糖，搅拌均匀依次倒在蛭子上，盖上锅盖焖5分钟左右，出锅前撒上葱花。

5分钟后，我掀开锅盖，哇！好香啊！屋子里顿时香气四溢，闻得几个小屁孩口水直流！我小心翼翼地用筷子把平底锅里的蛭子一只只夹到大盘子里，排列成两个同心圆，中间再放上一朵花，顿时一朵大大的“蛭子花”出现在盘子上，好美啊！真觉得自己像个小小厨师了！我和几位小屁孩迫不及待地夹起一只大蛭子往嘴巴里送，“扑哧”一声，蛭子里面的肉汁布满了我的整个味蕾。

家乡的美味佳肴

泥螺

慈溪市实验小学教育集团515班
杨涵茜(证号 1009028)

指导老师 钟小燕

在我们慈溪龙山有着许多滩涂，滩涂里爬满了纵横交错的线条，嘿嘿！那就是我们慈溪的特产——泥螺。

泥螺身上背着一个椭圆形的外壳，但是这个壳子很小，它的壳并不能完全把它的身体包住，壳仿佛是绚丽的肥皂泡，轻轻一碰就会碎。泥螺的爬行速度非常缓慢，是滩涂里鼎鼎有名的“伪装者”。它每爬一下，就用沙土往头上一泼，远远望去像一个个凸起的“小沙堆”。但这些自认为天衣无缝的伪装都逃不掉渔民“鹰”一般的眼睛，最后它还是被抓走了。

泥螺的做法有很多，比如简单的葱油泥螺，好吃的醉泥螺等。葱油泥螺需要用淘米的盘子一筛，然后把筛好的泥螺放入翻滚的热水烧几分钟，等到有白色的泡沫出来就可以关火了；接着把水倒掉，在热锅里烧一点油，倒入泥螺中；最后倒入酱油放上葱，再爆炒几下，就完成了葱油泥螺。

醉泥螺也十分简单，需要先老酒浸泡泥螺，然后把“醉”了的泥螺均匀地倒入盘中，再洒上一些盐使泥螺更入味，就这样静静放置两个小时。两个小时之后把泥螺拿出来，放入罐子里，再洒上一些盐，一道美味的醉泥螺就完成了。

飘香的咖啡

慈溪阳光实验学校501班

陈辰(证号 1008683)

指导老师 何佳

咖啡是妈妈的最爱。每天，妈妈都有喝咖啡的习惯，我看着她，也按捺不住去尝了尝。记得在图书馆那次，是我第一次喝咖啡，一喝便让我深深爱上了这味道。

我带着好奇心，开始学习咖啡知识。原来，咖啡有很多种口味：拿铁、美式、摩卡……妈妈喜欢喝拿铁，爸爸喜欢美式。最令我回味的是卡布奇诺、拿铁和焦糖玛奇朵。我喜欢喝卡布奇诺，因为里面有很多奶；拿铁味道稍苦；焦糖玛奇朵就更特别了，因为它是在咖啡中加了焦糖，口味深受女孩子们的喜爱。

为了方便每天喝上一杯咖啡，爸爸购买了一台胶囊咖啡机。虽然只是一个小小的机器，但是冲出来的咖啡味道却是一流的。我们还在咖啡机边上放上一个盒子，我和爸爸在那里摆满了咖啡，上一层放淡口味的咖啡，下一层放浓口味的咖啡。

现在，只要一想起提神饮料，我就会想起咖啡，不论在多困的情况下，只要一喝咖啡就会清醒了。但是，因为长身体的原因，小孩子不能多喝。好吧，闻闻这浓厚的香味，我也很满足的。

做爆米花

慈溪市实验小学白云校区601班

龚子骞(证号 1009795)

指导老师 王璐

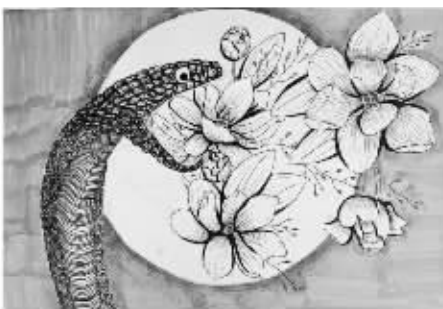
我特别爱吃爆米花，每次去电影院，我都会央求妈妈买上满满的一大桶。

周末的一天，妈妈对我眨着眼睛，神秘地说：“宝贝，想做爆米花吗？”“想，太想了！”妈妈真是太懂我了。

妈妈拿出一包玉米粒，我迫不及待地打开，一咬，哎呀，好硬呀！我不禁怀疑起来：这么硬的玉米粒真能做出松脆香甜的爆米花？我转身看着妈妈。妈妈对我莞尔一笑，说：“马上就能见证奇迹了。”

