

拿手好戏



你能想象吗？一群稚气未脱的孩子，摇身一变，竟成了厨房里的“大厨”！小葱炒鸡蛋、冰糖葫芦、软糯糍粑、美味红烧肉、麻辣水煮鱼、生煎……一道道美食在他们手中诞生。他们用自己的小手，展现出了令人惊叹的“十八般武艺”。快来看看这些孩子们的精彩表现！

小葱炒鸡蛋

镇海区静远小学209班

李文皓(证号2581546) 指导老师 金老师

今天，我在妈妈的帮助和辅导下学会了一道菜——小葱炒鸡蛋。

首先，拿一把洗干净的小葱，把它放在菜板上切成葱花，再准备3个鸡蛋，把它们敲到碗里打散，妈妈让我在鸡蛋里加入一勺水，这样鸡蛋炒出来松软、可口。然后把切好的葱花加到鸡蛋液里，再加入盐、生抽，放在一旁备用。

我把锅放在炉子上，烧热以后，倒油。只听油在锅中丝丝作响，妈妈让我把鸡蛋倒进去，只见金灿灿的鸡蛋立马膨胀起来，太神奇了！妈妈让我用铲子把鸡蛋前后翻动、炒碎，一盘香喷喷的小葱炒鸡蛋就出锅了！

怎么样，小葱炒鸡蛋你学会了吗？

做糍粑

宁波艺术实验学校明洲校区508班

裴宜桦(证号2580332) 指导老师 华礼联

周五，正好是一年二十四节气之中的小雪，老师组织我们在劳动课上一起做糍粑、吃糍粑，体验过程，享受美味。

我们先将红糖块捣碎，并和面包糠混合在一起，搅拌均匀，糍粑的灵魂蘸料就做好了，放在一边备用。然后取出面粉，并将面粉和水以5:4的比例和在一起。接下来，我们把和好的面团分成一个个小球搓圆，将面粉小球压至扁平后，放入油锅，煎至金黄后就可以出锅了。蘸上灵魂蘸料，完美的糍粑就完成了。

做糍粑是分组进行的，我们分工合作，严谨认真负责制作蘸料、郑豪负责混合水面、吴其通和我负责和面、郭辰镁负责搓球，最后由我们一起拿着小面饼去油锅煎。刚煎好一出锅，我们就迫不及待地一起抢着吃。一人一根竹签、一块面饼、一碟调料。吃在嘴里，又香又糯的糍粑为寒冷季节带来了温暖和健康。

这次做糍粑的成功，最关键的是我们的通力合作。大家分工明确，做好各自的每一个步骤，糍粑才能完美地呈现出来，没有任何一个环节是能被忽略掉的。吃着美味的糍粑，我悟出了一个道理：合作，可以使个人和集体的力量得到放大。



小桥·流水·人家

宁波市惠贞书院207班

王荻(证号2581505) 指导老师 毛瑞珍

做冰糖葫芦

鄞州新蓝青学校303班

童伊诺(证号2580804) 指导老师 符晓丽

妈妈和我说：“宝贝，我们做糖葫芦怎么样？”“太棒啦！”我高兴得一蹦三尺高。

我和妈妈准备好材料就开始制作糖葫芦了。第一步，我把爸爸洗的水果串起来，然后开始熬糖。我把500克的白砂糖和175毫升的水一起倒进了锅里，打开煤气，我搅了搅。又过了一会儿，糖水冒泡了。又过了一会儿，那本来白白的糖水已经开始发黄了，我就关掉了开关。

第二步，给水果裹糖。我和妈妈齐心协力，把锅斜了过来，妈妈把串好的糖葫芦往里边一裹，又往凉水里一漂，哇，一个完美的糖葫芦完成啦！

最后一步，给糖葫芦裹糯米纸！看着自己做的糖葫芦，我心里涌出了满满的成就感。

做红烧肉

慈溪市慈吉实验学校503班

胡轩诚(证号2580212) 指导老师 陈文娟

众多美味佳肴中，我最爱的非红烧肉莫属。每当这道菜被端上餐桌，那诱人的香气便立刻弥漫在整个房间，让人垂涎欲滴，眼里直冒光。

红烧肉有一种独特的做法。先挑选肥瘦相间的五花肉，切成大小均匀的方块，然后放入开水中焯一下。接着，在热锅中倒入一些油，将生姜片、葱花、八角等调料煸炒出香味，再加入焯好的五花肉块，翻炒至表面微黄。随后，加入适量的生抽、老抽、冰糖、料酒，翻炒均匀，让每一块肉都裹上一件诱人的“衣裳”。最后，加入适量的清水，大火烧开后再转换成小火慢慢炖煮，直到肉变得外酥里嫩，汤汁浓稠就大功告成了！

将红烧肉装入盘中，端到餐桌上。它的油脂尚未完全褪去，滋滋作响，噼噼啪啪，跃动在盘中。红烧肉浓郁的甜香向我扑鼻而来，一下子便闯进了我的肺腑。我用筷子夹起一块肉，嫩滑柔软，富有弹性。那金黄的色泽，加上浓郁的清香，使人一见就生爱慕之心。我忍不住咬上一大口，肥而不腻，熟软即化。

