



2022年8月23日 星期二 责编:徐徐 王妙妙 美编:曹优静 照排:张婧 审读:邱立波

劳动的“滋味”

烹饪美食,这种看似简单的家务劳动,也蕴含着无数生活的大智慧,更是一种责任和爱的表达。孩子们在暑假里学习制作美食,既享受了美食,又锻炼了自己,真是一举两得,这样的劳动最有“滋味”。

制作炸鸡鸡翅

奉化区实验小学201班
钟思嘉(证号2218230)
指导老师 戴慧娟

一天,我在刷视频,看到一个视频是制作炸鸡翅的,看得我直流口水。我连忙跑去叫妈妈,请求妈妈晚上给我做炸鸡翅。妈妈爽快地答应了。

我们先准备好炸鸡翅需要的材料:生粉、鸡翅、大蒜、酱油。再把鸡翅洗干净,对半切开装入大汤碗。接着,倒入酱油和切成丁的大蒜,用手抓拌均匀,腌制15分钟。腌制好后,我们就给每个小鸡翅穿上了一件雪白的“小外套”。妈妈说,裹上生粉再入锅油炸可以让鸡翅外皮更酥脆,肉鲜嫩更美味。然后,我们往锅内倒入一些食用油。没一会儿,油开始冒出一个一个小泡泡,发出滋滋的声音。

看着妈妈朝锅里放入了一个又一个的鸡翅,我看着心也痒痒的,也想自己放着试试。第一次,我一到锅边就把鸡翅扔了下去,油溅起来了,我吓得立马跑得远远的。妈妈告诉我,轻轻地放不用怕,油不会溅起来的。于是我轻轻地放下一个鸡翅,好像油真的没有溅起来。接着我放了第二个,第三个……越来越熟练了。等到鸡翅的一面炸到金黄色后,我们用锅铲翻了一面。很快,炸好的鸡翅就可以出锅了。

那两面金黄的诱人的鸡翅,散发出一种浓郁的肉香味道。我拿起一个塞进嘴里,那酥脆的外皮,那鲜嫩的肉,在我的嘴里回荡。我竖起大拇指,给自己和妈妈都点个赞!

做糖糕

鄞州蓝青小学205班
聂菲同(证号2204326)
指导老师 徐恩伟

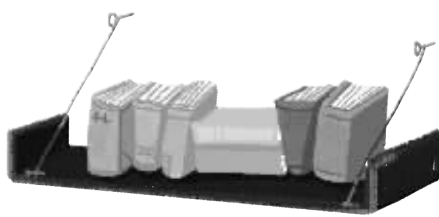
早上一起床,就听到了厨房里的说话声。走进去一看,原来是奶奶和妈妈在做我喜欢吃的糖糕。我马上洗手加入其中。

做糖糕的面团非常细腻,柔软。为了防止揉的时候粘手,先要在手上涂一些食用油。然后拿起一个乒乓球大小的面团,放在手心来回揉圆。接着在揉好的面团中心位置按压出一个小坑,放入提前调好的糖沙馅。再把面团像包包子一样合拢,揉圆,一个糖糕就算做好了。

奶奶把做好的糖糕再放到油锅里一个个炸熟,熟了的糖糕色泽黄亮诱人,咬一口,香甜四溢,回味无穷!

今天不但吃到了美食,还体会到了做美食的快乐!

组稿老师 郑丹波



煎荷包蛋

宁海县银河小学302班
林靖祺(证号2212186)
指导老师 卢慧

一觉睡到了早上9点,起来一看,家里一个人都没有。我低头摸了摸自己“咕噜咕噜”直叫的肚子,一个想法从脑子里冒出来:我自己煎一个荷包蛋吃!