我随着妈妈来到厨房，火已经被点着了，妈妈往热锅中放入两块黄油，等黄油融化得差不多了，又放上一大勺白砂糖。妈妈不紧不慢地往锅中倒入玉米粒，搅拌几下后，便盖上锅盖。哇，真香呀，我肚里的馋虫都快被勾出来了。“快看！”随着妈妈的叫声，我发现玉米粒迅速变大，继而在油锅中跳跃，像一个个快乐的精灵，又像花儿在瞬间怒放。妈妈翻动了下锅，等玉米粒差不多都膨胀了，便关了火。我打开锅盖一看，啊，每一颗爆米花都穿上了一件金色的外衣，散发着诱人的香味。

人间美食，最爱爆米花。一颗，两颗，三颗……我的嘴怎么也停不下来了。

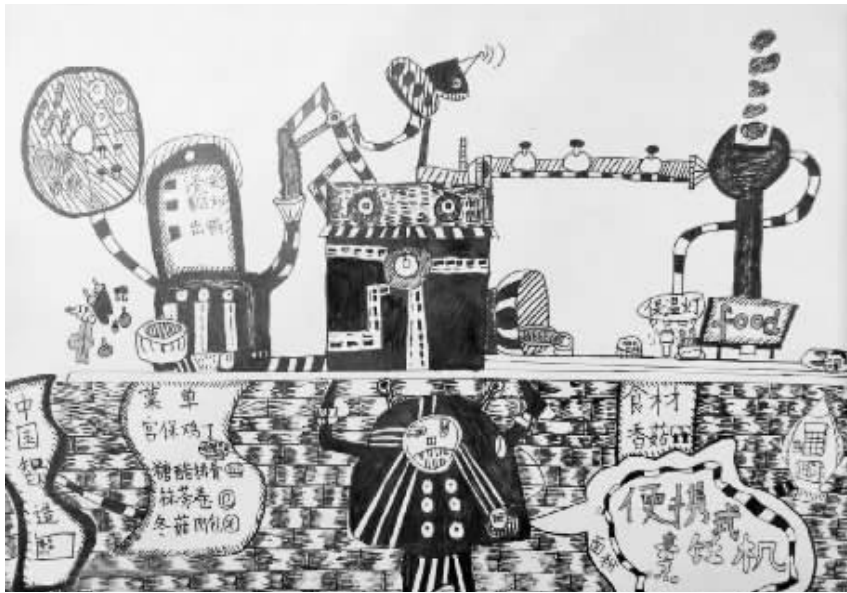


花儿和蛇

慈溪润德小学504班

张艺凡(证号 1009238)

指导老师 褚霞



便携式烹饪机

慈溪市实验小学教育集团417班

杨子辰(证号 1008956)

指导老师 胡玲林

粽香满堂飘

慈溪润德小学604班

陈韵蓉(证号 1009267)

指导老师 马燕敏

农历五月初五，是我国的传统节日——端午节。端午节有个习俗——吃粽子。

妈妈可会包粽子了，只见她的手像一只灵活的燕子，这边折一下，那边绕一下。我看了一会儿，就坐不住了，胸有成竹地对妈妈说：“妈妈，我会了，我也来包！”妈妈半信半疑地看着我：“你确定？包粽子可不是一件简单的事。”我点点头，拿起一片粽叶，学着妈妈的样子，一折，一扭，装好米粒，再一捆。哈哈，这不就行了吗？咦？哎呀，下面露馅了，生米一粒一粒掉了下来。我急得不知如何是好，妈妈连忙把我手上的粽子接了过去。在妈妈的手上，粽子宝宝就好像一个乖巧的孩子，一下就穿戴整齐了，再也不调皮地伸胳膊蹬腿了。