这如此美味的红烧肉是否让你垂涎三尺了呢？那就赶快来试着做一做，尝一尝吧！

做生煎

鄞州区江东实验小学南校区604班

厉梓童(证号2512589) 指导老师 谢静薇

小时候我常常在厨房里看外婆做生煎，渐渐地，我做生煎的水平超过了外婆。

我先把面粉倒进盆里，接着缓缓倒入温水，不停地揉，要掌握力道和方向。在我的“按摩”下，它马上就变成一个光滑的面团，我在面团上盖上湿布，让它在温暖的阳台上睡一觉，醒醒面。趁它还没睡醒，我开始准备馅料。我拿起一碗新鲜的猪肉末，又将切碎的葱花姜末放进去，再倒入适量的生抽、老抽、蚝油、盐、糖。接下来，戴上手套，顺着一个方向快速搅动馅料。

妹妹在一旁目不转睛地看着，拍着手说：“哇，姐姐好厉害呀！”面团醒好后，我把它放在硅胶垫上，把面团搓成长条，用刮板切成一个个小剂子，再用擀面杖熟练地擀成中间厚两边薄的圆片，放一大勺肉馅在面皮中央，然后用灵活的手指把面皮捏出一个个漂亮的褶子。

接着，在平底锅内放油。用筷子触碰后周围冒出小泡泡，就可以放入生煎了。它们就像整装待发要去战斗的士兵们，刚进入热油“战场”就发出了铿锵有力的“滋滋”声。等到生煎底部变色了就可以在锅边倒入水，然后盖上锅盖，等水煮干就可以出锅了。按照自己的喜好撒上一小撮芝麻或者葱花。一个个热气腾腾的生煎就诞生了。

组稿老师 邓欢



布老虎

鄞州区宋诏桥小学215班

施沫辰(证号2581435) 指导老师 李瑜

做蜂蜜蛋糕

鄞州区董山小学307班

傅谷昱(证号2580437) 指导老师 陈艳玲

今天，我做了好吃的蜂蜜蛋糕，那味道真令人回味！

首先我们先和面。我揉啊揉，把面团揉得圆圆的，像一个皮球一样。我高兴极了，开心得一蹦三尺高，心中乐开了花。紧接着是发面环节，我们把面团“囚禁”在大碗里，它很生气，体型就慢慢变大了。当发好时，它已经比刚才大两倍。此时它像一个大西瓜，我轻轻拍了两下，说：“这瓜很好啊！”

然后就要分剂子了。我把面团分成很多个剂子，开玩笑道：“哇，这个瓜生宝宝啦！”大家被我逗得捧腹大笑，连嘴巴也合不上了。我还给剂子“穿上”了蜂蜜外衣，小挤子们都有衣服啦。

到了最重要的烤蛋糕环节，我每隔一段时间就过去看一次，心想：一定不能烤糊啊，否则我们的心血就白费了。一烤好，我和哥哥就像离弦的箭一样冲了上去，还异口同声地说：“别跟我抢啊！”

最后，我和哥哥大快朵颐，狼吞虎咽地把蛋糕清扫干净了。

我的拿手好戏

鄞州区宋诏桥小学602班

丁彦之(证号2581467) 指导老师 崔红娜

十八般武艺，样样是好戏，你的拿手好戏是什么？我的拿手好戏是烹饪美食。

今天我特意为了我的家人做了他们最爱的麻辣水煮鱼。

首先，我把巴沙鱼切成片状，在灯光的照射下，薄薄的鱼片显得晶莹剔透，让人垂涎欲滴。我往鱼片上添加了适量的白胡椒、料酒、盐等调味料进行腌制。

然后，煮沸清水。把生菜、豆芽、土豆片和金针菇等配菜一一放入沸水中焯水。为了保持蔬菜的爽脆口感，我必须要把焯水的时间和火候。接着，我把焯水好的配菜放入大碗中备用。这些配菜都吸足了水分，看上去色泽十分饱满。

压轴大戏来了，我迅速开火热锅，一股热气突然涌了上来。我将油壶轻轻一倾，油便“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”，大火持续加热，油迅速升温，这个时候，我快速地放入姜片、大蒜、辣椒、花椒等调料，爆出香味后再放入一些豆瓣酱。鲜艳的红油迅速散开，整个厨房都弥漫着辛辣的香气，呛得我直打喷嚏。

最后，在锅中加入适量热水，煮沸后开始下鱼，静静等待20秒后，美味的鱼片就可以出锅啦，我把鱼片放入大碗中，浇上汤汁，撒上蒜蓉，泼上热油，食材瞬间滋滋作响，仿佛有了灵魂。

我刚把菜端上桌，爸爸妈妈迫不及待地品尝了起来，竖起大拇指，不停地说：“好吃，太好吃了。”我心里乐滋滋的，瞬间忙了一个多小时的疲劳烟消云散了。

这次的烹饪美食，让我明白了厨房的魅力和挑战，更是一种对生活的热爱与追求。