

好吃的米馒头

龙津实验学校 103 班小记者 陈雍奇

外婆买了一盒点心，白白胖胖的样子，像一个个小碟子，上面还点缀着红色的印花。外婆告诉我这个叫“米馒头”，是奉化的传统美食。

我拿起一个米馒头放在手心，它有半个手掌那么大。放进嘴里咬一口，软软糯糯的。回味后有一点甜，甜中还带着一丝丝酸。哇！真好吃啊！我忍不住吃了还想吃！

读《三家分晋》有感

凤鸣未来学校 302 班小记者 赵怡彤

今天，我读完了《三家分晋》这本书。为什么我对这本书“情有独钟”呢？因为我对历史类的书籍很感兴趣。《三家分晋》是指春秋末年，晋国被韩、赵、魏三家列卿瓜分的重大历史事件。这一事件被视为春秋之终、战国之始的水分岭，甚至被司马光列为《资治通鉴》的开篇之作。

这本书主要讲了七个历史故事，分别是《伍子胥传奇》《吴越恩仇》《三家分晋》《完璧归赵》《负荆请罪》《孙臬斗庞涓》《田单复国》。读完后，我的心久久不能平静。我明白了：只有团结一心，共同面对困难，才能让一个国家繁荣昌盛下去。是呀，落后就要挨打！为此，作为中国的少年必须努力学习，少年强则国强，少年智则国智，只有我们不懈努力，敢于探究，祖国才能繁荣富强，我们才能过上美好的幸福生活！

美味的碱水粽

居敬小学 204 班小记者 江钰檀

一年一度的端午节佳节来临了，奉化的传统美食——碱水粽又要开始制作啦！

奉化碱水粽不包馅儿，用料简单，只用到笋壳、糯米、碱水、本地的棕榈树叶。包粽子之前，要做一些准备工作，将晒干的笋壳浸泡在水里，这个过程有点费时间，一般都是提前一个晚上进行。第二天，将粽叶洗刷干净，剪去头尾，两边各扯下一小条，让粽叶尽量平整、大小差不多。糯米要浸泡的久一点，然后清洗干净，放入适量的碱水，搅拌均匀，放置一些时间。将棕榈叶子撕扯成一条一条备用。

开始包了，我们要把笋壳卷一下，变成一个小圆锥，就可以往里面舀米啦！用两只大拇指压实压紧糯米粒，接着两头一捏，笋壳一折，再用棕榈丝缠绕几圈，并用剪刀修剪一下，可爱诱人的粽子就包好了。

包好的粽子用大火煮开，再文火慢熬，煮几小时，最后焖一会儿，碱水粽才算正式完工。冷却至常温的碱水粽随着粽叶展开，琥珀色的糯米展现在眼前，蘸上白糖，入口软糯又有独特的香味，真是太美味啦！我还要补充一下：奉化特色的碱水粽因毛笋壳外面长着黑色斑点，就像豹纹一样，我们又叫它“豹纹碱水粽”！

指导老师 刘芳

小区美景

凤鸣未来学校 303 班小记者 李尚锦

我家的小区可美啦！小区门口种着枫树，红红的枫叶就像一只只色彩斑斓的蝴蝶挂在枝头，一阵风吹过枫叶就像蝴蝶在翩翩起舞，美丽极了！

一走进我家的小区，你就会看见花坛，花坛是圆形的，花坛旁边还有几棵银杏树，黄黄的银杏叶就像一把把小扇子。花坛的后面还有许多多的桂花树，高大的桂花树散发出浓浓的香味，花开时整个小区都沉浸在香味中。桂花树的对面还有一棵石榴树，一个个石榴挂在枝头，就像一个个红彤彤的小灯笼。除了石榴树还有几棵茶花树，山茶花在树梢上静静地站着，亭亭玉立，宛如一位羞涩的少女。

我们小区的每一幢楼都雄伟壮观，像一个个精美的艺术品！小区里面还有一个小公园，那里有彩色的地板，踩上去又松又软；有一个超大的红色滑滑梯，是我们的乐园；还有一架秋千，是我放飞心情的好地方。公园周围种着一些花花草草，休息的亭子上方种了牵牛花，枝藤缠住了柱子，几朵牵牛花零星地点缀着，可漂亮了。

