



2023年5月23日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:许明 照排:余佳维 审读:邱立波



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,轻轻地吧鸡蛋往碗沿一磕,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。

吃着自己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。路人纷纷围来了过来,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,小心翼翼地点火。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?