



美食之旅

余姚市新建小学404班
赵子沐(证号2316555)
指导老师 吴珊珊

近日,我跟爸妈一起去了福建厦门,品尝了当地美食。

第一天,我们品尝了特色风味小吃——沙茶面。我跑去跟老板“探究”它的做法,老板一点也不吝啬,毫无保留地说:沙茶面的关键在于沙茶酱的制作,沙茶酱的材料由虾干、鱼干、蒜头、老姜等十几种食材构成,经油炸后再研磨,制成沙茶酱。煮沙茶面时,先用大火把水烧开,加入面条和鱼丸,以及洗净的大虾,煮开后加入里脊肉丝,舀入一勺沙茶酱,再加适量的盐和葱花,一碗美味的沙茶面就可以出锅了。这味道鲜香爽口,油而不腻。

在迷人的鼓浪屿美食一条街,我还品尝到了海蛎煎、炒酸奶、椰子螺、蛋满灌、起司马铃薯、海鲜全家桶……这些琳琅满目的小吃,把我的肚子喂得鼓鼓的,真是让我回味无穷。

好期待我的下一段美食之旅。

老爸的拿手好菜

北仑区绍成小学607班
乐雨馨(证号2310996)
指导老师 周妙雯

“此味只应我家有,别家能有几回尝?”今天,我要向大家隆重推荐一道老爸的拿手好菜——蒜蓉大虾。

刚上桌的蒜蓉大虾,慢慢升起一缕缕氤氲气,夹杂着让人垂涎欲滴的香味,妈妈总会在一旁洋溢着笑容说:“香!真香!”走近瞧,胡萝卜被炸得金黄,外酥里软,西兰花过水后更显翠绿,红彤彤的大虾放在它们的上方,吸收了它们的精华似的,显得更鲜美,再洒上蒜蓉葱花,定会让你垂涎三尺,迫不及待地想吃上一口。

当你夹起一只热气腾腾的虾,送入嘴里,趁着微热轻轻一吸,鲜香的汁水便会喷射而出,满足你的整个味蕾,接着用牙和舌尖去掉虾壳,此时Q弹丝滑的虾肉就会在嘴里被来回翻嚼,鲜与香交杂在一起,沁人心脾……再吃一口西兰花、一口胡萝卜,除去汁水中的油腻,留下满嘴蒜葱香,这样的口感定会让你意犹未尽,停不下来。

如此美味的蒜蓉大虾作为老爸的一道拿手好菜,当然离不开他的潜心钻研。他说,好的食材是做好一道菜的关键,所以挑菜是第一步;第二步就是火候要掌握好,虾要蒸八分熟左右,太熟就不Q弹了,西兰花下水后要及时捞,要不然影响色泽……第三步就是这道菜的“灵魂”——爆炒蒜蓉酱汁,让其渗入整锅中。

这就是今天我要向大家介绍的老爸的拿手好菜——蒜蓉大虾,除了美味之外,营养也很丰富哦。欢迎大家来我们家做客品尝!

组稿老师 屠晶晶

饺子变身记

余姚市新建小学404班
于果(证号2316556)
指导老师 吴珊珊

这个周末,我们家举行了一场“饺子变身大赛”。参赛者是妈妈和奶奶,我和爸爸、爷爷担任裁判。

厨房里,妈妈和奶奶正紧张地忙碌着。只见奶奶精心地准备好饺子馅,然后把揉好的面擀成面皮,又拿出她的法宝——六边形饺子器。她先把面皮铺到模具上,然后放上制作好的馅,盖上另一层面皮后,再小心地用擀面杖压,漂亮的饺子就诞生了。

再看看妈妈,她似乎稳操胜券。只见她把新鲜的果蔬榨汁混进面粉里,擀出的面皮就有了各种颜色,放上饺子馅,把饺子捏出花边。哇!好漂亮啊!

最后,妈妈获得了创新大奖,因为她的饺子色香味俱全,别出心裁。我给了奶奶一个大大的拥抱。我们一家人都有口福啦!

我最喜欢牛排

北仑区岷山学校604班
康梓轶(证号2310446)

我吃过很多美味的食物,有龙虾芝士、灌汤包等,但最喜欢的食物还是牛排。

记得我第一次吃牛排时,就深深地被牛排的美味吸引住了。那天,我和妈妈一起去逛街,到了饭点,我们便进了一个餐厅。妈妈点了两份牛排,因为是第一次吃,所以我十分期待。不一会儿,牛排上来了,我掀开盖子一看,只见牛排放在铁板上滋滋地响着,玉米、西兰花,还有一些面点缀在四周。热气腾腾的烟雾迎面而来,我的食欲一下子就上来了。

闻着牛排那鲜美的味道,我将酱汁淋上去,拿起刀叉切好,迫不及待地放入嘴中。牛肉本身的鲜美与酱汁完美融合在一起,汁香四溢,肉质肥而不腻,美味极了,让人忍不住又想吃第二块。吃着牛排,我感觉烦恼都抛到九霄云外去了。