我家的小区可真美呀！

有趣的科探节

凤鸣未来学校 303 班小记者 赵诗瑶

一年一度的科探节终于拉开了帷幕。早读一结束，老师就打开了多媒体电视，播放了关于海洋的科学视频，当我看到海洋中有这么多我不认识的生物，感觉我的下巴都要惊掉了，不禁感叹大自然的神奇。

今天“校园探秘”一共有 16 个打卡项目，每个项目都在校园的各个地方，我们的学校这么大，开始打卡的时候我觉得我的腿都要累了。不过看着这满页的大拇指印章，突然感觉这一点累又不算什么。

让我印象最深刻的还是下午的“纸有多远”——滚纸环比赛。比赛开始前我们班早早地开始选人了，班主任给我们 20 分钟准备时间，结果全班不到 10 分钟就折好了圆环，剩下的时间都用来调整纸环。时间一到，我们开始一组一组地拿着自己的书本来到讲台前，调整好书本的角度后，老师说“准备开始”，那小组就一起把自己的纸环滚下去，纸环滚得最远的一人进备选组。到了我们组，我担心得简直不敢直视，闭着眼睛放下纸环，当我睁开眼睛时，发现我的纸环比小组其他同学的远好多。我欣喜，觉得自己运气不错。经过层层淘汰，我终于顺利进入了总决赛。

到了比赛时间，我和另外五位同学一起去了比赛地。当所有人都到后，参赛选手用一样的时间一样的动作折好纸环并且调整纸环。滚纸环的关键时刻到了，我们一个一個地滚纸环，到我滚的时候我小心翼翼地吧纸环滚下去，结果只滚了 1.11 米。我伤心极了，但转念一想我能参加已经很好，我又笑了起来。

我希望下次科探节也可以像这次一样大显身手。

桃花

龙津实验学校 306 班小记者 李岷源

春天到了，万物复苏，柳绿花红。山上的桃花你争我赶也在比美呢！

桃花已经开了不少，有的桃花还是花骨朵儿，胀鼓鼓的，想迫不及待地探出来，看看外面的世界。有的才展开两三片花瓣儿，隐隐约约地看到桃花里面紫色的花蕊。有的全展开了，五片花瓣手拉着手，粉嫩粉嫩地聚在一起，像相亲相爱的一家人。它们散发出了浓浓的花香，引来一只只小蜜蜂在上面跳舞、采蜜，真美啊！一阵微风吹来，桃花翩翩起舞，粉色的裙子随风飘动，像一个小姑娘穿着粉色的裙子在跳舞呢！又像千万个小精灵似的，你笑我唱，十分热闹。风过了，桃花停止了舞蹈，静静地站在那儿。

山上的桃花争奇斗艳，看看这一朵，很美；看看那一朵，也很美。让人看了又看，闻了又闻，醉了又醉。不知不觉中，我仿佛觉得自己变成了一朵桃花，与它们竞相媲美。

桃花，为春天增添了许多色彩，让春天更有生机了，我爱这美丽的桃花！

松香酥脆的干层饼

实验小学 501 班小记者 周梭

奉化有美食三宝：干层饼、芋艿头和水蜜桃。我将其美名曰“奉食三角洲”。其中干层饼最有名，是奉化的非物质文化遗产。今天，我就好好地来讲一讲它。

首先，我先来讲一下干层饼的制作方法。地道的干层饼要经过 10 多道工序，对食材和制作手法都非常讲究。先把海苔剁成粉晒干，猛火煮熟的小麦粉冷却后打散。再把粉和海苔末、白糖、小苏打、生油等糅成团，擀杖擀成长方形，折成三角形，反复再反复，直至 27 层，洒上白芝麻，最后放入烘炉内烘烤焙 3 小时。

