



品美食

品尝美食给人带来的不止是味蕾上的享受,更能让人心情愉悦!油焖笋、爆香酱面、汤圆、糖醋里脊、冻米糖……小记者分享的美食里不仅有家常菜,也有特色小吃,有的是无意中品尝到的,有的是亲手做的,这些都成为他们美好回忆的一部分。

油焖笋

慈溪润德小学教育集团508班
黄艺欣(证号2318107)
指导老师 陆群

我最喜欢吃的是油焖笋。今天,我准备亲手烧一盘油焖笋给大家尝尝。

首先,把笋切成段,把白糖、生抽、老抽和耗油放在一起调匀,还要少许葱。准备工作做好,我就穿上围裙,打开煤气灶。等锅热了以后,我放了一些油进去,过一会儿,再把笋倒进去,顿时锅里的油像放鞭炮一样“噼里啪啦”作响,把我吓得往后退了好几步。把笋翻炒几分钟后,再把调料倒进去,翻炒几下,盖上锅盖焖上3分钟。然后再放一勺鸡精,翻炒一下,撒上葱花,就大功告成了。

我把这道菜往桌上一放,大家都迫不及待地尝了一下,都说味道好极了!得到大家连连的夸赞,我高兴极了,心里像吃了蜜一样甜。

冻米糖

余姚市长安小学501班
桑叶子(证号2316610)
指导老师 毛善飞

香喷喷的冻米糖是我的最爱。我常常想,这么好吃的零食是怎么制作的呢?妈妈提议今天我们就来做一个家庭版的冻米糖。

首先拿出芝麻和花生,放在锅里炒一炒,听到啪啪的响声就可以出锅了。接着,要准备最主要的食材——米花。我和妈妈拿着大米去街上爆米花。只见一位老爷爷把大米放入一个黑不溜秋像个宝葫芦似的容器里,放上几勺糖精,盖上盖子不停地转动容器。不一会儿工夫,耳边就传来一声声吆喝:“放炮啦。”只听“砰”的一声巨响,一瞬间,诱人的香味飘了出来,烟雾缭绕。我定睛一看,大米变魔术一样膨胀起来,装米花的大麻袋立刻变得鼓鼓囊囊。我和妈妈赶紧用干净的袋子把米花装起来,抓上一把塞进嘴里,满满的幸福感。我们飞奔着跑回家后,在锅中倒入水和糖,用锅铲不停地搅拌,直到变成金黄色又黏稠的糖饴,然后把米花、芝麻、花生都放进去,把它们全都搅匀。最后倒入事先准备好的正方形的模具中。

我迫不及待地拿出刀切了下去,没想到那些米花撒落了一桌子。妈妈摸着我的头,耐心地说:“凡事不能过于着急,刚炒好的米花还没有变硬,切下去就会散掉,要把米花擀平压实冷却后再切。”我连忙照着妈妈说的做,果然好切多了。我拿了一块尝了尝,甜津津的,又酥又脆,还夹杂着芝麻和花生的香味,好吃到停不下来。

冻米糖真是一道舌尖上的美味。

汤圆

余姚市舜水小学401班
马欣楠(证号2316890)
指导老师 顾剑莺

“高高山上一群鹅,客人来了赶下河。”听到这则谜语,你一定想到谜底是那美味的汤圆吧。今年寒假里,我和妈妈自己裹了一回汤圆。

我们往一个干净的脸盆里倒了半袋糯米粉,我倒温水,妈妈搅拌揉搓,直到把粉揉成一个光滑的大面团,再把面团分成一个个金橘大小的面团。开始裹汤圆了。妈妈拿起一个小面团,用大拇指按住中间,慢慢揉搓形成一个“袋子”的形状,再把做好的馅放入“袋子”里,最后把“袋口”收拢,搓圆,一个白白胖胖的汤圆就裹好了。我学着妈妈的样子,捏了个“袋子”,放入芝麻馅,在封口的时候,出了状况——馅“跑”了出来,“袋口”收不住。我赶紧向妈妈求助。“馅别放得太多!”我赶紧把里面的芝麻掏出来一些,这下,终于把汤圆裹严实了。就这样,虽然磕磕绊绊,状况不断,但也乐在其中!

