



我最喜欢的一道菜

高新区实验学校翔云校区 202 班

新鲜的食材是对美食最好的致敬，而尝遍美味，依旧贪恋的味道，我们称之为家的味道。周末宅家，穿上围裙，拿起锅铲，小朋友们化身“小厨神”，呈上自己的拿手好菜。美食出锅，只需看一眼，便垂涎三尺；若能尝上一口，就心满意足。柴米油盐皆是诗，用自己的劳动给家人制作美食就是最幸福的事儿。

指导老师 叶玲燕



年年有余

张誉博(证号 2210574)

农家小炒肉

高睿(证号 2210581)

中国的美食有很多，北京烤鸭、小鸡炖蘑菇、水煮鱼，各种各样，口味丰富。

我最喜欢的一道菜是农家小炒肉，这道菜的味道咸咸的，辣辣的，非常好吃。它的味道非常好，做法也很简单。它是这样做的：首先把五花肉切成肉片，再下入锅中，然后再把青椒切成片放入锅中，接着翻炒时加上油、盐、酱油、醋、姜丝和葱末，最后用大火炒制而成。

红烧茄子

张语桐(证号 2210561)

每个人都有自己喜欢吃的菜，我喜欢的一道菜是红烧茄子。它汁多味美，让人垂涎三尺。

做这道菜，选用细长的紫茄子最好吃了，弯弯的茄子像月亮似的。红烧茄子做法也很简单：先洗干净，然后切成长条，下油锅炸一下，接着放入调料，加一点水，最后小火煮5分钟，美味的红烧茄子就做好了。

红烧茄子很好吃，你喜欢吃吗？

鱼饺

陈玟妤(证号 2200931)

我最喜欢的一道美食是福建特色小吃“鱼饺”。饺子很多人都吃过，可是鱼饺却大不一样。

很多人以为是饺子里面包了鱼肉馅，其实它的特色在皮。鱼饺的皮是用鱼肉制作而成，再包猪肉、葱、马蹄、香菇制的馅，做成一个个小饺子，放进蒸笼上蒸。香喷喷的鱼饺出炉后，晶莹剔透，像水晶一样。吃的时候蘸一点蒜头酱，就更美味香甜了。



海鲜拉面

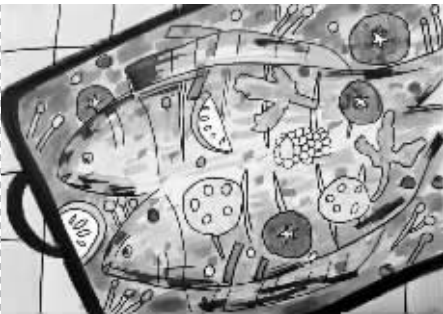
乐星玥(证号 2210586)

披萨

严屹行(证号 2210579)

人间百味，各有不同。有的人喜欢吃炸鸡，有的人喜欢吃蛋炒饭，有的人喜欢吃番茄炒蛋，而我最喜欢吃的是披萨。

披萨可以根据每个人的喜好来挑选不同的配料，每种配方都独具风味。披萨五彩缤纷、美味诱人，鲜红的番茄配上金黄的奶酪条，就像一团团燃烧的火焰。许多人觉得披萨很难做，其实，也很简单。先做好饼皮，并在饼皮上戳洞。然后用小勺抹上番茄酱，并撒上一层芝士碎。接下来，大家可以自由发挥，加入各自喜爱的彩椒、火腿、虾仁等，再撒上一层芝士碎。放入烤箱，等待半小时。最后，香气扑鼻的披萨就出炉了。快来尝尝吧！



诸葛烤鱼

陈芋慕(证号 2210585)

西红柿鸡蛋汤

杨敏荟(证号 2210570)

我最喜欢的一道菜是西红柿鸡蛋汤。它的味道鲜美，营养丰富，是老少咸宜的一道家常菜。它的做法是这样的，在锅里放水，放在灶上去煮。在等待水开的过程中，我们就可以做处理食材的工作：首先将西红柿洗干净，切成小块；然后将鸡蛋打进碗里，用筷子打散。等水烧开了，将切成小块的西红柿放进锅里去煮，5分钟之后，再将打散的鸡蛋液倒进锅里，最后滴上几点香油、撒上一点盐就可以出锅了。

