



美食故事

没有什么事情比吃美食更加幸福了,不仅能给人带来味觉享受,还有精神上的满足。一碗蛋炒饭、一个青团、一盘油爆大虾……这些美食与味道可以复刻,但由味道引发的情感只会变得越来越深厚。

做青团

慈溪润德小学教育集团 407 班
全思璇(证号 2320122)
指导老师 房秧波

我们怀着期待,像一只只小鸟飞进了学校的“美食吧”。只见长长的白色桌子上,放着一个个青绿色的、好似碧玉的绿团子。凑近闻闻,还有一股浓郁的清香,原来这就是加了艾叶的面团。

老师刚宣布活动开始,我们就手忙脚乱地将面团拿了起来。一瞬间,拍面团发出的清脆的“啪啪”声,充满了“美食吧”!压扁了面团,我们又开始将面饼捏薄,然后用勺子把馅放在面皮中,捏成饺子。绿色的面皮一下子变成了另一个样子,看上去就像一个顶着大波浪头的胖孩子,很可爱;而有的同学则把面皮包成了团子,像一颗绿色大宝珠。

老师和家长们将我们的“杰作”放进蒸锅里蒸。橙红的火焰烧着小锅,锅盖上一下子蒙上了一层白气,如同封上了一层白纱,挡住了里头的青团和青饺。

终于,在“做好了”的声音中,青团和青饺闪亮登场!瞧这光泽,瞧这大小,完美!一刹那,无数只小手一下子伸进了大锅里,没有人怕烫。一口咬下去,艾草的清香与咸菜的味道流淌在舌间,令人回味无穷。大家的脸上满是幸福,满是自豪。



汤圆大家族

宁海县银河小学 303 班
何慕慈(证号 2314563)
指导老师 葛芸芸

组稿老师 邹群波 潘春艳

美味的蛋炒饭

慈溪市实验小学教育集团 415 班
罗楚轩(证号 2319551)
指导老师 屠媛燕

我央求妈妈教我学做蛋炒饭,妈妈欣然答应了。

做蛋炒饭的第一步是准备食材,需要鸡蛋、火腿肠、胡萝卜、小葱,当然还有必不可少的白米饭。准备过程中,令我印象最深刻的就是切胡萝卜和打蛋。对于我这个从没拿过菜刀的生手来说,要把圆柱形的胡萝卜切成丁,实在太难了。当我拿起菜刀的那一刻,手就不停地颤抖,怕一个不小心切到自己的手。妈妈鼓励我不要怕。在她的细心指导下,我左手牢牢地抓住胡萝卜,右手握紧菜刀用力地切下去,胡萝卜最后变成了细碎的小丁。打蛋对我来说就简单多了,先把蛋在碗边敲一下,双手顺着裂痕一掰,蛋黄和蛋清就像抹了油似的滑进碗里,再用筷子在碗里不停地打圈,直到它们完全融为一体。

开火制作蛋炒饭啦。首先将食用油倒入锅中,待油热后,把蛋液倒入锅内。当蛋液碰到热油时,顿时发出“嗞啦嗞啦”的声音,吓得我连忙往后退。妈妈着急地说:“不要怕,快翻,蛋要糊了!”我拿起锅铲,小心翼翼地翻炒几下,再把炒好的蛋盛入碗中,然后将胡萝卜丁和火腿肠丁倒入锅中一起翻炒。刚翻了两下,突然一个滚烫的胡萝卜丁溅到我的手背上,烫得我哇哇大叫。妈妈说:“你去休息吧,剩下的我来做。”我想,做事不能就这样半途而废,于是忍着痛回答道:“没关系,还是我来吧。”接着倒入白米饭,用锅铲压一压,使米饭分散开来,再加入少量的盐,最后再加入炒好的蛋和小葱末,翻炒几下后就出锅啦。

看着色香味俱全的蛋炒饭,我迫不及待地尝了一口,炒饭在我的舌尖上跳动,就是我最爱的味道。我情不自禁地说了一句:“好吃!真好吃!”