开始煮汤圆了。我们把它们一个个放入煮开的沸水中,一颗颗圆滚滚、胖乎乎的小汤圆像一只只肥肥的迷你小白鹅,在沸水中不停地上下翻腾,又仿佛是一群白色的小精灵,在水里跳华尔兹。不一会儿,厨房里就弥漫着香甜的味道了。

我迫不及待地咬了一口,没有吃到馅,又吃了一口,才看到一点点乌黑的芝麻。爷爷看了哈哈笑,说我做的汤圆皮太厚了!我不管,这是我自己做的汤圆,怎么吃都香甜!

爆香酱面

北仑区岷山学校511班
赵思源(证号2217851)

晚上篮球课结束,我缠着爸爸带我去吃面。

我俩沿街找寻,突然四个显眼的字“爆香酱面”映入眼帘,超级无敌好吃的画面感瞬间占领我的脑海。我和爸爸默契十足地推开了这家面店的大门。

老板热情地迎上来:“小帅哥和爸爸一起吃点啥?”我和爸爸异口同声地回答:“爆香酱面!”老板笑眼弯弯地朝厨房喊话:“招牌酱面两份!”

我俩满怀期待地等酱面上桌。此时,厨房里传来“刺啦刺啦”的炒面声,还未上桌,香气已扑鼻而来,真的很符合“爆香”特征。不一会儿,老板端上来两碗热气腾腾的酱香面。哇!真是色香味俱全:青绿的黄瓜丝、金灿灿的胡萝卜丝,加上Q弹滑嫩的牛肉粒,柔软筋道的面条在浓油赤酱的加持中,显得格外诱人。

我迫不及待地拿起筷子,“嘶溜嘶溜”暴风吸入,面条顺着嘴巴进入胃里,感觉整个身体瞬间充满能量。再看对面的爸爸,更是一个狼吞虎咽。我和爸爸打趣道:“老爸,你吃得这么快,这么香,可以去抖音开吃播了!”老爸反将一军:“在吃这一方面,老爸没你厉害!你是已认证的吃货!”哈哈哈……我俩笑成一团!



花红叶绿燕儿飞

北仑区华山小学305班
张歆祐(证号2315055)
指导老师 沈恋



海曙区古林镇藕池小学401班
丁徐一(证号2303531)
指导老师 周蓉

尖椒炒牛肉

海曙区古林镇藕池小学501班
顾晨馨(证号2303134)
指导老师 朱郑汇

中午,饥肠辘辘的我坐在餐桌前,焦急地等待着妈妈的“投喂”。

“哇!今天的午餐好丰盛呀!咦?妈妈,这个是什么菜呀?”我好奇地问妈妈。“哦,”妈妈看着这碗菜回答道,“这是尖椒炒牛肉。你尝尝吧!”

我把鼻子凑近闻了闻。哇!一股牛肉和香辣的味道碰撞在一起,成了一股浓郁的香味萦绕鼻尖。这鲜嫩的牛肉、翠绿的尖椒,立刻勾起了我的食欲。别说吃了,就连看看,都能让人垂涎三尺。

我赶紧夹起一块牛肉放进嘴里。牛肉鲜嫩爽滑,吃完满口留香。紧接着,我又尝了一块尖椒。尖椒一入口,我只感觉它的汁水四溢,辣而不涩。

平时只能吃半碗饭的我,不知不觉一碗饭已见底。吃完后,我不禁发出感叹:这尖椒牛肉,真是一道色香味俱全的美味佳肴!