这时制作完成的干层饼外形四四方方，层层分明，黄绿相间。口感松、香、脆，一口咬下去，内部馅喷涌而出，越吃越香，忍不住吃了还想吃。除了以上特点，它还有一种独特风味，那就是甜中带咸、咸中带鲜，回味无穷，所以被誉为天下第一饼。我们奉化人经常把它作为馈赠亲友的特色食品。还有一些背井离乡的游子，也喜欢托人带过去，以慰思乡之情。

如今，干层饼已流传 100 多年。1988 年柬埔寨国王来奉化溪口，时任奉化县长就把干层饼当做礼物送给他。柬埔寨国王对此赞不绝口，觉得这是自己吃过最好吃的饼。

这是我家乡的美食，你想要尝一尝吗？

指导老师 张晶晶

难忘的研学

凤鸣未来学校 303 班小记者 李宁欣

今天，天高云淡，秋高气爽。我们要去参加研学活动，坐上了大巴，我一路跟着同学看着车外的风景，猜想将会发生的事情。

到了目的地，我兴高采烈地下了车。只见眼前出现了 7 个大字——白龙潭水上乐园，我们将在这里度过愉快的一天。在教官带领下，我们来到第一个环节——划船。轮到我们这一组，我的心里七上八下：“我是坐中间的，中间位置特别难控制！万一没把握好，撞船了怎么办？掉进水里，成了落汤鸡又怎么办？”刚开始，我们的秩序杂乱不堪，总是被别人的水花打到。后来，我们配合地“一二一二”地喊着，果然有序多了。

接着，我们来到木屋，做贝壳冰箱贴。在这个环节中，我们认识了许多贝类动物：凤尾螺、白玉螺、扇贝……再接下来就是午餐时间了。哇！好丰盛！我坐下来开始大快朵颐。

吃完饭我们就去打枪。我戴上头盔，装好“子弹”准备上“战场”，我趁“敌人”不注意来了个背后偷袭，有人想打我时我就闪。一场下来玩得好不畅快！最后是我最喜欢的环节——捉泥鳅。我穿上大靴子，刚开始我还很弱，接着，便变得很厉害了。如果，你把它的尾巴抓住，它会滑走；如果你抓住了它的头，或者身体，它就再也逃不了了。

临近结束，我们每一个人都分到了一盆多肉。这次研学活动就这么圆满结束了，我们恋恋不舍地回了学校，希望我们像这盆多肉一样，一步一步成长，每天都充满阳光。

头发太惨了

南浦小学 402 班小记者 郑紫妍

我有一头长发，已经留了三年，因为很长可以扎各种各样漂亮的辫子，所以我一直都舍不得剪，但这次我却失去了它。

晚上，妈妈说要给我一个惊喜，她让我闭上眼睛坐在餐桌前。我闭上眼睛，万千思绪便在我的脑海中浮现：会送我一个新发夹吧，我很喜欢但没买的那个；会不会一睁眼，眼前出现一对小仓鼠呢，我可是想了很久了。她在捋我的头发，妈妈这是学了新花样，要给我扎新辫子吧。可想象很美好，现实却很残酷。只听“咔嚓”一声。坏了，我一睁眼就看到镜子中的我。天哪，我的头发变短了好多，我欲哭无泪。平时掉下一根头发，我都会为它举行葬礼，掉这么多，不得送去火化啊！

看着桌上整齐的秀发，我眼中噙满了泪水。很难想象它们日后会遭受什么灾难。首先，它们会被倒进垃圾桶里，会和灰尘打交道，会跟各种垃圾搅在一起。接着，它们会被送上垃圾车，各种臭味充斥着周围。如果垃圾车在行驶途中产生震动，这可能会使头发掉在马路上，遭受来往车辆的碾压，日夜忍受着常人无法想象的痛苦……“呜——”我简直没法再想了，我伤心地哭出了声。“宝贝，别难过了。剪掉一部分，才能让剩下的头发长得更健康更漂亮。”妈妈安慰我说。

