



2023年2月21日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:徐哨 照排:张婧 审读:邱立波

## 花样美食



说到美食,你第一个想到的是什么呢?是口感软糯的宁波年糕,味道鲜美的蟹黄汤包,还是闻着臭,吃着香的臭豆腐?对于花样繁多的美食,小记者除了品尝,制作也是他们的拿手好戏哦!

### 宁波年糕

慈溪实验中学 703班  
熊博文(证号 2330254)  
指导老师 钟鹤

冬有年糕之软糯,夏有杨梅之酸甜。看那年糕,能伸,能屈。盒子里蒸,出来是方的;碗里蒸,出来是圆的。每当长辈们从锅中端出一盘冒着热气的年糕时,那种香味,让人垂涎三尺,食指大动。孩子也不管有多烫,伸手捞来一根,蘸些酱料,就开吃啦!那味道,犹如儿时吃的QQ糖那样,纯真美味。蒸,炒,煮,烤……年糕有多种烹饪方法,任你挑选。它还可以用来做雕塑,揉成形态各异的小动物等。

这美味的年糕,到底是怎么做出来的呢?先将糯米淘洗干净,用水浸泡约24小时后上屉蒸,取出后用木棒捣,再成型……做工越精致,出来的年糕,当来也更香气扑鼻,色香味俱全啦!

年糕,不仅是儿时的味道,更是老一辈过年祭祀时常用的食品。而年糕也寓意着步步高升,孩子们学习更上一层楼!

水磨年糕,阿拉宁波别具一格的美味,是阿拉宁波人智慧的结晶。

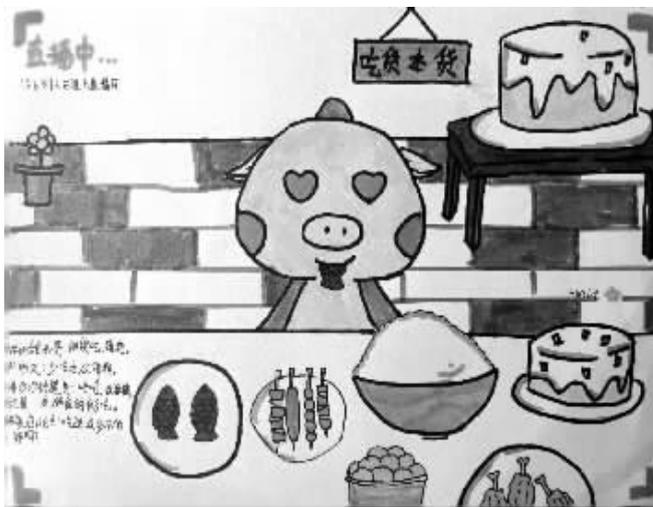
### 辣条

慈溪实验中学 704班  
邹欣倚(证号 2318325)  
指导老师 钟鹤

辣条,别名面筋,是大人眼中的“垃圾食品”,但在我们小孩子眼里,却成了美味佳肴。它价格便宜,味道鲜美,简直就是零食中的瑰宝啊!

辣条全身鲜红,裹满了辣椒粉,零星地还沾着些芝麻。将辣条轻轻一挤,血红汁水便流了出来。你以为辣条会很辣,对它望而却步,那你可就错失了美味哦。将一根辣条轻轻送入口中,用舌头去舔,鲜美的汁水在口中徜徉,完全不是你想象的那样辣。那味道,有酸、有甜、咸中带鲜、微微辣……用牙齿轻轻一咬,富有劲道的面筋便被咬了下来,一口一口慢慢嚼,细细品尝,仿佛在享受一道山珍海味。咀嚼后吞咽,辣条的味道仿佛还在口中,使人难以忘却。吃完辣条后,会不由自主地把拿过辣条的手指放在口中啜一啜,回味无穷。不得不说,辣条的味道让人着迷。

