



有滋有味de生活

美食是一座城市的名片,是一座城市的记忆,更传递着这座城市文化。北京的烤鸭、西安的羊肉泡馍、武汉的热干面、河南烩面……让我们跟着小记者走遍大江南北,吃遍各地美食,享受有滋有味的生活。



戎易(证号 2203846) 指导老师 陈霞
鄞州区学士小学 205 班
重庆小火锅

梁弄大糕

鄞州蓝青小学 305 班
许宁翀(证号 2204514)
指导老师 周展鹏

余姚市梁弄镇上有一条远近闻名的大糕一条街,专做当地有名的传统糕点——梁弄大糕。街上最有名的阿桥大糕店,她家的大糕用料讲究、香甜柔糯、百尝不厌,我一口气能吃四五块呢!

梁弄大糕,原料只有三种:米、豆子、白糖。虽然原料简单,但是想要做好可不容易。米要选单季稻,口感更软糯;豆子要选东北产的豇豆,看起来剔透,吃起来油润;白糖要用广西的白糖,制作出来的豆馅甜而不腻。

制作大糕的手工艺,是梁弄古镇的独创,一般是世代相传,已被列入余姚市非物质文化遗产。

正方形的一个大糕框出锅就是 4 行 4 列,16 块大糕。大糕外形方正,每块上面都印有一个字,一行四块,刚好凑成“恭喜发财”、“吉祥如意”、“福禄寿喜”等祝福语,既增添了美感,增加了食欲,还能作为礼物馈赠亲友。

每次回家乡,我必去阿桥大糕店买上几盒梁弄大糕。刚出炉的大糕,清新的米香混合着豆馅的甜香扑鼻而来,馋得我直咽口水。迫不及待地咬上一口,米糕软糯细腻不粘牙,豆馅香甜醇厚,两者互相融合,香而不浓,甜而不腻!真是美味极了!

美味的铜锅涮肉

鄞州区学士小学 302 班
树辰(证号 2203906)
指导老师 方瑜璐

青海环线游结束后,我们又回到了西宁。妈妈说:“酒店旁边就有一家评分很高的火锅店,我们晚上去吃顿大餐吧!”我拍手叫好。

一出酒店大门,我就看到了它大大的招牌——祖海尔铜锅涮肉。当火锅端上桌的时候,我立刻傻眼了!这是一个两层的火锅,上层还不停地往外呼呼地喷火!我吓得赶紧躲到桌子下面。服务员说不用害怕,火一会儿自己就灭了。果然,等我再探出脑袋时,它已经不喷火了,只有上下两层的汤底在锅里翻腾。妈妈告诉我,这是子母锅,上层麻辣,下层清汤,方便不同口味的人食用。

虽然被这个神奇的火锅吸引了眼球,但眼前的美食我当然也不能错过。我夹起一筷子鲜红的羊肉卷,放入清汤锅底,不一会儿,它就变成了灰白色,蘸上酱料,嗯……真是鲜嫩无比。接着我又涮了好多牛羊肉、金针菇、毛肚、羊肚……它们有的又香又嫩,让我口水直流;有的Q弹爽滑,哧溜一口就下肚;有的韧性十足,在我嘴里顽皮地跳舞。我越吃越起劲,肚皮撑得像西瓜一样圆。

我和妈妈说,如果下次还来西宁,一定要再来吃这美味的铜锅涮肉!

可乐鸡翅

高新区实验学校翔云校区 202 班
汪伊澈(证号 2210580)
指导老师 叶玲燕

想必大家一定都喝过可乐吧?那你们有没有吃过可乐做的菜呢?今天我就要来介绍一道可乐做的美食——可乐鸡翅。

可乐鸡翅不仅美味,而且做法也很简单:首先把鸡翅洗干净,在鸡翅的两边割几刀。接着将鸡翅放入油锅中,将它的外表炸至金黄色。然后我们倒入可乐、酱油、盐等调料,进行入味收汁。最后将鸡翅盛到盘中,在上面洒一点葱花,这样色香味俱全的可乐鸡翅就完成了。

哇!刚出锅的鸡翅红亮红亮的,而且香气四溢,看着就让人食欲大增。拿着鸡翅一口咬下,鸡肉的美味伴随着可乐的丝滑一起进入我的口中,甜而不腻,美味无穷。你们一定流口水了吧?赶紧动手来做一做吧!

醋熘土豆丝

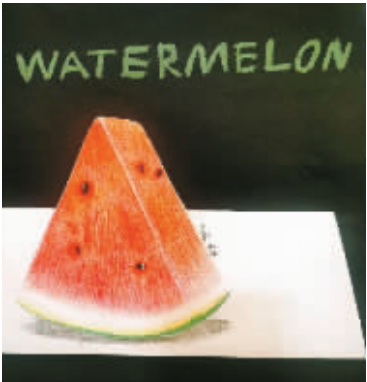
宁海县金阳小学 502 班
竺佳桦(证号 2212706)
指导老师 冯远群

周末,冯老师给我们布置了做一道菜的作业,于是我想起了妈妈经常做的醋熘土豆丝,做法非常的简单,也很美味。

我们要先将土豆的大衣给削掉,露出金黄的外表。再将削好的土豆放入水盆里,用清水清洗一番。

洗好土豆就要用到一个神器“削丝器”,它可以将椭圆形的土豆很轻松地变成一条一条的丝状。然后就要将刚削好的土豆丝放入水中,把土豆中的淀粉用水泡开,这样土豆丝在油锅中不会粘锅。最后要将土豆丝倒入油锅中翻炒至熟为止,再放入醋、酱油、老抽、白糖、味精,再翻炒三四分钟就行。