请珍惜你拥有的一切吧，因为你可能每时每刻都会失去它们。我的头发太惨了，它们的命真是太苦了！

指导老师 葛杨杰

诱人的牛肉干面

居敬小学 201 班小记者 董博涵

今天，妈妈在厨房忙碌地准备着牛肉、面、葱花，还有大蒜，我问妈妈在做什么，妈妈笑着说：“今天我们来做一道奉化美食——牛肉干面！”我馋得不得了，激动地跳起来。

我们先拉面，再切葱，大蒜等，准备好这些后起锅烧油。油在锅里“滋滋”作响，妈妈赶紧放入葱花，顿时，一阵香气扑鼻而来，紧接着倒入牛肉翻炒至熟又倒上热水，听着锅里“咕噜咕噜”翻腾，我的内心充满了期待，不一会儿，一碗香气诱人的牛肉干面就制作完成。

牛肉干面吃起来Q 弹不腻，色泽格外诱人，金黄色的汤汁喝进肚子里，整个人暖暖的。怎么样？你们想吃这碗美味诱人的牛肉干面吗？

指导老师 孙银超

有趣的滑雪

龙津实验学校 309 班小记者 郭艺澄

冬日的一个下午，我们一家人去商量岗滑雪，我开心得手舞足蹈，如同欢快的小鸟。

沿着弯弯曲曲的山路，我们来到目的地。我和姐姐迫不及待地穿上了滑雪装备，兴冲冲地往雪地走去。第一轮，我们勇敢地从上面积滑上来。“冲啊！”话音还未落，“啪”的一声，我和姐姐已经摔了四个脚朝天，屁股痛得如同打了针似的。妈妈在旁边鼓励我们，也指出我们错误的滑雪动作。

虽然上次没有成功，但我们毫不气馁，鼓足勇气，一次次地尝试。“加油，加油！”妈妈在下面大喊，我和姐姐更有信心了，我想：只要记住动作要领，自信地往下滑，一定能成功。我将腿弯曲，用滑雪杖用力一蹬，控制好滑雪板方向，“冲，冲，冲！”我大喊起来，滑雪板在雪地上留下了长长的滑痕，我们也稳稳当地停在了终点。“太棒了！”爸爸妈妈竖起来大拇指，抱着我和姐姐，呀！原来我们成功了，我开心得一蹦三尺高。

看着漂亮的雪景，听着家人的鼓励，真是太开心了，这次滑雪可真刺激，真好玩，我内心乐开花！也让我懂得：“只要坚持不懈，不断努力，胜利就在眼前！”

指导老师 周欣欣

香喷喷的端午粽

江口中心小学 201 班小记者 蒋诺轩

“五月五，是端午，门插艾，香满堂，包粽子，撒白糖，龙舟下水，喜洋洋……”念着儿歌，一年一度的端午节到了，我们又可以吃香喷喷的粽子了。

粽子的种类很多，有蛋黄粽、肉粽、红豆粽……但是我们奉化的传统粽是碱水粽。粽叶不是青青的箬竹叶，而是春末的时候笋宝宝换下的棕色的旧衣服，上面还有小黑点，很特别。

在我们家，外婆是包粽子的高手。只见外婆把粽叶对折，折出一个小尖角，就像一个冰激凌筒似的。接着在里面装上用碱水浸泡过的糯米。然后把粽叶对折，盖过糯米，就像给糯米盖了一个屋顶。最后撕下一条细细的粽叶，缠绕几圈，打上一个结，一个小巧的粽子就包完了。

吃粽子是最开心的。打开粽叶的一瞬间，浓浓的粽香扑鼻而来。我的嘴里立马流淌起一条小河。我赶紧用筷子扎进粽子里，蘸点白糖。大口大口吃了起来。白糖甜甜的，糯米软软的，好吃得停不下来。

