



2022年5月17日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:周斌 照排:张婧 审读:邱立波



美食记忆

美食,不只是味蕾的享受,也是幸福的记忆。过年时,为家人烧一道拿手的红烧肉,看着他们脸上的笑容,“我”的心中满是成就感;跟着妈妈学包饺子,第一次品尝到自己的劳动成果,发现它真是人间美味……这些美食因为承载了美好的记忆,所以更隽永留香。

我的拿手好菜

慈溪实验中学初二(5)班
吴兴顺(证号 2209452)
指导老师 陈佰祥

我家有个习俗,过年时家里每个人都得做一两道菜,年龄小的就做个蒸鸡蛋或煮汤圆。身为大厨的我,每年都会露两手。

我最爱的是红烧肉,所以第一道菜就是这个。首先,我将一块上好的五花肉切成小小的长方体。切好之后,用水洗一遍,然后放入开水中煮,约十分钟后,把肉捞出来,用油和极少量的盐煎一下。再依次放入酱油、醋、豆瓣酱、十三香,将它们翻炒一下,加点水。等水开了之后,再依次放入八角、桂皮、料酒。我喜欢吃甜的,便会放点冰糖,等到收汁后,就可以出锅了。

红烧肉有点难度,但接下来的这道菜很简单:爆炒花甲。首先我将花甲用盐水洗干净,放入油锅中,再快速将醋、料酒倒入锅中去腥,然后就施展我高超的爆炒技艺。我将锅向前、向上那么一抖,这些花甲便向上飞起,然后又乖乖地回到锅中,灶炉上的火像火蛇一般吐着蛇信子,场面非常壮观。这时候再放入盐、辣子油和少量老干妈,经过几次爆炒,这些花甲们都乖乖地张开了壳。

吃饭时,看着家人们脸上的笑容,我的心中满是成就感,原来幸福就是给家人做几道自己的拿手好菜!

人间美味

慈溪阳光实验学校 503班
吴桐羽(证号 2208930)
指导老师 沈乃平

周末,闲来无事,我提议一起包饺子。于是妈妈便一大早起来,剁好了肉,备好了皮,一切准备就绪。

我嚷嚷着让妈妈教我。只见妈妈熟练地拿出一张饺子皮,舀了一勺馅,放在饺子皮的中心位置,在饺子皮边缘涂上一圈水,又捏了几下,一个花边肉馅饺子就做好了。我立刻拿起一张饺子皮,迫不及待地包了起来,可是馅太大了,饺子皮被撑爆了。哎,没想到看着简单的包饺子,原来那么难啊!

我又向妈妈取经,过了一会,感觉会了,又拿起一张饺子皮包起来,结果饺子皮又破了。但这对于已经下定决心要学会包饺子的我来说,算不了什么。我继续尝试着,又拿起饺子皮细心地包了起来。

这一回竟然成功了,我大叫道:“成了!”妈妈看了,又惊又喜,夸我做得好。我也很得意,又包了十几个。

吃着自己包的饺子,我突然发现它真是人间美味。



立夏

镇海区
艺术实验小学 403班
葛昊杰(证号 2213188)
指导老师 柳红波

家乡的梅干菜

慈溪市慈吉实验学校 405班
陆泽煊(证号 2208399)
指导老师 胡利娜

梅干菜,是慈溪的土特产之一。今天,我就来介绍一下它。

梅干菜是由一种叫雪里蕻的菜制成的,但是绿油油的雪里蕻怎么变成褐色的梅干菜呢?让我来带你一探究竟!

先把雪里蕻从田里采摘回来,放置4-5天后,它就变成了黄色,然后进行腌制。腌制是重头戏,首先要准备一口干净的大缸,铺上一层雪里蕻,撒上盐,踩匀,然后再铺上一层雪里蕻,撒上一层盐,再踩……缸快满时,用几根竹条和一块洗干净的石头把雪里蕻压住,使雪里蕻腌制更加紧实。半个月后,雪里蕻摇身一变,就变成了雪菜。最后一道工序,就是将雪菜取出,切成一小段一小段,放在太阳底下晾晒,晒干后就变成梅干菜了。

梅干菜扣肉是我最喜欢的一道菜。做法很简单,先把猪肉和姜块放进水里煮一煮,再用生抽、老抽等材料混合成酱料,把肉放进里面蘸一蘸,再切成片,和梅干菜一起蒸,一道梅干菜扣肉就做好了。有了这道菜,我能吃三碗米饭呢!

青饺飘香

慈溪市第四实验小学 504班
沈俊杰(证号 2209127)
指导老师 陆丹

一天,妈妈要包我最爱的青饺。妈妈先把小鲜笋的外衣“脱”掉,把它们切成细细的颗粒状,把咸菜、肉末也切碎。最后,把所有的材料一起倒入大锅里,翻炒后,盛入大盆子里。这样,饺子馅儿就准备好了。接着是揉面团:把绿油油的艾草放入水中煮一下,再和面粉混在一起使劲揉,等艾草和面粉混在一起,变成一个绿绿的大面团就可以了。

开始包了。我紧紧地盯着妈妈,只见她抓了一块面团,放在手里搓一搓,揉一揉,然后压得平平的,用手捏成碗状,舀一勺馅放在里面,再把碗口收紧。瞧,一个胖嘟嘟、绿油油的青饺包好了!嗨,就这么两下子,有啥难的呀!我学着妈妈的样子,食指、拇指、中指齐出动……哎,麻烦来了,口收了不到一半,一头的馅儿就露了出来。我赶紧亡羊补牢,可补了这边,漏了那头,弄得我手忙脚乱。再看看青饺,已面目全非,惨不忍睹了。

终于,我们把包好的青饺放入蒸锅里。十几分钟后,青饺出锅了,我迫不及待地尝了尝,“哇!”又鲜又香,真是太美味了!