这道朴素而简单的土豆丝中却有着一个大道理:我们面前的每一道菜都有着漫长的经过,所以“光盘光荣,浪费可耻”。



西瓜

鄞州蓝青小学 306 班
王柯涵(证号 2204546)

青团

鄞州区学士小学 304 班
康熙媛(证号 2203997)
指导老师 马铨怡

每逢这个季节,外婆总会采来一大筐艾草,用她那双有“魔法”的手,“变”出一个个饱胀得马上就要破裂似的青团。

今年,我决定要自己亲手尝试做一做青团。外婆早早地就准备好了食材。她先把采来的艾草择好、洗净再焯水,还加入了一些白色的粉末。“这是小苏打,加了它之后,做出来的青团会更好看。”外婆一边说,一边把雪白雪白的糯米粉放在大锅里蒸,等锅里呼呼冒出热气之后,外婆三下五除二,把蒸熟的糯米粉和焯水后的艾草放在一起使尽地揉搓,边揉边用手蘸水,直到把两者完美地融合在一起。

终于开始包青团啦!我迫不及待地拿了一团绿色的面团搓成球状,再压扁,然后学着外婆的样子舀了一勺芝麻馅放在中间,再把馅裹起来搓圆。可是搓了几下,皮就被我搓破了,芝麻弄得满手都是。看着我沮丧的模样,外婆过来手把手地教我:“没事,孩子。第一次做已经很不错了!做青团的皮不能太薄,馅不要太多,力气要适当……”经过外婆耐心的指点,我终于成功了!原来看似简单的青团,还有那么多的奥秘呢!我忍不住咬一口自己亲手做的青团,满口留香,把整个春天都裹在了里面!正如袁枚在《随园食单》中记载的那样:“捣青草为汁,和粉做团,色如碧玉。”

这青团有一种特殊的味道,是春天的味道,是爱的味道,是童年的味道……

红烧排骨

高新区实验学校翔云校区 202 班
袁浩玮(证号 2210569)
指导老师 叶玲燕

我最喜欢的菜是“红烧排骨”,只要出现这个菜,我肯定能吃下满满两碗饭,因为它真的太好吃、太美味啦!

今天,我就和大家分享下这道菜的做法吧,希望大家都能爱上这道菜肴。首先把排骨切成一小段,用清水冲洗干净;然后把排骨冷水下锅,加一点料酒跟姜片烧煮几分钟,过滤一遍,再用清水将排骨冲洗干净。接下去在锅里加入少量食用油,烧热后放入冰糖,再把排骨倒进去翻炒,然后加入料酒、盐、酱油、葱、姜和水。最后,再倒入高压锅继续煮 10—15 分钟。这样一道美味的红烧排骨就可以出锅了。

一块块酱红色的排骨叠起来像一座小山,香味扑鼻而来,令人垂涎三尺。轻轻夹起一块放入嘴中,咸咸的外表下蕴藏着淡淡的甜味儿,令人回味无穷,真的美味至极!

河南烩面

高新区实验学校翔云校区 202 班
徐嘉佟(证号 2210568)
指导老师 叶玲燕

说起美食,不同的人喜欢的也不一样,有的人喜欢北京烤鸭,有的人喜欢西安的羊肉泡馍,有的人喜欢武汉的热干面,而我最喜欢河南烩面。

虽然我生活在宁波,但是每每想起河南烩面,都让我垂涎三尺。烩面是河南三大小吃之一,以味道鲜美、经济实惠,享誉中原。每次跟爸爸妈妈回老家,下了车总是直奔烩面馆,白嫩的羊肉掺和在油黄色的高汤里,晶莹可口的面条上有几点香葱、肉末,香气扑鼻而来,青菜则像几块晶莹的翡翠,把这碗烩面衬托得更加可口。一阵狼吞虎咽后,一碗烩面就被我吃得一干二净,最后一口汤汁也让我的味蕾得到无比的满足。

河南烩面做法很特别,它的精髓就在于它的面和高汤。烩面宽宽的,滑溜溜的,在水里像泥鳅一样,翻来滚去一番后被捞出,接着浇上熬了几个小时的的高汤和喜欢的蔬菜,加上事先做好的羊肉片,放入适量的盐,撒上香葱、香菜,这样香喷喷的羊肉烩面就新鲜出炉了。

现在回想起来,已经三年没有回老家吃过烩面了,但那特有的香味仿佛还留在唇齿之间。愿疫情早日散尽,大家都能品遍天下美食,享受有滋有味的生活!

三门蛋肉麦饼

高新区实验学校翔云校区 202 班
韩一豪(证号 2210575)
指导老师 叶玲燕

我最喜欢吃的一道菜就是蛋肉麦饼啦!因为我的祖籍在台州三门,平时奶奶特别喜欢给我做三门小吃——蛋肉麦饼,它色泽鲜黄,油而不腻,美味无比。

首先,要把肉切成肉末,放入酱油、料酒等拌均匀,准备好鸡蛋和葱花。接着是和面,切成一个一个面团,每个面团捏成窝形。然后在面团里面放入葱花、肉末,用手轻轻捏拢,慢慢压平,用擀面杖擀成椭圆形麦饼。然后,放到平底圆锅上烙,热锅上涂一层猪油,在烙的过程中需要反复翻动麦饼,防止麦饼表皮烙糊。等麦饼烙到七八分熟的时候,在麦饼边上用筷子插入,将麦饼两层分离。最后,把搅拌均匀的蛋液灌入,再反复来回翻动麦饼,直到麦饼烙熟为止。

就这样,色泽鲜黄、油而不腻、美味无比的蛋肉麦饼出锅啦!你们想吃吗?想吃的话就自己动手做起来吧!