在我的家乡奉化，好吃的美食数不胜数，但唯独端午粽是我的心头爱。

指导老师 滕雪姬

不再退缩

锦屏中心小学 502 班小记者 毛翊晗

很多人喜欢吃烘焙食品，也许是曲奇，也许是松饼。对，我就是其中之一，而我最爱吃的是纸杯蛋糕，可光会吃不会做可不太好，还得会做不是？所以我要挑战自我，做纸杯蛋糕。

一大清早，我就拽着烘焙大师妈妈来到超市准备食材，什么食用蛋糕粉（低筋粉），什么鸡蛋，什么淡奶油，一应俱全，那阵仗真可以用“隆重”来形容。当一切准备就绪，我撸起袖子，开工！妈妈先打头阵，只见她往玻璃碗中倒入 40 克玉米油，再倒入牛奶 45 克，充分乳化。看着妈妈游刃有余的样子，我也跃跃欲试地上了手，学着妈妈的样子倒入牛奶与油，充分搅拌，再加入蛋糕粉与鸡蛋。接下来的蛋清可是重头戏，妈妈说如果把没有打发的蛋清倒入面糊里，就前功尽弃了。听了妈妈的话，我更加仔细地分离蛋清与蛋黄。可是现实就是你越专注，精神越紧张，越容易犯错误。我错误地把蛋黄分离到了蛋清中，导致打发时蛋清就不会起白色绵密的泡沫。哎，看来我真的不适合做吃的，上次的馄饨是这样，这次的纸杯蛋糕也是如此。为什么我都做不好，其他人什么都做得好。我像泄了气的皮球并伴有一些自责。妈妈好像从我的脸上看出了我的心思：“每个人都不是一出生就会所有事情，都是从不会学起，经过时间的磨练，才能成就大师、高手。俗话说：‘十年磨一剑’孩子你记住，可怕的不是不会，而是退缩。”听了妈妈的话，我仿佛看见自己退縮时弱小又无助的样子。妈妈说得对，可怕的不是不会，而是退缩，我可不能遇到一点小事就退缩。

我又重新振作起来，分离蛋清，打发蛋清与面糊融合放入 125 度烤箱烤 30 分钟。打开烤箱的那一瞬间，顿时厨房里香味四溢，裱上奶油，咬上一口，那绵密的奶油配上松软的蛋糕，那是味蕾与舌间的碰撞。我称它为世界上最好吃的蛋糕，它让我深刻地感到“此味只应天上有，人间哪有几回尝”。

纸杯蛋糕，不仅仅是纸杯蛋糕，更是我坚持不懈、不畏挫折的彰显与回报，它还让我拥有了“做任何事情，只要目标正确，就不再退缩”的美好品质。

指导老师 韩莉莉

天下第一桃

居敬小学 201 班小记者 邬雨苒

我的家乡——奉化，是一个风景秀丽的地方。这里一到夏天，果园里最引人注目的就是又大又甜的水蜜桃。

水蜜桃的外形看起来圆圆的粉粉的，从远处望去看像一个爱心。拿起来摸一摸软软的，果皮上还有一层细细的绒毛，可爱极了。每当桃子成熟的季节，远远就能闻到水蜜桃甜甜的清香味！剥开皮咬上一口，甘甜瞬间填满了嘴巴，饱满的汁水十分解暑，水蜜桃真是解暑的好伙伴。

家乡的水蜜桃不仅好吃，而且名声远扬，有“天下第一桃”的美称，水蜜桃成了家乡的一张名片，让更多的人知道我们美丽的家乡——奉化。

指导老师 孙银超

家乡的水蜜桃

江口中心小学 101 班小记者 范闻

说起家乡的美食，那我可一定要介绍介绍咱们的奉化水蜜桃！

有人会说，不就是桃子嘛！哪都有！奉化水蜜桃有啥不一样？那就请你听我细细道来。

奉化水蜜桃被誉为“中国之最”，有“琼浆玉露，瑶池珍品”的美誉。这么高的荣誉可不是吹的。你瞧，那一个个粉嫩嫩的桃子挂在枝头，毛茸茸，娇滴滴，活像一个个害羞的俏姑娘，要是果子沾上一颗颗晶莹的露水，在阳光的照耀下，更是美艳动人。

奉化水蜜桃不仅长得好看，味道还好哩！

水蜜桃从树枝上摘下来，轻轻一嗅，淡淡的果香瞬间飘进鼻子，让你迫不及待地咬下一口，那软软糯糯的果肉滑进嘴里，一股甜香也在舌尖展开，汁水顺着喉咙往下，让你忍不住大口大口地吃起来！哇！真是太好吃啦！