说干就干,我立马转身往厨房走去。我打开冰箱,挑了个最大的鸡蛋。我一手扶着碗,一手握着鸡蛋,把鸡蛋在碗边敲了一下,“咔”,随着一声清脆的响声,蛋壳中间裂开了一道缝。我赶紧把蛋壳掰开,蛋壳中的蛋白和蛋黄“毗溜”一下滑进了碗中,金黄的蛋黄就像一轮太阳。

我把锅放在煤气灶上,先点火,那蓝红的火焰不停地在锅底跳着。正当我准备倒油时,想起妈妈曾经说过的话:“如果锅里有水,把油倒上去,油会飞溅出来。”于是,我耐心等待锅中的水“毗毗”地被烧干。我随即倒入少量的油,等油冒青烟时,我撒了一些盐下去。之后,我端起碗,小心翼翼地吧蛋倒入锅中,“滋啦”,尽管我已经很小心了,手背上还是不小心被油溅到了,我立马揉了揉手背。一抬眼,透明的蛋白立刻变成白色的了。不一会儿,蛋的周围冒出了大大小小的泡儿。过了一会儿,最外圈的蛋白已经微微焦黄,说明要给蛋翻面了。我不顾手上火辣的感觉,立马抄起锅铲,小心地铲起蛋翻面。这时,荷包蛋的香气已经扑鼻而来了,我看着颜色,蛋应该已经熟了。我迫不及待地吧荷包蛋盛到碗里,关掉火。

那香气直往我鼻子里钻,真香啊!我急忙咬下露出碗边的荷包蛋,真好吃!我摸摸肚子,心满意足地洗锅去了。

我会做鸡蛋饼

鄞州蓝青小学202班
袁思静(证号2204239)
指导老师 刘钰贞

昨天下午,骄阳似火,点心时间终于到了,我迫不及待地跑过去跟奶奶说,“奶奶,我想吃个鸡蛋饼,您给我做一个吧。”奶奶说,“宝贝,你长大了,今天我来教你做鸡蛋饼,如何?”我高兴地拍起手说,“好哦,好哦,谢谢奶奶!”

奶奶说,首先把面粉倒入碗中,接着打一个鸡蛋到碗里,然后把鸡蛋和面粉搅拌均匀,撒上一点葱花。这时候在平底锅里倒一点油,给油加热会儿,再把碗里的材料倒入锅中,把锅里的饼翻几下,等到鸡蛋饼变成金黄色,就可以出锅啦。

我按奶奶的步骤一步步地试着做,奶奶也在旁边给我帮忙。不一会儿,一个热乎乎、香喷喷的鸡蛋饼就出锅喽。吃着亲手做的美食,味道好极了。

小朋友们,你们学会了吗?暑假里我们要试着自己动手来做各种各样的美食,说不定我们能做出比大人更好吃的美食哦。

第一次炖蛋汤

鄞州区东南小学
金达路校区302班
石遵涣(证号2207735)
指导老师 张凤飞

这次暑假有一个少先队作业——炖蛋汤。于是,我今天一回到家,就在妈妈的指导下炖起了蛋汤。

妈妈先让我准备炖蛋汤的材料:两个小碗、过滤网、盐、牙签、保鲜膜和一个鸡蛋。

我先拿起鸡蛋在碗沿上轻轻一磕,双手一掰,并没有掰开,我又用力地掰,然后……只听“哗啦”一声响,蛋黄和蛋白都掉在了地上。妈妈对我说:“先把口子磕大一点,再轻轻一掰,就可以流进碗里了!”

我洗干净手,把地上和身上的蛋液擦干净,又拿出一个鸡蛋,轻轻一磕。这次我先检查了一下蛋壳的裂缝,发现有一点小。于是,又用力一磕,再轻轻一掰。这一次,蛋液乖乖地流到了碗里,一滴都没有流出来。

我拿出筷子,把碗稍微倾斜一点,用筷子顺时针搅拌。很快,蛋黄和蛋白融合在一起,变成了淡黄色。接着,我用过滤网把蛋液过滤到另一个小碗里,撒上盐,倒入温水,再搅拌均匀。然后用保鲜膜封好小碗,戳几个洞,用中火炖五分钟,关火,焖三分钟。最后,浇上酱油,好吃的蛋汤就做好了。

吃着我自己制作的蛋汤,别提有多开心了!

