



慈溪市第四实验小学504班
郁玺诺(证号1009132)
指导老师 陆丹

民以食为天,吃饭是我们生活中最重要的一部分,不同的家庭有不同的进食习惯,不同的人吃起饭来也姿态各异,如果你仔细观察,会是件很有趣的事情哦,我就来介绍一下我家的吃饭图。

爸爸吃饭的时候真像个美食家。一开饭,爸爸会第一个拿起筷子,夹一口刚刚做好的新菜,放在嘴里细嚼慢咽,然后冒出一句:“味道刚刚好。”或者是“有点太淡了”,要么就是“这回我盐加太多了,下次少加点”。点评过后,爸爸转身就变成了猪八戒,一副狼吞虎咽的样子,吃得又多又快。不知道的人还以为我们饿着他呢!

妈妈吃饭从不挑食,煮什么就吃什么,而且荤素搭配着吃。一开始妈妈会夹很多蔬菜,先把菜放进嘴里嚼一嚼,再把米饭塞进嘴里。细细地嚼,慢慢地吞了下去,这种规律一直贯穿着妈妈吃饭的全过程,听妈妈说,这样细嚼慢咽对胃好。

我吃饭像树懒,实在是慢得不得了。每次我吃一口饭,然后就停在那儿一直不动,一直在发呆,所以我总是最后一个吃早饭。

妹妹吃饭就是一个名副其实的“老虎”。什么鱼肉啊,牛肉啊,猪肉啊,鸭肉啊,只要是肉,统统往嘴里塞。吃着嘴里的,眼睛还时不时盯着盆里的,只要有人去夹,她就嚷嚷着:“我还要,我还要,这是我的……”这么好的胃口,妹妹自然是长得白白胖胖。

这就是我家的吃饭图,怎么样,很特别吧,不知你家的吃饭图是怎样的呢?

做烧麦

慈溪阳光实验学校402班
孙培龄(证号1008680)
指导老师 鲍维维

我和外婆一起做烧麦,我一想到能吃到美味的烧麦,就已经馋涎欲滴啦。

首先把糯米放到碗里,浸泡一个小时过后,我发现糯米长胖啦。原来一小碗的糯米居然变成一大碗啦,其实这是自然现象。然后把米放在锅里,翻炒五分钟。外婆娴熟地翻炒,我也试了下,没想到这么费力,感觉有千斤重。外婆说,这样做就香味扑鼻了。接着在米里放一点酱油、糖、榨菜、切好的肉末混合拌下,我尝了下生馅,味道很好。烧麦皮可以用变形的饺子皮代替。我用擀面杖把饺子皮弄大弄薄一些,这样方便裹馅,再把皮一层层地旋转折叠,让烧麦的“脖子”变得细长些,在烧卖顶端再扣些米肉,就像是马上喷涌而出的泉水。最后放在蒸锅里蒸10分钟。

厨房里弥漫着香味,我迫不及待地拿起热腾腾的烧麦,咬了一口,唇齿留香。我觉得看似简单,其实做起来很困难。做事情也是一样,说起来容易做起来难,我们要把行动落到实处,因为实践出真知。

吃饭百态图

零食之王

——“趣多多”

慈溪市实验小学教育集团415班
桑辰宇(证号1014284)
指导老师 劳媛媛

每当经过一家超市,我就会停下脚步,然后买一大包趣多多。

在众多零食中,我最爱趣多多。

趣多多不但便宜,而且形状各异:有圆的,有方的,有三角形的。

趣多多身体上有一粒粒巧克力豆。用鼻子闻一闻,一股奶香冲入鼻孔;“咔嚓”一声,我一口咬了下去,奶香和浓浓的巧克力香冲入口腔;我又咽了下去,那香甜可口的味道沁人心脾,肚子裡的馋虫一条又一条地爬上来。我吃了一块又一块,那味道一次又一次地刺激味蕾。我也忍不住了,把一大盒趣多多都“消灭”了。那又香又甜又可口的味道留在了胃里,令我回味无穷。

顿时,我感觉天更蓝了,阳光更灿烂了,花儿更艳丽了。

虽然趣多多十分好吃,但因为它是甜食,对肠胃不好,所以我们也不能多吃。有一次,我吃了很多很多,结果头昏脑胀,只好去看医生,检查出来是甜食摄入过多。在回来的路上,妈妈又给我上了一堂教育课。

然而“江山易改,本性难移”,我到现在都还是十分爱吃“趣多多”。

铁板鱿鱼

宁波杭州湾新区世纪城
实验小学501班
陈尹芸(证号1008109)
指导老师 沈玲祺

路边的小吃各式各样,但最让我欲罢不能的,还是铁板鱿鱼。

鱿鱼的外面包裹着面包糠,看起来金黄油亮,就像大片大片闪闪发光的黄金。上面星星点点撒满了芝麻,如同寂静的星辰。虽说它是鱿鱼,但有时我也会把它看成火箭,引发我天马行空的想象,或许一些宇航员正坐在这火箭里,前往“嘴巴星球”,准备与“外星牙”大战呢!

