



## 民以食为天

海曙区高桥镇宋家漕小学503班  
张婷(证号2301399)  
指导老师 徐蓉蓉

俗话说：“民以食为天。”我的家乡在江西宁都，是一个青山绿水、物产丰富的地方，各种美食更是数不胜数。

阳春三月，当人工种植的莲子大量上市的时候，质优价廉的白莲就成了宁都人汤里的常客。将清热解火的白莲与银耳做成银耳莲子汤，喝上一碗，那味道简直妙不可言。

秋收季节，一颗颗饱满的水稻就成熟了。将水稻收割回来，铺在那水泥地板上，在那火热的太阳下面暴晒几天，然后放入专门碾米的机器里，过个10来分钟，一粒粒晶莹剔透的大米就活蹦乱跳地出现在我们面前了。大米口感软糯香甜，配上宁都人自制的咸菜，就是小朋友也能吃个两碗饭。

中秋佳节，一家人围坐在一起吃着寓意团圆的椒葱饼。椒葱饼里面有许许多多的配料：葱叶、猪肉、辣椒面、红糖……上面撒上一层白芝麻，那香甜脆皮的饼不知不觉已经两个下肚了。

隆冬腊月，爸爸和伯伯会上山去砍制作食物的野树，挑回家里晒干，烧成灰，再把树枝灰倒入一个容器里面，浇上一锅开水，浸泡一个晚上后，把老家特制的一种大米放入，再浸泡个两天两夜。第三天将泡好的大米放入木桶，把木桶放到灶上蒸大概两个半小时。蒸好以后将大米取出，倒到一个石臼里面，四五个叔叔每人拿着一根木槌轮流砸，砸个半个小时左右，就成了宁都特有的美食——黄糍。黄糍的口感软软糯糯的，是宁都人过年时餐桌上不可缺少的特色食物。

还有酸甜多汁的赣南脐橙，脆嫩Q弹的宁都肉丸，甘甜咸香的酒糟鱼……宁都人爱吃、懂吃，这里的人们以食为天，用勤劳的双手创造美食的天堂。

### 凉拌黄瓜

海曙区横街镇中心小学503班  
何添璞(证号2302459)  
指导老师 方彬彬

五一假期，老师给我们布置了劳动作业，我也成功解锁了一道新菜——凉拌黄瓜。

我先把洗干净的黄瓜装在袋子里，用刀背来拍，这样水才不会溅出来，拍出来的黄瓜也更入味。拍碎后，我再把它放在大碗里，相继放入酱油、葱、香油、蚝油等多种佐料，再拌一拌。此时，香味已弥漫在厨房里。我迫不及待地尝了一口，只听见咔嚓声在嘴里响起，味道清爽可口，可真美味啊。吃饭时，爸爸只吃我的凉拌黄瓜，不一会儿就光盘了。

这次做凉拌黄瓜不仅让我解锁了一项新技能，也让我收获了快乐，妈妈还夸我有做大厨的潜力呢。

### 炒鸡蛋

宁波前湾新区  
世纪城实验小学505班  
佟晓露(证号2317783)  
指导老师 沈娜

每天看着妈妈娴熟地做着饭菜，我总想自己动手做一做。我决定先从最简单的炒鸡蛋开始！

我学着妈妈的样子，轻轻地把鸡蛋往碗沿一磕，鸡蛋裂了一道小缝儿。我使劲一扒，蛋黄和蛋清就像两个调皮的孩子，滑到了地板上。第二次我没有盲目地使劲，而是把鸡蛋移到碗上方，再小心翼翼地一扒，蛋就安安稳稳地躺在了碗底。我放入一小撮盐，然后用筷子快速地搅拌，直到蛋黄和蛋清融合在一起。

接下来开火，一看锅里已经没了小水珠，我马上倒入了油。等油热了，我把碗里的蛋液倒入锅里。一刹那，一个个小油点跃出锅，在我的脸上、手臂上跳舞。我害怕得直往后退。这时，妈妈站在我身后，鼓励我：“不要害怕，只要坚持努力，就一定能成功！”听了这番话，我默默地在心里给自己打气，随后把煤气灶开到小火，等到鸡蛋液凝固了，再翻炒几下后盛出。

我把这一盘炒鸡蛋放在餐桌上，请爸爸妈妈品尝。他们吃了一大半，连连说好吃。听了他们的话，我心里比吃了蜜还甜。

### 水果冰沙

慈溪市城区中心小学  
西部校区401班  
徐晨皓(证号2319537)  
指导老师 孙央斌

今天，我们来解锁一个新技能——做水果冰沙。

首先把哈密瓜一分为六，眼前就出现了一艘艘“小筏子”，再把“小筏子”变成小方块，放在盘里备用。

接着把水果丁放入料理机，料理机开始工作起来，嗡嗡直响，像一只巨型蚊子在你身边飞来飞去。不一会，果泥打好了，牛奶“砖块”隆重登场。我用刨丝器不停地给牛奶块打磨，可牛奶块像淘气包从我手中滑出，逃到地上去玩了。我赶紧把它抓回来继续打磨，冰沙像雪花一样纷纷飘落，在碗里堆成了“珠穆朗玛峰”。