看着自己亲手做的西红柿鸡蛋汤，我的心里别提有多美了！汤是晶莹剔透的，西红柿就像一片片鲜红的花瓣；黄灿灿的鸡蛋像一丝丝花蕊。我忍不住舀了一勺，丝丝滑滑，酸甜可口，是我永远喝不腻的味道。小朋友们，你也动动小手做这道菜给爸爸妈妈尝尝吧！他们一定也会觉得很好，很温暖的。

清蒸石斑鱼

蔡桓宇(证号 2200932)

最近我爱上了一道菜——清蒸石斑鱼，这道菜是广东菜，属于粤菜系。石斑鱼肉质雪白，美味如鸡，还有“鸡鱼”之称。

清蒸石斑鱼做法可有讲究，食材的新鲜程度决定了菜的味道。每次做这道菜时，爸爸都会去菜市场挑选一条新鲜的石斑鱼。回到家后，爸爸首先把石斑鱼处理干净，然后把盐抹在石斑鱼身上，倒点料酒和酱油，再切点生姜、大蒜撒在上面，把石斑鱼放进蒸箱里蒸15分钟，最后撒点葱花装饰一下。这样一道美味又好吃的清蒸石斑鱼就大功告成了。

石斑鱼不但美味，还有很高的营养价值，我们小朋友可以多吃一点哦！

番茄与鸡蛋的碰撞

刘瑾瑜(证号 2210562)

我最喜欢的一道菜是番茄炒蛋，红色的番茄和金黄的鸡蛋融合在一起，颜色美极了。它的味道酸甜可口，香滑宜人，吃了一口还想吃第二口，真是舌尖上的美味。

我最拿手的菜就是番茄炒蛋。先做准备工作：在碗里打两个圆滚滚的鸡蛋，把它们搅成蛋液。接着，锅里放点油烧热，把蛋液倒入锅里，蛋液瞬间炸开，就像一朵盛开的金色花，炒好的鸡蛋装进碗里备用。然后把切好的番茄倒入锅中翻炒出汁，再倒入鸡蛋和番茄一起翻炒，加入少许盐、糖、鸡精调味。最后撒上绿油油的葱花，一道色香味俱全的美味就成功啦。

别看它做法简单，却是美味与营养兼备的一道菜，你们爱吃吗？

春日小点——青团

朱珈莹(证号 2210571)

我最喜欢的一道点心是青团。青团的味道香香甜甜的，非常好吃。它的颜色是绿色的，好像一个绿玉盘。

青团的做法是这样的：先把艾草的汁和糯米粉、面粉混在一起，再揉成面团，然后捏成一个个小饼，最后就可以上锅蒸啦！

蒸好后的青团又香又软，吃的时候可以蘸点白糖，品尝一口，满嘴春天的好滋味。

香喷喷的红烧肉

盛宽(证号 2210583)

我特别爱吃外公烧的红烧肉。每当外公端上一盘热气腾腾的红烧肉时，我就急急忙忙地跑过去：它油光闪闪的，让人口水直流；一闻，香喷喷的味道扑鼻而来。我急忙用手抓起一块往嘴里送，甜甜的、油滋滋的，实在太好吃了！

红烧肉看似很难做，其实很简单。首先把干干净净的五花肉切成块放入锅里，然后加上水开小火，放几颗冰糖、香料、酱油一起煮，最后把汤汁烧干就完成了。红烧肉的营养价值也很高。

红烧肉，我的最爱。

脆皮鸡翅

钟勋睿(证号 2210572)

俗话说“民以食为天”，今天我来讲讲我最爱吃的美食——炸鸡翅。

我最爱吃妈妈用空气锅炸出来的炸鸡翅。

一盘金黄色的鸡翅端上桌，香气扑鼻而来，仔细听，还会发出“滋滋”的响声，令我“口水直流三千尺”。终于忍不住了，顾不得烫，我拿起一只，一口下去。哇！嚼在嘴里超级美味，皮酥、肉嫩，咸中带甜，我狼吞虎咽地吃光了所有鸡翅，吮了吮手指，舔了舔嘴唇，还意犹未尽……

美味的绿豆汤

滕易轩(证号 2210577)

有的人喜欢吃蛋炒饭，有的人喜欢吃红烧肉……而我却喜欢喝绿豆汤。

绿豆汤就跟它的名字一样，绿绿的，像一块绿宝石。在炎热的夏天，我们喝一口绿豆汤，冰冰的，甜甜的，所有的烦恼马上就没有了。

绿豆汤不仅味道好吃，做法也很简单。把一盆绿豆洗干净，放进高压锅里，加3颗冰糖和3大碗水，小火炖40分钟，美味可口的绿豆汤就大功告成了。