烧烤

海曙区鄞江镇中心小学 501班
王禹潼(证号 2216212)
指导老师 叶赞妃

这一天,我想吃烧烤,妈妈说我们自己做。

我洗菜,妈妈切菜,阿姨买材料。我们把架子架上,点上火,把烤串放上去烤着。一阵阵香味传来,馋得我在旁边团团转,口水都快滴下来了。

终于,韭菜烤好了。我还是迫不及待地抓起一串。瞧!它全身油亮亮的,一口咬下,淡淡的麻辣味让我回味无穷,真是道美味的开胃菜!接着,我又美滋滋地等待着,想吃烤肉串的欲望更加大了:菜都这么好吃,肉肯定更加美味了。终于,肉烤好了,我直接扯了一块下来,不由得叫道:“烫!”可又不想损失这块美味的肉,只好囫圇吞枣般地咽下肚。接着,我又拿起一串金黄色的鸡菌,淡淡的辣香让我垂涎欲滴。一口咬下去,感觉脆生生的,美味极了!

炸麻花

海曙区高桥镇中心小学 409班
刘子辰(证号 2214919)
指导老师 徐红

每年的腊月二十九,天还没有亮,奶奶就早早地起来揉面,然后蒸一锅白白胖胖的馒头。除了蒸馒头,还要炸油饼、炸麻花。

我最喜欢看奶奶炸麻花了。只见奶奶先把鸡蛋、白糖、食用油倒入干面粉中,搅拌成絮状,然后揉成光滑的面团,醒半个小时。醒好的面团柔软有弹性,再把面团切成十厘米长、两厘米宽的条状。这时,最有趣的搓麻花开始了,取一条面,轻搓几下,拉伸成小指粗细。两手一上一下向相反的方向搓紧,用手把两头提起来,面条自动旋转扭在一起,成了麻花状。一个漂亮的麻花就做好了。

白白胖胖的麻花下入油锅,在油锅里滋滋作响,颜色由白变黄,最后变成金黄,香脆的麻花就炸好了。



水果派

镇海区骆驼中心学校 405班
华晨云(证号 2213325)

“压饭榔头”

宁波大榭开发区第二小学 403班
胡若涵(证号 2216784)
指导老师 鲍君娜

在“老宁波”的饭桌上可谓无鲜不欢,清蒸的、水煮的、红烧的,还有许多生吃的,比如海蜇、牡蛎、血蚶等,其中以“红膏炆蟹”最为出名。

听爷爷说,以前渔民们每天都会捕捞来很多新鲜的梭子蟹,但是由于当时没有冰箱等保鲜设备,捕捞上来的螃蟹无法保鲜。宁波很多地方盛产海盐,于是渔民们就突发奇想,将新鲜的梭子蟹放入瓮中,撒上盐巴,过一段时间捞出来一尝,竟无比美味,从此,“红膏炆蟹”诞生了。

红膏炆蟹的制作工序非常简单。挑选膏多肉肥的雌梭子蟹,用清水洗干净。把螃蟹背朝下放入一个大的容器中,压上重石。然后倒入事先按一定比例调好的盐水,让盐水没过螃蟹。再倒入料酒,放些姜蒜等配料。最后,放到阴凉处或放进冰箱冷藏,一般十几个小时就可以取出食用了。这样制成的炆蟹咸淡适宜,鲜甜可口。

红膏炆蟹不但制作简单,而且非常美味。剥开蟹壳,去除腮,再小心地切成一小块一小块,整齐地摆入盘中。那肥美洁白的蟹肉闪烁着玉石般的光泽,红彤彤的蟹膏足以挑逗人的味蕾。用筷子夹一块鲜红的蟹膏,蘸些醋,轻轻送入口中,那种又咸又鲜的味道,绝对让你回味无穷。

在春节的团圆饭桌上,一盘炆蟹是必不可缺的。大家举杯互敬,品尝其他美味佳肴。但是最后端起饭碗的时候,炆蟹绝对成了主角,你一块他一块,很快就一扫而光。由于炆蟹特别下饭,咱们宁波人就把它叫做“压饭榔头”,形象吧!

美味的酱油面

余姚市凤山小学 403班
张梓骁(证号 2203011)
指导老师 王闻超

中午,我的肚子响起了“午餐铃”。我赶紧来到厨房,看看能做什么午餐。忽然,我的脑海里出现了一道美食——酱油面。

我先拿出一个汤锅,接上1/2的水,用小火煮沸。等水开的时间里,我也不能闲着,因为还要做拌料呢!

做拌料的材料非常简单,就是酱油、香油和盐。把它们倒入一个碗中,搅拌均匀,拌料就做好了。

做好拌料,水差不多就沸腾了。打开锅盖,你会看见许多泡泡在水面上跳舞,犹如一个个小精灵。然后拿出面条,放进锅里,煮五分钟就可以了。注意,不要盖锅盖。

在这五分钟里,你还可以煎一个鸡蛋,切一些葱花。等面煮熟了,用筷子或漏勺把面放进装着拌料的碗里,拌一拌,再放上鸡蛋和葱花。光看一看,就让人垂涎三尺。尝一尝,嗯,真是美味无敌!

你听后,是不是也想吃?快去试一试吧!