



2022年1月21日 星期五 责编:周丽珍 王妙妙 美编:雷林燕 照排:余佳维 审读:邱立波

舌尖上的美味

“民以食为天”，品尝、制作各种的美食是小吃货的快乐。夏语萱同学学做了一道可乐鸡翅，最后掀开锅盖的一瞬间，一股香气扑面而来，那种垂涎欲滴的感觉，太难忘了；王韵涵同学跟着妈妈学做烤地瓜，虽然只是简单地在烤箱里烤一下，但是又香又糯的味道，真是好诱人；还有红烧带鱼、泡椒牛蛙、雪菜笋丝黄鱼汤……欢迎小记者来分享美食。

可乐鸡翅

鄞州区首南第一小学204班
夏语萱(证号2204837)
指导老师 俞培娜

星期六，我要做一道我最喜欢的菜肴——可乐鸡翅。

奶奶已经帮我把鸡翅拿出来解冻了。吃完午饭，我想起了家里的可乐已经被爸爸喝完了，就跑到超市买了一瓶，一切准备就绪。

第一步，让鸡翅过水。我把鸡翅小心翼翼地放进锅里，不一会儿，锅里的水开始沸腾了，漂浮着好多白色的泡沫。呀！可真脏啊！

我把锅清刷干净，放到灶台上加热，等烧干水分后，倒入了一些食用油，接着我把过了水的鸡翅轻轻地滑下去，锅里发出了噼里啪啦的响声，吓得我赶紧躲到妈妈身后。妈妈帮我用铲子翻炒了几下鸡翅，我把可乐小心翼翼地倒入锅中，锅里冒出了一些褐色的小泡泡。妈妈又帮我加了一些水，放了点盐巴，盖上锅盖，静静地等待鸡翅煮熟。不一会儿，我的可乐鸡翅就煮好了，掀开锅盖的一瞬间，一股香气扑面而来，我把鸡翅盛到盘中，撒上葱花，一道美味出炉啦！

烤地瓜

鄞州区东湖小学103班
王韵涵(证号2218613)
指导老师 张亚蓉

一天，妈妈教我烤地瓜。

首先，我把地瓜洗干净，再把它切成块儿。我切的地瓜什么形状都有，它们有的像跷跷板，有的像月亮，还有的像小船，真可爱。然后，把切好的地瓜均匀地放入烤箱，定时20分钟。大约10分钟的时候，拿出来翻个面继续烤。只听“叮”的一声，大功告成，香喷喷的地瓜出炉了。没想到，看起来布满皱纹的地瓜，吃起来却又香又糯，味道好极了！

这是我第一次烤地瓜，看着自己做的美食，心里像吃了蜜的一样甜。

橘子黄了

鄞州区下应街道中海小学201班
邱予泽(证号2205280)
指导老师 严琳榕

元旦期间，我和爸爸妈妈一起去老家摘橘子。

到了目的地，妈妈告诉我：这满山种的都是橘子树。一个个橘子像小灯笼一样，挂在树梢上。我赶忙下车，跑进橘子林，挑来挑去，看到高处有一个又大又黄的橘子，就跳起来，把它摘下。我摸了摸橘子皮，表面上像有一颗颗小豆豆。这时，一股清香随风扑鼻而来。我忍不住剥开皮，咬了一口，满满的汁水流进我的嘴里，一颗一颗的果肉在我嘴里跳起舞来，又瞬间消失。

这橘子真好吃。

苹果

鄞州蓝青小学303班
钱柯好(证号2204459)
指导老师 郭飞

每个人都有自己喜欢的水果，我最喜欢的是苹果。每日的早餐，妈妈都会给我准备一个新鲜的大苹果，吃着香甜可口的苹果，让我感觉充满了力量，身体也变得越来越强壮。

苹果有着圆鼓鼓的身材，红色的外皮上面还点缀着粉色的纹路，就像一个小姑娘的脸蛋。削去外皮后，露出了淡黄色的果肉。凑近一闻，一阵香气扑鼻而来。咬一口，美味的果汁在我嘴中流淌，这种感觉美妙极了。

妈妈说，苹果还被称为长生果，天天坚持吃苹果，可以使我们变得更加健康。所以我每天坚持吃苹果，从不落下。

美味的早餐

鄞州区邱隘实验小学204班
潘梓轩(证号2205196)
指导老师 李聪波

昨天，妈妈下班回来，从袋子里拿出两盒蟹黄拉面。我问妈妈：“这是明天的早餐吗？”妈妈微微一笑：“是的。”太好了，我可是个吃面小达人，但还没吃过这个面。我看看包装袋上大大的螃蟹，口水都要流出来了。

第二天早上，我一醒来就闻到了蟹黄拉面那诱人的香味，立马穿好衣服，飞快地来到餐桌前。哇！汤碗中的蟹黄拉面汤色乳白，面条晶莹，妈妈还加了一个金黄的荷包蛋和几片碧绿的青菜，一看就令人食欲大增。我都顾不上刷牙洗脸，就一屁股坐在椅子上大口大口地吃起来。

啊，真是一顿美味的早餐！

组稿老师 叶鲁红

果冻带鱼

鄞州区董山小学205班 俞熙(证号2206433) 指导老师 顾育倍

冬至，老妈煮了汤圆，我们津津有味地吃着。忽然，老爸激动地说：“我要给你做个果冻带鱼，明天早上配着稀饭吃，让你鲜得掉眉毛。”我瞪大眼睛说：“我才不要掉眉毛呢，不然就变丑八怪了！”老爸、老妈笑得人仰马翻！