做南瓜饼

高新区实验学校翔云校区206班
黄睿昕(证号2210677)
指导老师 王丹

今天早上,我和妈妈去买早点我看到有卖南瓜饼的,那金灿灿的南瓜饼,让我垂涎欲滴。妈妈看穿我的心思,就去超市买了一个大南瓜。

回到家之后,我和妈妈开始做南瓜饼。妈妈将南瓜洗干净去皮,切成小块放入锅,隔水蒸熟,十分钟后取出,用勺子把南瓜压成泥,趁热向南瓜泥中加适量的白糖,搅拌均匀,放凉至不烫手后加入糯米粉,南瓜泥中可不要额外加水了哦!用筷子搅拌均匀,揉成光滑不粘手的面团后静放十五分钟,再将面团做成小圆饼状,裹上面包糠或芝麻。用中小火将锅中的油烧至七分熟,放入南瓜饼将其炸至表面金黄即可,外酥里软的南瓜饼做好了。不过,我还做了些奇特的形状,比如正方形、爱心形,甚至一个“爸爸”和一个“妈妈”。

哈哈!你是不是早已馋的口水直流,恨不得马上吃上一口呢?那就赶紧按照我的方法做一做吧!

做绿豆糕

●夏天有很多很多的美食,我唯独喜欢妈妈亲手做的绿豆糕。

这一次,我要和妈妈一起做绿豆糕。我们先把脱皮绿豆洗干净,放进冰箱里。

隔天我把那盆绿豆拿出来,发现绿豆比之前大了一圈。妈妈把绿豆倒进高压锅,蒸煮后再用搅拌机搅碎,最后倒入平底锅里,加入糖、蜂蜜,还有黄油。我拿着锅铲不停地搅拌,一直搅拌到不粘手为止,就倒进大碗里,覆上保鲜膜。

半小时后,我撕掉保鲜膜,看见的不再是泥糊状,而是变成了固体的绿豆泥团,我仿佛已经看到绿豆糕的样子了。妈妈洒上植物色素,有甜菜红的、南瓜黄的、抹茶绿的,还有番薯紫的,各种各样的颜色,好看极了。我们给绿豆团穿上五颜六色的衣裳。妈妈用刀把绿豆团切成一块一块的,我学着妈妈的样子把绿豆团揉成鸡蛋大小。妈妈拿磨具给绿豆团压上图案,我也拿了一个压,第一个压碎了,第二个没压出图案。我心里很着急,仔细观察妈妈压时的样子,然后学着她的样子也压了几个,这次我终于也成功了。我们把绿豆糕放在盒子里,放冰箱冷藏。

做绿豆糕让我明白了两个道理,一是不管做什么事都不能心急,二是很多事情看起来容易,做起来却难,但只要用心去做,就一定会成功。

高新区实验学校301班
潘麒文(证号2210962)
指导老师 杨雨薇

●晚上,我和妈妈一起泡了绿豆,听说它特别容易脱皮,所以又叫它“脱皮绿豆”。至于是豆如其名,还是徒有虚名,我们一起来见证一下吧!

绿豆特别容易发泡,头天泡的,第二天中午就好了,用时捏一捏皮,果然很容易脱,于是,我和妈妈开始了制作绿豆糕之旅。我们先把碗中的水倒掉,然后把绿豆放进蒸锅里,蒸45分钟。接下来,我们要把蒸好的绿豆放进碗里打碎,加上100克黄油,15克炼乳和一杯牛奶。再把打碎的绿豆放进锅里,炒30分钟。

最后,我们分出了一些绿豆沙,加上香喷喷的抹茶粉搅了搅,这样一份甜而不腻的绿豆糕就做好了,感兴趣的小朋友也可以做一做哦!

高新区实验学校翔云校区206班
邵怡琳(证号2210678)
指导老师 王丹



虾

高新区实验学校407班
张逸文(证号2211106)

指导老师 陈楠