闻,是一种享受。铁板鱿鱼外边的脆皮有一种又咸又甜的香味。而那饱满喷香的汁水的香气,说不定也会悄悄溜进鼻子里。最香的当数芝麻,它把成长时的千辛万苦,经历的风风雨雨封锁在它饱满的果实里,咬碎了,便能闻着它各种美妙的滋味。

吃,更是一种幸福。一口咬下去,咔嚓!酥脆的感觉立马让全身的压力烟消云散,粒粒芝麻迅速爆开,而那芝麻香早已被吸进了口腔,再咬下去,是滑嫩、Q弹的鱿鱼。它如同果冻,却又有着果冻没有的香气,当它与牙齿接触,咬下去,弹性十足而又充满韧劲。当你吃下那鱿鱼,感到的既是幸福,也是满满的成就感。必不可少的肯定是那汁水,它总是随着鱿鱼肉爆破开来,接着浸满整个口腔,唇齿间处处都能留下它的鲜美。这味道包含了整个铁板鱿鱼的精华,带着香气冲进嘴里,令人难以忘怀。

想到这儿,我已经是:“口水直流三千尺,疑是饿了八九天。”

快乐吃汤圆

高新区实验学校306班
吴子妍(证号1003434)
指导老师 邬索成

汤圆有个悠久的来历:在宋朝的时候,明州老百姓在糯米团子里放上馅,煮了吃,又糯又软,一道美食就出现了,后来就慢慢广泛传开了。

这天,我在家里包汤圆。我把糯米团子分成一小块一小块,拿起其中一个小块,挖个小洞,放上馅,然后包起来在手上不停地来来回回搓了好几圈,不一会儿,一个圆滚滚的汤圆在我手中出现了。白白胖胖,活像一个可爱的小胖子,又像一个刚出生的小婴儿。

包完汤圆该下锅了。把一个个汤圆放到正在翻滚的开水中,有的沉入锅底,有的不一会儿浮了上来,有的在水中打转,看着水中一个个可爱的汤圆,心里无比激动。几分钟后,它们出锅了,煮熟的汤圆有一点点透明,像一个个大珍珠在盘子中,轻轻咬一口,嘴里甜津津的,软绵绵的,可好吃了!

美味苹果

高新区实验学校翔云校区205班
许唯熙(证号1003113)
指导老师 余娜

苹果成熟了,又大又红的苹果挂在树上,像一个个摇摇晃晃的灯笼。大源山的农民伯伯把苹果采摘下来送到了市场,而其中一盒恰好被妈妈买了回来。

现在,苹果已经被妈妈洗干净,整齐地摆放在果盘里,苹果身上挂着晶莹剔透的水珠,就像挂着一串小项链。

我迫不及待地拿起了其中一个,还没放进嘴里,鼻子就已经闻到了苹果清甜的气味。我赶忙张开嘴巴,咬了一大口。“咔嚓!”一股甜甜的汁水涌进了我的嘴巴。“苹果真甜啊!”我忍不住叫出声来。

我一口接一口,很快把苹果啃光了,吃完后我还意犹未尽舔了舔嘴唇。哎呀,苹果太好吃,我都忘记跟爸爸妈妈分享了,我这就拿给他们,让他们也尝尝看这美味的盐源大苹果。



冰淇淋

高新区实验学校翔云校区202班
陈玟妤(证号1003049)
指导老师 叶玲燕



山竹

慈溪市第三实验小学教育集团303班
俞东辰(证号1000594)
指导老师 郑裴裴

豆角肉丝盖浇饭

慈溪市第三实验小学
教育集团505班
宋璟秀(证号1009062)
指导老师 陆海霞

有一天,餐桌上多了一道新菜——豆角肉丝。这个菜得到了全家人的一致好评。它就着白米饭吃,十分下饭。于是我决定学会这道菜,并把它升级为豆角肉丝盖浇饭。

经过我的统筹规划,我决定先把米饭给蒸上。因为蒸米饭需要30分钟,在蒸米饭的同时,我可以做豆角烧肉。

豆角烧肉的肉,需要腌制25分钟。我从冰箱里取出一块里脊肉,用清水冲洗干净,放在砧板上切成丝。在碗里加入一勺生抽、少许老抽、一勺淀粉,用手抓一抓,使它们能均匀地渗透肉丝。我洗干净手,拿来厨房计时器,设置了25分钟提醒,然后把肉丝放到了一边。

接下来,我有25分钟的时间,慢慢处理豆角。我先洗干净砧板备用,再拿了一些刀豆,冲洗干净。用剪刀剪去刀豆两头的尖尖角,再切刀豆丝。切刀豆丝就不能先切片了。刀豆本身很细,要切丝只能斜切,直接切丝。我很仔细地切着,尽量把刀豆丝切得均匀。切完之后再切一些蒜末备用。

然后我要调一碗酱汁。我取来一只小碗,先放上适量的盐,再放糖。糖我会多放一些,因为妹妹的口味偏甜。然后再放入少许生抽、一勺蚝油、一勺淀粉。最后加入半碗水,调和拌匀。

学习做菜已经三周了。我觉得准备食材这个阶段,需要十分的耐心。静下心来,不急不躁,才能把食材处理好。以前听妈妈说:“心情不好的时候,不要做饭,有毒。”那时候我们都笑她。现在想起来,觉得可能是因为心情不好的时候,难以平静地对待食材吧。

“丁零零”,闹钟响了。前期的准备工作也正好都完成了。“哗哗哗”,米饭也蒸好了。我现在开始炒菜。把腌好的肉丝倒入锅里翻炒,炒熟之后盛出。锅里留一些底油。第二步:在底油里放入大蒜末炒出香味,倒入豆角丝,翻炒成翠绿色。第三步:加入肉丝和酱汁,炒一炒,再焖煮一会。待汁水收起,就可以起锅了,厨房里弥漫着诱人的香味。

我拿出自己的专用花边碗,盛了一碗米饭。在米饭上盖上一层厚厚的豆角肉丝,大约覆盖上四分之三的米饭。再拿了一小撮黑芝麻,撒在留白的四分之一米饭处。升级版豆角肉丝盖浇饭就完成了。