



2023年2月28日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:许明 审读:邱立波



慈溪市慈吉实验学校 610 班  
叶羽桐(证号 2303541)  
指导老师 孙杉杉

“十八般武艺，样样是好戏。”每个人都有自己的拿手好戏，而我的拿手好戏就是——烹饪美食。

从小我就喜欢玩厨房过家家游戏，一套烹饪玩具被我玩得花样百出。再长大一些，我便缠着妈妈教我做菜的技能。虽然一开始，我总会手忙脚乱，但也不能让我减少对烹饪美食的热情。每个假期我总会在厨房中待上好一阵子，渐渐地，我的厨艺有了明显的进步。

一个阳光明媚的周日，我终于获得了厨房的主导权：爸爸妈妈决定放手，让我独自做一道菜。我特地选择了妈妈最开始教我的菜式——西红柿炒鸡蛋。首先，我把西红柿切成丁状放在盘子中备用，又将蛋液搅拌均匀。等锅子烧热后，我小心翼翼地把油倒入锅中。很快，油像一群可爱的孩子在锅中开心地跳舞。我拿出准备好的蛋液，缓缓倒入油锅，用铲子小心地推动蛋液。等到蛋液变得金灿灿的时候，立刻将它盛到盘中。

我又提起油壶，将油倒入锅中。这次下去跳舞的是脸蛋红扑扑的西红柿妹妹。只见西红柿妹妹在锅里肆意地翻跟头。不一会儿，她们就大汗淋漓，乖乖地躺倒在了锅底。我抓住机会，把鸡蛋重新倒入锅中一起翻炒。很快，它们成了“你中有我，我中有你”的好朋友。我又让钻石般的盐粒加入它们的队伍，最后再撒上一些绿色的葱花。有了大家伙的齐心协力，一盘色泽诱人、红黄绿相间的西红柿炒鸡蛋就出锅了。

我把菜端上了桌，爸爸妈妈很给面子地舀一大勺送进嘴里。“嗯……美味极了！”他们的脸上露出了满意的微笑。听到夸奖，我心里的大石头终于落地。下次我一定要做出更多更美味的食物！



脚下生花  
海曙区镇明中心小学  
云石校区 502 班  
陈恩知(证号 2301534)  
指导老师 董艳

## 品青蟹

北仑区岷山学校 511 班  
杨晶然(证号 2310389)

妈妈的朋友送给我们一箱三门大青蟹，我迫不及待地开箱验货，只见那——

四大蟹王，活力满箱；勾钳斗脚，各不相让；个头肥大，一个顶俩；蟹壳青黑，双眼似虾；八脚头尖，闻着就鲜；口吐小泡，猫也垂涎。

突然一只大青蟹伸出大钳子，张牙舞爪的气场把我吓得连连后退，可它们都被粗麻绳五花大绑着，再有本领也施展不了。我壮着胆子走过去，拎起最大的那只，仔细观察：它身如碗口大小，大钳子如我手上三根手指并拢粗，天呀，这要是被它夹到了，不知会不会骨折。我又把它翻过来看，判断出它是一只大公蟹。

妈妈开始犯愁了：“这么凶的青蟹我可不敢杀！”我自告奋勇：“我帮你按住它，你用刀捅它的肚子。”说干就干。我戴上厚厚的橡胶手套，按住大青蟹。妈妈提刀一刺，正中要害，它拼命挣扎了一会儿，终于不动弹了。我们小心翼翼地解开了它里三层外三层的麻绳，冲洗干净后飞快地丢进蒸锅里蒸。

没过一会儿，诱人的香味直往我鼻孔里钻。妈妈端出红彤彤的大螃蟹，我食指大动，饱餐了一顿，真是：“蟹封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香”啊！