一想到那鲜嫩的牛排,我总会忍不住吞几口水……



梦幻精灵

海曙区镇明中心小学实验校区402班
林子琪(证号2301200)
指导老师 刘奕初



我的小怪兽

海曙区古林镇布政小学103班
李梓涵(证号2302084)
指导老师 王馨宁

炒生菜

海曙区横街镇中心小学504班
赵致远(证号2302471)
指导老师 潘春艳

转眼间又来到了星期天。下午,我准备做一道菜——炒生菜。

首先我把从菜场买来的新鲜生菜放入盆中,用清水不断地给它冲“凉水澡”,清洗掉上面的泥土。然后给它“剥衣服”,那层层绿油油的“衣服”,剥下来铺满了水盆,再用清水洗了一遍,还是那么翠绿好看。

接下来点火热锅,躲在锅里的水珠变成一缕缕蒸汽往上飘。等锅里的水蒸发后,把油倒入锅内,等油热起来,我赶紧将生菜放入锅中。只听“刺啦”的声音响起,虽然有了些许经验的我立马进行躲避,可还是有那么几颗不安分的小油滴溅到了我的手上,微微有点烫。这时一团小火苗从锅里冒了出来,我急忙用锅盖压住。

翻炒几分钟,等锅里的生菜变色变软后,就可以放盐了。我舀了一勺盐,均匀地撒了进去,再放上准备好的蒜泥,添加一点点醋,翻炒几下后就可以出锅了。

大家都夸我炒的生菜特别好吃,备受鼓舞的我准备接下来继续学习做菜,努力做自己力所能及的事。

茄汁虾排

慈溪市沧田实验学校601班
王欣宸(证号2318912)
指导老师 张聪明

假期里,我学会了许许多多美食的做法。番茄炒蛋、迷你比萨、水果茶和茄汁虾排等,其中最拿手的就是茄汁虾排。

做这道菜的材料有活虾、鲜玉米、胡萝卜、鸡蛋、淀粉、耗油和番茄酱。首先把虾剥壳,去头去虾线,留虾肉剁碎,放入碗中。再把玉米粒剥下来,和胡萝卜碎一起放入虾肉中搅拌,然后放入盐、淀粉和蛋清再次搅拌均匀。之后把碗中的材料捏成一个个圆饼放在盆中。

材料准备好后,我打开电磁炉,锅里放油,等油热了再把一个个小圆饼轻轻地放下去,用小火煎。在煎的同时拿一个小碗,在碗中放入蚝油、番茄酱和清水搅拌均匀,等饼煎至两面金黄后倒入调好的酱料,最后大火收汁。

今年的年夜饭我也做了这道菜,我很开心能贡献自己的一份力量。以后我要更积极地完成作业,留更多的时间来做美食,让自己多一项生活技能。

包汤包

宁海县实验小学城南校区404班
范敏茜(证号2313821)
指导老师 郭真真

一大早,奶奶就准备了一大盆的汤包配料。她把锅烧热,放入油,再把碎肉放进去熬成渣,放入新鲜的剥芥菜、豆腐干、香菇和虾米等配料一起翻炒,最后加入调料,一大盆香喷喷的汤包馅就好了。

妈妈先拿了一张汤包皮,平整地放在手上,再舀一勺馅,放在汤包皮的中央,在汤包皮周围涂上一滴水,把两边合上,轻轻一转,把两边的角捏在一起,一个饱满的元宝汤包就呈现在眼前。这么简单,我兴致勃勃地拿起汤包皮放在手心上,也学着妈妈的样子,舀了一大勺馅放在汤包皮的中央,对折,把两角捏合在一起,做出了一个和妈妈差不多的元宝形汤包,还给这个汤包加了好看的花边,变成了一朵元宝花。

妈妈又教我做一个“福袋”,先做一个三角形,再把旁边的两个角向中间的角靠近,一个小巧玲珑的福袋就完成了。我拿起汤包皮,舀了一勺馅,把相对的两个角对折,再捏紧,一步不落,可是看着有点不对,变成了四不像。妈妈看了哈哈大笑。我不甘心,又拿起汤包皮重新做了一个,这次做的“福袋”非常精致。“大功告成!”我兴高采烈地向哥哥炫耀我的成果。

一大盆的汤包上锅蒸了,看着芳香四溢的汤包,有“四角形”“元宝”“福袋”“花朵”,还有“耳朵”,我心里有说不出的成就感。



小狐狸

北仑区岷山学校105班
张韩伊(证号2320353)
指导老师 徐颖

制作奶茶

海曙区横街镇中心小学504班
邓然(证号2302481)
指导老师 潘春艳

看着奶茶店里形形色色的奶茶,摸摸空空的小钱袋,我的脑中萌生出一个念头:既然买不起,就自己做!

我上网查了资料,终于找到了最爱喝的“柠檬养乐多”配方,开始了“复刻”。

首先,准备一颗新鲜的柠檬,把它切成片,放在一旁备用;然后拿出一瓶汽水,倒入杯中,接着打开养乐多,让它与清凉的汽水热情相拥;最后把柠檬扔进去,一片片柠檬上上下下地跳跃,似乎在水中舞蹈。盖上盖子,摇一摇,让它们更加完美地拥抱着在一起,融合在一起。就这样,一杯奶茶制作好了!

我拿着自己的“战利品”,迫不及待地吸了一口,顿时,丝丝香甜滑入嘴中。脑中的烦恼,似乎都飘到九霄云外去了。

我又学会了一项技能,还省了钱,真是一举两得啊!