但是,大人们告诉我们,辣条里面有20多种添加剂,小孩子吃多了对身体不好。所以我们只能偶尔吃一根,闻闻那香香的味道,舔舔那拿过辣条的手指,也足以让人心满意足了。



美食直播间  
北仑区岷山学校 509班  
胡毓嘉(证号 2310365)  
指导老师 徐颖

### 包汤圆

慈溪市文棋小学 506班  
虞灏程(证号 2318868)  
指导老师 沈晨晨

每当到了元宵佳节,我们家都会包汤圆。这可是宁波的传统美食,它外形滚圆,代表着团团圆圆。接下来我来介绍如何包汤圆。

先准备糯米粉、水、猪油芝麻馅或其他馅料、干净的脸盆和盘子。在脸盆中倒入一斤糯米粉,再倒入400克凉水,边倒边搅拌,直至变为微微发硬的面坨。接着,在面坨里取十分之一,揪成面剂。在锅中倒水,煮至沸腾。再放入面剂,煮至面剂漂浮在锅面,然后捞起面剂,沥干水分,倒入面坨中,揉至表皮光滑。最后,在面坨上盖上盖子,醒面。

把发酵好的面坨搓成长条,分成一个个15克重量的面剂,接着把面剂揉搓,使它表皮光滑细腻,并把它压扁,然后挖一勺炒好的猪油芝麻,放入面皮,最后揉搓成团状。

在锅中加水煮至沸腾,倒入汤圆,轻轻搅拌,盖上盖子,煮至汤圆浮在水面,出锅。这样一碗香喷喷、热腾腾的汤圆就做好了。

汤圆不仅是一种美食,更代表着家乡的味道。我真喜欢它!

### 烧烤

宁波杭州湾新区世纪城实验小学 504班  
丁子烁(证号 2317765)  
指导老师 周佳雯

今天,爸爸妈妈决定晚餐自制烧烤,我听了满心雀跃。

终于到了烧烤时间,我搬来一把椅子,端正地坐着,看爸爸操作。只见爸爸拿出几串牛肉,先用刷子刷点油,再放在碳炉上烤,隔一段时间就翻动一下。过了5分钟,牛肉串就烤好了。我忍不住咬了一口,哇!太香了!

终于轮到我亲自烧烤了,我站在烧烤架旁,摆出一副很帅的姿势,拿出牛肉串,刷上油,放上烤炉,不停地翻动,估摸着时间到了,就拿出来让妈妈尝一尝。“好生哦。”妈妈说,“再烤烤。”我也尝了一下,确实有些咬不动,只能重烤。我把这串重新放在了烤炉上,然后继续烤其他的,没理会那根牛肉串。过了好久,我才突然想起来,赶紧拿起来,一瞧,牛肉串已经被烤成了“黑炭”。

我有些沮丧,想要放弃,然而心中一个声音响起:遇到这么一点点挫折,就要放弃吗?不,我不能就这么轻易地放弃!我梳理了一下刚刚过程中的不足,重拾信心,一次次地再烤……经过多次的失败,我烤得越来越好。

终于,我烤出了自认为完美的烤串,并获得了妈妈的高度认可。在烧烤的过程中,我懂得了做任何事情都要坚持不懈,不能轻言放弃。

### 包饺子

慈溪市第四实验小学 606班  
周真扬(证号 2318971)  
指导老师 胡莹

有些人的拿手好戏是跳舞,有些人的拿手好戏是打篮球。而我的拿手好戏,是包饺子。

等到外婆揉好粉团,我就立马取了一团,胸有成竹地把面团揉成一个小球,然后用大拇指捏着它,飞快地转动面团,将皮捏薄。不一会儿,一张碗状的饺子皮就出现在我的手上了。我用勺子舀了一勺馅料,放入了这个“碗”中,然后把表皮捏紧,准备面对最大的挑战——捏花边。我将饺子一端的皮一拉,再把它往下捏,再一拉,又捏,反反复复地捏了几下后,终于完成了这个任务。这个饺子像一个小胖娃娃,挺着白白胖胖的肚子,躺在一块白纱布上面。我成功了,拿手好戏没有演砸。

我又赶紧去包第二个,越包越熟练,不一会就把我分到的那一团面团都给用完了。而白纱布上,整齐地排列着几十只饺子。它们像一队列阵整齐的士兵,准备接受最后的检阅——下锅。