## 温州瘦肉丸

北仑区绍成小学 607 班  
俞乾浩(证号 2310995)  
指导老师 周妙雯

说到温州美食，你肯定会想到“温州鸭舌”，但温州还有许多其他的风味小吃，比如温州的瘦肉丸。

瘦肉丸，要先把瘦肉剁成小块，再加入少许姜丝和水搅成肉泥，然后加入蛋清、白糖、盐、鸡精、食用小苏打等，揉捏均匀后放进保鲜盒里备用。

当你想吃时，老板会麻利地用菜刀刮起一团肉泥，“啪”的一声将肉泥拍在板上，用刀来回地平铺均匀，最后用勺子把肉泥刮入沸水中，动作行云流水，一气呵成。

瘦肉丸在沸水中颜色变得更加粉嫩，经历N次翻滚后，肉质欲发紧实，蛋清薄如蝉翼，紧紧裹在外面，使其看起来晶莹剔透。不久，瘦肉丸就出锅了，盛入碗中，淋上汤汁，撒上葱花、香菜、紫菜、虾皮，再倒点香醋，一碗让人垂涎欲滴的瘦肉丸汤就出现了。我闻了闻，既有肉的香味，又有紫菜的清香，轻咬一口，外层爽滑Q弹，内里软糯可口，汤汁酸、鲜，让人食欲大增。吃完后，唇齿留香、意犹未尽，让人忍不住还想吃一碗。

当你来到我的家乡温州，在街头巷尾，总能发现卖瘦肉丸的小摊。摊前总是热闹非凡，充满了烟火气和欢声笑语，连空气中也洋溢着瘦肉丸的香味。

温州瘦肉丸不仅是一道风味小吃，也是在外游子对家乡的一种思念。它的色、香、味早已深深地融入游子的心。如果你来到我的家乡，请一定要尝一尝，肯定让你流连忘返。

## 烧烤

慈溪市观海卫镇卫前小学 501 班  
蒋屹涵(证号 2318287)  
指导老师 顾玲吉

今天，我去了姑姑家。姑父说要带我去吃夜宵——烧烤。我兴奋极了！

姑父骑着“小毛驴”，带着我直奔烧烤店。坐在车上，远远地就闻到了烧烤那诱人的味道。一下车，我就直奔选菜区。看着丰盛的食材，我不禁想着都来一份，可是想起妈妈常常跟我说的，要适当消费，不能浪费，我“手下留情”了。选好食材，我就静静地等待着……

看着烧烤从第一道工序来到了第二道工序，我已经有点迫不及待了。姑父看着我像小馋猫一样，就让老板先帮我们上一份，让我解解馋！

终于，我们的烧烤已经完成。由于客人非常多，我们就决定打包带回家品尝。虽然没有刚出炉时那样美味，但一家人在一起吃才是最幸福的。

## 冰糖葫芦

海曙区横街镇中心小学 504 班  
童瑶(证号 2302469)  
指导老师 潘春艳

今天，我在路上看到一个卖冰糖葫芦的小摊。那黄金般的焦糖包裹着酸甜的山楂，看得我口水直流三千尺，顿时挪不开脚步。

妈妈见我垂涎欲滴的表情，就给我买了一串。我小心翼翼地撕开包装纸，两眼直勾勾地盯着面前的冰糖葫芦，恨不得一口就把它给吞了。我舔着上面的焦糖，咬着里面的山楂，酸甜的滋味让人回味无穷。吃完之后，我就上网查了一下冰糖葫芦是怎么做的。原来是先把白糖熬成焦糖，再拿水果裹一下就行了。

我就剥了几个橘子，把橘瓣穿在竹签上，冰糖葫芦的原型就做好。接下来再来几勺白糖放进锅里，高温加热变成焦糖，把穿着橘子的竹签在锅里裹上一圈，再冷却几分钟，冰糖葫芦就做好了。