通过这次下厨,我知道了看起来简单的蛋炒饭,做起来也不是一件容易的事。我也体会到了妈妈每天给我做饭是多么辛苦。

做油爆大虾

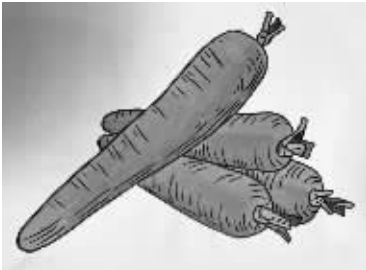
慈溪润德小学教育集团 503 班
茅思睿(证号 2318090)
指导老师 邹红央

过几天就是妈妈的生日啦!我决定为她做最爱吃的油爆大虾。

一早,我就和老爸一起去市场上买虾,专挑那些活蹦乱跳又肥硕的大虾。回到家,我开始把虾拉肠破背。我用手捏住和肠子连在一起的尾巴,往外那么用力一拉,那长约五厘米的肠子瞬间脱手,飞落到了我的手腕上,像寄生虫似的。我顿时尖叫着跳起来,马上甩开。拉完肠子就要剪背了,我拿着剪刀轻松地剪完了。

接着,我开起了火,又举着小油壶,小心翼翼地把油一点一点地倒下去。没想到刚入锅,那油就跳了起来,不偏不倚地落在了我的手臂上,顿时起了两个大红包。我心里非常害怕,但马上受到了“妈妈生日”的鼓舞,于是下定决心,一定要做好!我把虾放进锅里先炒熟,再放点酱油、味精和小葱,用来调味和加色。

出锅了!大虾油光发亮,一闻就更让人有食欲了。妈妈过来尝了尝,说:“这是世上最美味的大虾。”



胡萝卜

海曙区横街镇中心小学 504 班
陈芷伊(证号 2302479)
指导老师 潘春艳

葱油拌面

慈溪阳光实验学校 502 班
陈嘉阳(证号 2318996)
指导老师 鲍维维

葱油拌面是中华传统美食之一。一碗有灵魂的葱油拌面一定要达到几个要求,一是味道一定要好,二是一定要香,三是葱油一定要足。

今天早餐,我就为爸爸妈妈做了一碗葱油拌面,一起来看看本厨神是如何做葱油拌面的吧!

我先烧水,水开后下面,并撒上一些盐,这可以让面自带咸味和更加劲道。我又放入了大白菜,盐可以让大白菜更脆,不易煮烂。在煮面的时候,我用平底锅开始烤香肠、煎培根。香肠、培根经平底锅一煎烤,外酥里嫩,香气满屋。然后我准备煎鸡蛋。我用滤蛋器把蛋黄、蛋清分离,分别摊平煎好,然后把煎好的香肠、培根切丁,把鸡蛋切成丝,一黄一白,留好备用。

面条煮了 6 分钟,可以起锅了,滤干水后,再放入干净的锅中,然后把之前准备好的香肠丁、培根丁、鸡蛋丝也一并倒入锅中,浇上葱油和葱香酱油,搅拌均匀后,起锅装盘,最后撒上少许黑芝麻和葱花,我的葱油拌面就完成了。

别看这只是一碗普通的葱油拌面,它营养全面、色彩丰富、香味扑鼻,可谓色香味俱全啊!爸爸妈妈吃了都赞不绝口。

芋圆仙草

宁波前湾慈吉外国语学校
双语 4A 班
张梓皓(证号 2319419)
指导老师 宓开云

周末在家闲不住,我吵嚷着要做芋圆。

吃完午饭,我刚走进厨房,就看见妈妈已经做好的两盘仙草。仙草经过高温煮开后再凉透,就会自然结冻了。我静看那两盘仙草,真像两个没刺的巨型海参,在缓缓蠕动。我上来就是一刀,直接把它一分为二。然后发挥我“切水果”的本领,竖切,横切,差点儿把刺都用上了,终于把它们切成了一小块一小块的。这一堆小块的仙草就像晶莹剔透的黑珍珠,在那儿摇头晃脑,闪闪发光。