过了好一会儿,饺子终于被煮熟了。小表弟吃了一口,夸赞道:“哥哥太厉害了,饺子真好吃呀!”我听了,心里美滋滋的。

### 蟹黄包

慈溪市慈吉实验学校 503班  
岑柯莹(证号 2319350)  
指导老师 陈莹

杭州有一家非常好吃的包子店,那里有许多美味的风味小吃。其中,我最喜欢吃的要数蟹黄汤包了。

你瞧,它闪亮登场了。黄灿灿的蟹肉与蟹黄在晶莹剔透的皮里,油灿灿的汁在蟹黄包里来回流动。它的样子如同一个头小颈粗身大的小胖娃娃,真是令人垂涎欲滴。

我刚想咬一口,爸爸连忙说,吃蟹黄汤包不能直接咬,要“先开天窗,后喝汤,最后吃光”,说着爸爸用吸管在汤包顶端弄破了一个口子,这就是天窗……还没有等爸爸表演完毕,我就拿起吸管,一插,一吸。啊!心急吃不了热“汤包”,没想到表皮温温的汤包里面那么烫,烫得我舌头都快起泡了。不过,这汤汁也太好喝了,蟹黄的鲜味全在里面,让人回味无穷。

我连皮和肉一起咬下去,蟹的美味伴着薄薄的皮,香味在口中蔓延,油而不腻。我三下五除二就把它吃了个精光,抹抹满嘴是油的嘴,真是意犹未尽啊!

### 汤圆

宁海县金阳小学 602班  
王泽宇(证号 2314102)  
指导老师 冯远群

一提到汤圆,我就垂涎欲滴,仿佛汤圆的醇香又在唇齿间回荡。

汤圆浑身雪白,刚从冰箱中拿出时,还残留着一丝丝的冰霜,这不禁让我想起夏天的冰激凌,也让我更加期待,“妈妈,快点下锅。”

将水烧沸后,倒入汤圆,汤圆沉在水底,似是在泡温水澡,又似在练习憋气。“妈妈,什么时候才可以吃……”“要等汤圆浮上水面上来。”于是我每过一段时间就到锅边看看,眼看汤圆浮上来了,我激动地喊:“妈妈,汤圆浮上来了。”让我惊讶的是,妈妈不仅没有把汤圆盛出来,还又加了冷水。“妈!你干什么!汤圆已经浮上来了,你还……”妈妈不慌不忙地回答:“汤圆都快裂开了,加入凉水,这样可以不让汤圆的内外受热更加均匀。”

终于,妈妈说:“可以吃了。”我赶紧拿起碗去盛,咬一口刚出锅的汤圆,馅从里面流出来,香滑细腻,伴有一股浓浓的猪油香。

汤圆寓意团团圆圆,幸福美满,希望在异国他乡的人们能早日与家人团聚。

### 臭豆腐

北仑区绍成小学 607班  
周一帆(证号 2310997)

绍兴有道美食,闻着臭,吃着香,不喜欢的人对它避而远之,而喜欢的人一闻到味就会垂涎三尺,没错,它就是绍兴臭豆腐。

那天,奶奶买了几块臭豆腐,开始烹饪这道美食。她先把锅中的油加热到一定程度,接着把臭豆腐放进锅里。随着油温的升高,锅中的臭豆腐开始翻滚、舞动,它们的表面开始微微膨大,外皮从嫩黄变成了金黄。最后,它们乘着锅铲出来了。奶奶把酱料和葱花撒上去,端上了桌。

刚端上来,我就闻到了一股独特的臭味,但对于喜好臭豆腐的我来说,这味道足以让我垂涎欲滴。看着这金黄的臭豆腐,以及鲜香的酱料,视觉的冲击足够大了,而味蕾的震撼还在后面。当我夹起一块臭豆腐放进嘴里时,脆脆的外皮沾着酱料,先是给人一种味觉的冲击,而当嚼破外皮,吃到里面的豆腐时,那又是一种别样的感觉。外面的脆和里面的嫩形成了强烈的反差,这种反差更凸显出它的美味。

这就是臭豆腐,它有着独特的色、香、味,只有吃过才知道它的美味。



### 劳动最光荣

宁波市广济中心小学  
广济校区 204班  
陈姝菲(证号 2302793)