妈妈告诉我，奉化栽种桃树已经有 2000 多年的历史，奉化水蜜桃是我国水蜜桃中最有名的品种，还是中国四大传统名优桃之一呢。你看，咱们奉化水蜜桃，是不是特别厉害呢？小朋友们，如果你到我的家乡奉化来，一定要尝一尝水蜜桃呀！

指导老师 王育婷

家乡的水蜜桃

西坞中心小学 304 班小记者 周沂芳

在那桃花盛开的地方，那就是美丽的宁波奉化。这里有许多许多的特产，又脆又酥的干层饼，又大又圆的芋头，最有名的是甜甜的水蜜桃了。

桃树种在山坡上。阳春三月，下过几场蒙蒙细雨，桃树上开出了一朵朵粉红色的桃花，像天边的红霞。一阵阵微风吹过，它们穿着粉红色的花裙子翩翩起舞。走进桃林，一阵阵香味扑鼻而来，花香引来勤劳的小蜜蜂，它们成群结队地飞进树林，有的在欣赏美丽的桃花，有的在抢蜜汁，还有的在撒花粉。

花谢以后，桃树上结出了一颗颗“绿宝石”，它们在茂密的绿叶中遮遮掩掩，躲躲藏藏，好像淘气的小孩子在跟我捉迷藏呢！到了七八月，它们脱去青衣裳，换上粉外套，这些桃子娃娃急切地扒开绿色的叶子，向外张望，向人们报告着成熟的喜讯。这时候你要是摘下一个最粉嫩的水蜜桃，咬一口，甜甜的蜜汁溢满了整个口腔，你一定会感到甜滋滋的！要是这时候你来奉化，热情好客奉化人定会摘下最大最红又甜的水蜜桃，让你吃得满心欢喜。

我爱家乡的水蜜桃，更爱勤劳的种桃人！

指导老师 王爱娜

外公的秘制佳肴

凤鸣未来小学 404 班小记者 毛嘉豪

天刚蒙蒙亮，外公就起了个大早，他的声音在清晨的寂静中回荡：“快起床啦，不然就来不及了！”他的话语中充满了急切。

早晨的露水像小小的水晶球，悄悄地藏在花瓣上，闪烁着光芒。我们沿着曲折的小路走着，心情格外愉快。外公走在最前面，裤腿上沾满了露水，但他毫不在意，嘴里嘟囔着：“早起的鸟儿有虫吃。”

我们终于来到了竹林。我走得气喘吁吁，一屁股坐在地上，大口大口地喘着气。外公和妈妈已经开始挖笋了。我休息了一会儿，也加入了他们的行列。竹笋到处都是，我简直不知道该怎么挖。我随便找了一株，一锄头下去，结果把笋挖断了。外公看到这一幕，笑着说：“你要挖到笋的根部，这样就不会断了，试试看。”我按照外公的方法去做，果然挖出了一株完整的竹笋。

太阳公公悄悄地从竹叶间探出头来，仿佛在欢迎我们带着满满的收获回家。一到家，我们就开始剥笋。那些竹笋又白又胖，看起来非常可爱。我把它们放进水里，洗得干干净净。然后，我拿起刀，学着妈妈的样子把笋切成一段一段，放进筐里。

最关键的环节到了，外公拿起一把柴火，点燃了灶膛。火把锅烧得“滋滋”作响，我们把笋放进去，煮了一个多小时，然后加入美味鲜酱油，再煮上两个小时。等笋吸收了鲜汤的味道，加入油，再烤制两个小时。最后，加入了一些冰糖，这时候要不停地翻炒，不然笋会烧焦，黏在锅底。

经过五六个小时的精心烹饪，油焖笋终于出锅了。那香味扑鼻而来，让我垂涎欲滴。我拿起一块笋，放进嘴里。哇塞，实在是太好吃了！脆嫩无比，鲜甜的汁水在嘴巴里散开，这真是精心制作出来的佳品！我情不自禁，又接连往嘴里塞了好几块。

今天的油焖笋，是外公家的味道，也是我家乡的味道。虽然一天下来很累，但是能尝到这么美味的油焖笋，一切都值得了。

指导老师 欧阳菁