现在就要摆盘了。我这个盒子放一点儿,那个盒子放一点儿,很快就把妈妈拿出来的盒子都放了个遍儿,还边放边吃呢!妈妈抿嘴笑我是个“小馋猫”。很快,仙草就都被我摆放完了,这个时候芋圆也终于煮好了。芋圆有三种颜色:白色、黄色和紫色。我不管三七二十一,舀上来几个就是几个,舀上来几种颜色就是几种颜色。鲜嫩的芋圆和晶莹的仙草放在透明盒子里,别提有多好看了。最后,我舀上几颗红豆,倒入鲜奶。

做一碗小小的芋圆仙草,原来需要那么多的步骤呢!

炒方便面

宁海县银河小学 202 班
周小媛(证号 2314482)
指导老师 谢梦莹

周末,我在手机上看到方便面的新吃法,看起来很美味的样子,而且做法似乎很简单,于是决定自己试一试。

我按照视频里的做法,将方便面放入冷水里泡十秒钟,水烧开后再上锅蒸六分钟,然后用夹子将面条搅散。

接下来我将鸡蛋打散,同时请妈妈帮我将洋葱、胡萝卜、火腿肠都切成丝。终于开始炒了,先在锅中倒入少许油,倒入打散的鸡蛋,翻炒几下,盛入碗中。再往锅内倒入少许油,将配菜依次倒入锅中翻炒,然后把鸡蛋和方便面一起倒入锅中,加入生抽、老抽、老干妈翻炒,最后加点葱,翻炒一下就完成了啦!

全家人都循着香味而来,津津有味地享用我做的这道美食!

泡面

宁波市广济中心小学
广济校区 301 班
王梓桓(证号 2302798)
指导老师 童玉娟

我喜欢吃面,特别是妈妈泡的面,让我一闻就迫不及待地想吃上一口。今天,爸爸妈妈都出门了,我独自在家,便想亲自泡面吃,那该多美味啊!

我拿出一个透明的玻璃碗,学着妈妈的样子放入圆圆的面饼,再烧热水,等锅底的水冒出了像鱼眼睛一样的小泡泡,就说明水烧开了。这时候,将热水倒在面碗里,面饼慢慢浮了起来,摸起来有点烫手。渐渐地,玻璃碗的内壁挂满了大大小小的水珠,透过玻璃,我发现苗条的面饼喝饱了水,慢慢松开了手,开始自由摇摆起来,有几根面条还离开了“大部队”,提前到达了底部。

又过了三分钟,一阵面香钻进了我的鼻孔里。我赶紧加入各种配料,再用筷子拌一拌,那香味让人垂涎欲滴。我吸了一大口面条,口感顺滑极了!又喝了一大口汤,味道刚刚好!一眨眼的工夫,一碗面就被我吃完了。

家乡的饴饬

宁波前湾新区
世纪城实验小学 208 班
赵若伊(证号 2317551)
指导老师 陈帅师

中国有许多美食:四川的麻婆豆腐、江苏的盐水鸭、北京的烤鸭……但我独爱家乡的美食饴饬。

我回姥姥家过年时,妈妈经常带着我和哥哥去赶集,累了就走到饴饬摊前,对店主喊一声:“压一碗饴饬。”话音刚落,只见摊主揪下一团饴饬面,放到饴饬床子的凹槽里,然后用力一压长杆,伴随着吱呀吱呀的响声,又细又长的饴饬从小孔里慢慢流向大铁锅。摊主会用铲刀把饴饬切断,接着用大箬篱把饴饬盛进大碗里。碗底放上一些豆芽,最后浇上一勺饴饬卤。热气腾腾、带着浓郁香气的饴饬就做好了。

我早已垂涎三尺了,迫不及待地吃了一大口,滑溜溜、香喷喷的饴饬,伴着清新爽口的豆芽,在我口中演奏起了迷人的交响乐。吃完后唇齿留香,回味无穷。

这就是我最爱吃的美食——饴饬。