糖醋里脊

宁海县金阳小学602班
陈泉豪(证号2314092)
指导老师 冯远群

冯老师给我们布置了一个做菜的作业,我就想到了糖醋里脊。

我首先将里脊肉切成细条,洗出血水后,再加入盐、胡椒粉和料酒,随后抓匀腌制5分钟。趁着腌制的时间,我往碗中倒入半袋小酥肉专用粉,加入一勺淀粉,将它们搅拌均匀,再倒入一点温热的水,用筷子顺时针搅到黏稠。接着,放入腌好的里脊肉,给它套上白色的“毛衣”。往锅中倒入油,等到油有点冒烟后,将肉条一根一根地放入锅中炸。里脊肉欢快地脱下了白色的毛衣,慢慢地换上了黄色的外套,完成了惊人的蜕变。随后在碗中放入三勺番茄酱,两勺糖,一勺醋,一小碗清水,半勺淀粉,搅匀后,糖醋汁就大功告成了。

再往锅中倒一点油,油热后,倒入糖醋汁,开中火熬至稍微有些黏稠后,再倒入炸好的里脊肉,翻炒均匀后就可以出锅啦。

细细端详着眼前的糖醋里脊,色泽鲜亮,散发着诱人的魅力,再凑近鼻尖闻一闻,沁人的香气在肺腑间弥漫开来。我狼吞虎咽地吃着糖醋里脊,难以言表的好滋味涌进喉咙。

组稿老师 赵燕燕

糯米糖藕

宁波东海实验学校506班
李澄(证号2310587)
指导老师 郑巧

“嘿,快来帮我做饭!”妈妈喊道。我一边答应,一边跑向了厨房:“来了,妈妈,我的任务是什么?”“糯米糖藕!”

没一会儿,我就开工了。首先把糯米用冷水泡上半个小时,然后趁藕不注意,“吧唧”一声切了它的“小屁股”,再把泡好的糯米用竹签子捅到那大半个藕的每一个小洞里。这藕好像一个怪物,不停地吞噬着所有的糯米。我像一个机器一般,不停地从碗里舀糯米,塞入怪物体内。做这糯米糖藕,没点耐心还真做不成呢!

老半天的工夫,我终于把两只怪物都喂饱了,满怀期待的我信心满满地开启了下一道工序:先用2根短竹签将莲藕的身子和屁屁连接起来,放到高压锅里,倒一些清水,再放冰糖和红糖。我迫不及待地盖上锅盖,问妈妈:“妈妈,要煮多久啊?”“40分钟!”我开启了中小火,心想着:这40分钟是多么漫长啊!

盼星星,盼月亮,糯米糖藕总算是出锅了!我一下子掀开了锅盖……天哪!我的藕散架了!我赶紧把它捞出来,在砧板上切成片,还好还好,糯米还留着一点呢。我连忙抓了一块丢进嘴里,哇,自己做的糯米糖藕就是香啊!

生炒肉片

宁海县金阳小学602班
张展(证号2314112)
指导老师 冯远群

我们一家格外爱吃爷爷做的生炒肉片,尤其是我。所以,今天我要跟爷爷学做生炒肉片。

到了傍晚,爷爷开始指导我。先将肉片洗净,再把葱姜蒜洗净,并切好,然后就可以起锅热油了。当油滋滋作响时,放入姜和蒜,不停地翻炒,等到炒出香味时就有请我们的主角——肉片上场。

肉片放下去后,爷爷让我不停地翻炒,翻炒到差不多了,就该给肉片穿上“新衣裳”了,将适量的糖、盐、生抽、料酒倒入锅中,继续翻炒,直到上色为止,最后撒一把葱花,开大火翻炒一下,生炒肉片就完工了。

夹一块肉放入嘴中,轻轻地嚼一下,肉香味瞬间弥漫开,吃下去后还口齿留香。全家人吃了都赞不绝口,尤其是爷爷,为我竖起了大拇指。