我重整旗鼓再来，这次，我虽然包的样子不太好看，但是不漏米了。妈妈惊讶地看着我：“哎哟，不错嘛！其实，包粽子就和学习一样，老师上课时听好，一个知识点也不能落下。那些米粒就像知识，粽叶就像脑袋，要把它们全部装进脑袋里。”我点点头。

粽子煮熟了，粽香满堂飘。我们吃着自己包的粽子，嗯！真香！真好吃！

美味的粽子

慈溪市实验小学教育集团407班

余彦霆(证号 1008939)

指导老师 马群波

“开饭喽！”听到了妈妈的招呼声，我肚子上的馋虫一下子就被勾上来了。我像小猫一样，“吡溜”一下窜到厨房，像屁股似的跟在妈妈的屁股后。“妈妈！”我问道，“今天早饭吃什么呀？”妈妈让我闭上眼睛等着。

不一会儿，一股淡淡的清香扑鼻而来，我使劲地一闻，“可以啦！”大叫着睁开双眼，哇！只见三只穿着棕绿色大衣的粽子摆在我的面前。我小心翼翼地剥开粽叶，粽子白嫩嫩的身体就露了出来，整个粽子活像一只洁白的大海螺。用手轻轻一碰，嘿，还肉嘟嘟、黏乎乎的呢！

看着诱人的粽子，我迫不及待地用筷子夹起一个，蘸了蘸白糖，使劲地往嘴巴里塞。当牙齿碰到那又软又糯的粽子时，口水立刻涌了上来，我反复地嚼着，甜津津的味道充满了我的口腔。

橘子

慈溪市第四实验小学501班

陆子霄(证号 1009110)

指导老师 胡海燕

我最喜欢的水果是橘子。

它全身圆溜溜的，和拳头一般大小。穿一件黄色的外套，显得格外醒目。橘子头上有一个绿色的小柄，好像戴着一顶帽子，显得非常可爱。凑近了瞧，你会发现它全身长满了小疙瘩，摸上去凹凸不平的。你可别小瞧这些小疙瘩，橘子的呼吸可全靠它呢！橘子的底部有个小圆点，看起来很像肚脐眼，它是区分橘子雌雄的重要的标志。把橘子放在鼻尖闻一闻，一股清香扑鼻而来，让人垂涎三尺。

把橘子皮剥开，只见像小船似的果肉一瓣瓣围坐在一起，好像一朵盛开的菊花。掰下一小瓣橘子，你会看到橘瓣身上挂着一条条白色的经络，像蚕宝宝吐出来的丝挂在身上。把一片橘子放在太阳底下仔细瞧，你会看到橘瓣里有许多透明无比的小颗粒。放进嘴里，轻轻一咬，一股甜甜的汁水溢了出来，滋润了喉咙，流进了肚子，甜透了我的心灵，真好吃啊！

橘子不仅美味，而且全身都是宝。它含有维生素C，具有止咳化痰的功效。橘子的肉、皮、络、核、叶，都能入药。晒干后的橘子皮可以制成陈皮，是一种常用的中药，人们还用它来泡茶、做酒、做糕呢！

橘子又好吃又有营养，难怪人们都那么喜欢吃橘子呢！

第一次自己做菜

慈溪市第四实验小学501班

马伶儿(证号 1009112)

指导老师 胡海燕

由于妈妈周末要去加班，家里就剩我一个人了。到了中午，我的肚子开始“报警”了，咕咕地叫了起来，虽然妈妈给了我点外卖的钱，但是我打算自己做一顿饭。

我走进厨房找起菜来，可是我翻来翻去就是找不到它的踪影，突然我眼睛一亮，原来它躲在角落里。然后我就准备洗菜了，这是我第一次感受冬天的自来水，太冷了。

终于到了切菜环节，这是最简单的步骤啊！“啊！”一声刺耳的尖叫声传到了我耳朵里，你没有猜错，我切到手了，我只好无奈地先去包扎伤口。第二次我更小心翼翼地，生怕再出什么差错，经过5分钟的努力，我终于把菜切完了。最后一步就是炒菜环节，我小心地打开了煤气阀，打开煤气灶，又倒了油。“吡——”的一声，青菜入锅了，炒啊炒，一阵阵菜香扑鼻而来。

吃着自己烧的菜，我吃了两大碗米饭。