我开心地吃着自己做的冰糖葫芦，想着只有行动才能产生结果，没有行动的想法都是空想。

## 小馄饨

宁波市实验学校 402 班  
吴怡璇(证号 2302282)  
指导老师 翁丹妙

一大清早，我就到了楼下的早餐店，老板已经开始忙活了。

这家的馄饨都是现做现卖的，所以生意十分红火，每天都可以看到客人在店铺门口排成一条“长龙”。只见老板左手摊着一张薄而方的馄饨皮，右手从一个碗里舀起一点儿馅放入馄饨皮的中间，再用左手将放了馅的馄饨皮用力一捏，这样一个馄饨就完成了。

老板包馄饨时，锅也没闲着。等馄饨包好，一锅热气腾腾的开水也煮好了。这时就可以将馄饨倒入锅中，这些馄饨仿佛一位位可爱的小精灵在仙境中飘荡着。老板娘时不时地用漏勺翻动几下。起初馄饨没有任何变化，过了一会儿，它们慢慢地浮了起来，好像一群刚从水下探出头来的小孩子。于是老板娘利索地将馄饨从锅里捞了出来，放进老早调好的鲜美的汤汁里。一碗美味可口的馄饨就出锅了。煮好后的馄饨晶莹舒展，白里透红，像一只只娇小玲珑的小天鹅。

这样的美味，值得一尝。



## 大自然的美

北仑区小港中心学校 401 班  
陈弘奕(证号 2310685)  
指导老师 李强

## 吃火锅

北仑区岷山学校 407 班  
曲思瑜(证号 2310217)  
指导老师 徐波

这个星期，气温下降，我们都穿上了厚厚的衣服。如果问我这时候吃什么最好，那我一定会毫不犹豫地吃火锅啦！星期六中午，妈妈提议晚上自己做一个火锅，暖肠胃！我听了，高兴得一蹦三尺高。

吃火锅要有各种各样的食材，于是我便和妈妈来到了火锅食材店。刚一进店，我就被琳琅满目的食材给迷住了，有各种各样的肉、各种好吃的丸子、新鲜的蔬菜和可口的海鲜，好像都在向我说：“把我买回去吧！”

终于选好了，原本空空的篮子已经满满当当的了。妈妈见了，说：“哎，你可真是个小吃货，才一会儿就选了这么多！”我听了，嘻嘻地笑了起来。

回到家后，妈妈先将家里的电火锅搬上桌子，接着在锅里倒入水和火锅底料，让它烧一会儿，再将各种洗干净的食材放入锅中。

我拿起筷子，也顾不得烫不烫了，夹起一筷子就放入嘴里。顿时，一种说不出的香味在我的嘴中绽开，真是太美味了！爸爸也吃了一口，直说太美味了。“哈哈，看来谁也抵挡不住火锅的美味啊！”我笑着说。

## “杀猪饭”

海曙区古林镇藕池小学 501 班  
韩浩(证号 2303128)  
指导老师 朱郑汇

我的家乡在贵州一个群山环抱的小村庄。那儿也是我的度假山庄，采蘑菇、摘石榴、在戏水……都让我记忆犹新。

当然印象最深的是家乡的“杀猪饭”。杀猪在老家是一件值得庆祝的事情，将饲养的年猪选择一个良辰吉日来宰杀，这也标志着快过年了。这一天，杀猪的主人要请很多的朋友来家中做客，和亲朋好友们分享一年的喜悦，企盼来年风调雨顺。这顿饭就叫做“杀猪饭”。

这一天，大人们忙得不亦乐乎，杀猪、杀鸡、杀鱼、煮饭、整理饭桌。我们小孩子则是哪热闹就去哪玩，还不时地去厨房偷点吃的。最好吃的就是酥大团，也就是炸酥肉。

丰盛的晚餐正式开始，不大的饭桌上摆满了菜。杀猪饭当然是以猪肉为主了，农家菜在这显示了它的本色，有大碗的五花肉、炖排骨、红烧肘子。家乡的杀猪饭充满了温暖，同时，也包含了一种热情好客的淳朴感情。

组稿老师 朱页