我把果泥淋在“珠穆朗玛峰”上，感觉不够，又多加了几勺，再放上一些哈密瓜丁。我的水果冰沙，就大功告成了。

吃着亲手制作的冰冰凉凉的水果冰沙，我感觉神清气爽。



### 文明家园

宁波前湾新区  
世纪城实验小学410班  
马诗诺(证号2317725)  
指导老师 范松渊

组稿老师 杨耀霞 单银吉

### 爆米花

慈溪市实验小学教育集团507班  
沈子毅(证号2319558)  
指导老师 马群波

星期五晚上，我和妈妈走在回家的路上。突然，风中飘来了爆米花的香味。我们抬头一看，路口有位阿姨正在爆爆米花呢。

她前面摆着一台黑黝黝的老式爆米花机，它此刻正在“咯吱咯吱”一圈圈地转动着。机器下面用炭火烤着，左侧接了一个很大的袋子，右侧连着一个小小的鼓风机。妈妈说她小时候见到的也是这样的爆米花机。那时，每当有人带着这家伙来村口放炮时，她会兴奋地拿些米或者玉米粒去爆。因为人多，常常要排很久，但是对小时候的妈妈来讲，那样漫长的等待似乎也是幸福的。

我是第一次见，心里既好奇又有点害怕，站在一旁屏息凝视。几分钟后，忽见阿姨看了看旁边的仪表，熟练地将机器摇起，一头塞进麻袋中，接着朝四周望了望，大喊一声：“放炮咯！”随着“砰”的一声巨响，白色的烟雾和爆米花的香气一起迸发开来。路人纷纷围了过来，你一包我一包地买起来。

我们也买了一包尝尝味道。香喷喷的爆米花里藏着妈妈的童年和我的童年。

### 滩涂里的伪装者

慈溪实验中学709班  
张子妍(证号2318413)  
指导老师 施群

我出生在沿海城市——宁波。这里有许多的沙滩和滩涂。美丽的滩涂上住着一群小精灵，那就是宁波知名的特产——泥螺。

在我们家乡，泥螺也叫“吐铁”，它是一种软体动物，仔细观察，你还能看见泥螺的贝壳上有螺旋状环纹呢！泥螺可是一个“小懒虫”，每到下雨天，它就躲在家里不出门。但是在晴天的时候，它们就会在滩涂上晒太阳，慢吞吞地寻找食物。这时就是渔民出来捉泥螺的好时机了。

渔民们会使用一种叫做“泥马”的工具，他们一只脚跪在泥马上，另一只脚用力蹬着，泥马就会前行了，好像在玩滑板车。虽然泥螺会让自己看起来像一个个“小土堆”，但是渔民们已经看破了泥螺的诡计，他们只要控制着泥马，沿着一条线走，就能收获满满。

泥螺的形状也很奇特，它的外壳是卵圆形的，又脆又薄，轻轻一捏，就会碎掉。头盘大大的，很肥厚，像一只小拖鞋。每当泥螺要运动的时候，它都会用头盘和足掘起一些泥沙，放在身体上，运动起来看着就像是一堆泥沙，有趣极了！

泥螺的做法很多，其中我最喜欢吃妈妈做的腌泥螺，那味道简直鲜美极了。制作的时候，妈妈先把泥螺放进带孔的盆子里，然后不停地抖，把泥螺身上带的大部分黏液和泥沙给洗掉。然后将它们放进另一个盆中，倒入黄酒，撒上盐，静置两到三小时，最后把它们全部放进密封的罐子里，撒上盐放入冰箱，这样过两三天就能吃到美味的佳肴了。

泥螺的烧法还有许多，等着你来品尝！



### 一起去钓鱼

慈溪市庵东实验学校303班  
陈荟颖(证号2319578)  
指导老师 崔严寒

### 我学会了番茄炒蛋

宁海县银河小学403班  
俞晨奕(证号2314626)  
指导老师 王亚儿

星期日，我看到奶奶在厨房忙进忙出的，突然一个想法涌上心头，“奶奶，我想学做番茄炒蛋。”奶奶微笑着答应了我的请求。

我从冰箱里拿出需要的食材：番茄、鸡蛋和葱花。第一步，我先把番茄放到一个碗里，再往碗里加入热水，等十分钟左右，捞出番茄，去掉它外面红红的小外套，然后切成小块。再把锅放到燃气灶上，小心翼翼地打火。由于是第一次使用燃气灶，当火点着时，我心里有点小激动，一直念叨着：“终于着了，我太牛了！”然后再倒上油，等着油热。在等待的过程中，我把鸡蛋打在碗里，加入葱花，搅拌均匀。等油热了，我赶忙把鸡蛋液倒入锅里，一时间油花四溅，噼里啪啦。待声音变小，我把西红柿倒入锅里，再加些许调料，翻炒几下，一道美味的西红柿炒鸡蛋就大功告成啦。

端上桌，弟弟妹妹们迫不及待地尝了一口，“姐姐，你炒的菜好好吃。”很快，我的杰作就被他们一扫而空了。看着空空如也的盘子，我心里感到非常的幸福。

### 包饺子

慈溪市沧田实验学校601班  
许馨匀(证号2318906)  
指导老师 张聪明

每个人都有拿手的本领，如画画、跑步、烧菜、做手工……而我，最拿手的就是包饺子。

第一次包饺子的时候，我包得歪七扭八，不是露馅了，就是肉放少了。就算成功地包起来，也不好看。奶奶看到我包的饺子，笑着说：“第一次包成这样已经很好了，慢慢来。”听到了奶奶的话，我决定继续练习。

两个星期后，我包的饺子已经堆满了冰箱。值得高兴的是，经过我的不断努力，我终于学会了包饺子。

一次周末，同学在家办饺子宴，叫我过去帮忙。我熟练地拿起饺子皮，用筷子夹了一点肉馅，放在皮中间，将皮对折，再一捏，一个完美的饺子就诞生了。同学看到我这么快就包了一个精美的饺子，不禁发出赞叹，一个个围着我，让我教他们。我得意洋洋地双手叉腰说：“小菜一碟。”

这就是我的拿手好戏。看到我包的饺子，你会不会也觉得我很厉害呢？