爸爸从冰箱里找出两条带鱼，我看到刚从冰箱里拿出来的带鱼，它们像宝剑一样闪亮。不一会儿，老爸就把鱼切成一块块橡皮一样的大小，然后起锅烧油……一会儿，老爸端出来

三盆带鱼，我嘲笑老爸，这不就是红烧带鱼吗？哪里来的果冻啊？老爸说，他把鱼放到阳台上，第二天早上，所有的鱼汤就会变成果冻。

第二天一起床，我迫不及待地跑到阳台，鱼汤果真变成了果冻。这也太神奇了！我小心翼翼地夹了一块果冻放进嘴里，真的好鲜美啊！

这时，老爸说，形容食物鲜美可以用“鲜得掉眉毛”，而不是真的掉眉毛。我摸了摸我的眉毛，确定没掉后，又津津有味地吃起了带鱼果冻！



第一次聚餐

奉化区实验小学202班 卓赫(证号2218238) 指导老师 胡旭芬

“辣辣”时刻

鄞州区邱隘实验小学304班
王嘉哲(证号2205233)
指导老师 邱萍

晚上，爸爸、妈妈带我去吃泡椒牛蛙。

来到牛蛙店，爸爸点好菜后，我们就坐在位置上等待。不一会儿，泡椒牛蛙就上桌了。只见牛蛙上冒着热腾腾的香气，红红的泡椒伴着白白的牛蛙和浓稠的汤底，简直让人食欲大开。

我拿起筷子，夹了一块牛蛙肉，放进嘴里，在舌尖碰到牛蛙的一刹那，麻麻、香香的感觉一下子在我的口腔里扩散开来。随着“咕嘟”一声，牛蛙已经下肚。

贪吃的我一连吃了好几块牛蛙后，才发现口腔有点难受。一张嘴，感觉一团火焰从我的嘴里喷射而出，麻辣的气味，以迅雷不及掩耳之势包围了我的舌头。爸爸见状，急忙帮我拿了一瓶椰子汁，让我喝下。我喝完椰子汁后，把舌头伸出来看了看，发现舌头像烤过一样红，都可以和猴屁股媲美了。

泡椒牛蛙很美味。天冷了，吃一点辣辣的菜肴，心里也会很温暖吧！

红烧带鱼

鄞州区学士小学304班
张艺耀(证号2203913)
指导老师 马铨怡

周末，我走进厨房，做红烧带鱼。我系好围裙，拿着铲子，妈妈看见了，说，像个小主厨。

首先我把带鱼洗好放进盘子，接着切葱和生姜。之后点火，在平底锅里倒入适量的油，再把带鱼放进去煎。第一块带鱼扔进去，油都溅出来了，发出了啪啪啪的响声，吓得我直往后退。妈妈看见了，说：放鱼的时候，把火关小，鱼要轻轻地放下去。原来放鱼都有妙招，剩下的鱼都安全地放进。待两面煎至金黄后，我加入了几小勺糖、适量的料酒及酱油，再放了适量的水，盖上锅盖。带鱼煮得差不多的时候，我掀开锅盖，往里面加了葱，收汁后，我把带鱼盛出，一盆香喷喷的带鱼做好了。妈妈向我竖起了大拇指：真棒！我心里美滋滋的。

雪菜笋丝黄鱼汤

鄞州区首南第一小学204班
钱纾泽(证号2204389)
指导老师 俞培娜

外公前两天挖了新鲜的竹笋送来我家。妈妈最近就经常烧雪菜笋丝黄鱼汤，这是我最爱的汤了，向妈妈学习一下这道菜的烧法吧。

首先，我从冰箱里取出一株鲜笋，剥去它的外衣，露出了白白嫩嫩的肉，洗干净后把它对半切开，切片，再切丝；取出外婆腌的雪菜，把它切一切；两条黄鱼先刮掉鱼鳞，再拿掉腮和肠，洗好，用厨房纸吸干水分；切一些葱花和姜片。然后，锅里倒油，炒熟笋丝后，倒入雪菜一起炒，炒出雪菜的香味后，盛到碗里；热锅再倒油，放下姜片和小黄鱼一起煎，煎出鱼香味来了，让妈妈帮忙倒入开水，再倒入炒好的雪菜笋丝，盖上盖子，烧开后放入葱花和一点点鸡精，再煮一小会儿，就可以关火了。最后，我小心翼翼地盛出鱼，让妈妈帮忙倒出汤，雪菜笋丝黄鱼汤就成功啦！

我迫不及待地拿来小勺子盛一口汤来尝，哇，真是太鲜美了！

第一次吃火锅

鄞州区华泰小学东校区104班
张梦洁(证号2206796)
指导老师 钱珊珊

我第一次吃火锅还是前几天的事情，那天是我妈妈的生日，我们一家人去吃火锅！

火锅店人好多哦！我们要了很多好吃的：两盘羊肉、一盘牛肉、两份鱼丸、五份蔬菜等等，我们把食物放进锅里煮了一些，我忍不住尝了一口，大叫起来！

我闻到了一股很浓很浓的羊肉味儿，熏得我差点要晕过去，于是我就放下筷子不吃了，后来妈妈问服务员：“为什么羊肉味这么浓？”阿姨说，放点辣椒就盖住羊肉味了。原来是爸爸怕我们吃不下辣椒，点了一个不辣的锅底。后来，我们让阿姨放了些辣椒，妈妈率先尝了一下，随后连说好吃，我也尝了一下，果然好好吃呀！于是，我大口大口地吃起火锅来，哈哈！原来我也喜欢吃辣啊！



宁波大学附属学校小学部508班
郑鑫琳(证号2202340)
指导老师 陈科

舌尖上的宁波