



## 美食汇

在美食的世界里，每一道佳肴都承载着独特的文化和情感。比如，软糯香甜的汤圆象征着团圆与幸福，每一口都充满了家的温暖；早茶则是广州文化的精髓，点心与茶香交织出一段悠闲的时光；红美人则以其独特的口感和丰富的营养，成为水果中的瑰宝。这些美食的魅力，不仅在于舌尖上的享受，更在于它们背后的故事与文化。

## 美味的自助餐

海曙区鄞江镇中心小学205班

陈舒晨(证号2581478) 指导老师 崔意红

开学第一天，我走在上学路上，鸟儿叽叽喳喳地在枝头叫，好像在说：“早上好！”太阳透过树叶照在我的脸上，告诉我今天又是美好的一天。

到了午饭时间，两位老师带着同学们一起来到食堂就餐。刚到门口，香味扑鼻而来，馋得我直流口水。让我惊讶的是，食堂变成自助餐了，能选一荤三素。我想：四个菜太多我吃不饱，还是吃一荤一素吧。这时更多同学进来了，食堂里的工作人员忙得像陀螺似的。我赶紧盛好饭菜，津津有味地吃起来。吃完饭，我心满意足地回教室去了。

开学第一天真是太开心了，见到了许久未见的老师和同学，还吃了美味的自助餐。

## 汤圆

鄞州区宋诏桥小学309班

冯诗乔(证号2581447) 指导老师 傅碧玉

汤圆外面白白的，里面黑黑的，像一颗珍珠，但是比珍珠大，味道甜而不腻，寓意生活甜美，团团圆圆。

汤圆是怎么做的呢？首先要准备水磨糯米粉、芝麻馅和水，然后把糯米粉放入碗中，再加水，揉成团，扯下一小块，捏成碗状，在“碗”底部放入芝麻馅，搓成球，一个汤圆就做好了。

煮汤圆也有技巧。先把水烧开，把汤圆放进去，煮的过程中加冷水，等汤圆浮上来就好了。把煮好的汤圆放入碗里，再加入桂花糖，就色香味俱全了。

关于汤圆还有个小小的故事呢！传说宋朝有一个皇帝吃腻了山珍海味，让厨师做一道新奇的小吃，但半年都做不出来，黄帝生气了，就离开皇宫去寻找新奇的吃食。他走到一户人家门口，这户人家正在吃汤圆，看见皇帝，就把剩下的三个汤圆给他吃。黄帝一口气就吃完了三个汤圆，他发现这就是他在找的美味小吃！回宫后，他就派厨师去学，汤圆就这样传了下去。

如果你来宁波，一定要尝一尝这软糯可口的汤圆。

## 水果中的美人

鄞州区学士小学204班

柳梓一(证号2580511) 指导老师 方雨露

我吃过很多水果，要说最喜欢的，那一定是红美人了。象山的红美人不仅长得美，味道也是极美的。

红美人的表皮比一般的橘子或橙子光滑，细腻得仿佛一掐就能掐出水来，就像美人那吹弹可破的脸蛋儿。红澄澄、圆滚滚，捏起来特别软，像个小气球。

我小心翼翼地剥开它那轻薄得如纸的果皮，顿时一股清香扑鼻而来。淡红色的果肉饱满多汁，如红宝石般闪耀，好像在说：“快尝尝我吧，可好吃啦！”

我迫不及待地掰下一瓣，酸甜的果肉就在我的舌头上爆开了，像吃了蜜一样甜。一瓣接一瓣，不一会儿，我就把整个红美人吃完了。酸酸甜甜的味道简直像有魔力一样，让我回味无穷！又美又甜的红美人，你不想尝一下吗？

组稿老师 罗晓静

## 吃“早茶”

鄞州区华泰小学西校区303班

元浚宇(证号2580771) 指导老师 张姿韵

“宝贝们，快穿好外套，我们要出发吃早茶啦！”妈妈温柔地催促着。我和妹妹正被精彩的动画片吸引，眼睛紧紧盯着电视屏幕，心里还犯嘀咕：“早茶不就是茶嘛，能有啥特别的？”妈妈似乎看穿了我们的的心思，笑着诱惑道：“广州的茶餐厅可有好多宁波吃不到的美味，你们不想尝尝？”一听这话，我和妹妹瞬间像被按了快进键，麻溜地穿好衣服，迫不及待地跑出门。

到了酒楼，眼前的景象让我大开眼界。大堂入口处人挤人，大家都眼巴巴地等着叫号。看看时间，都10点多了，前面还有15桌在排队，我心里直打鼓，担心吃不上这顿早茶。幸运的是，10点55分，终于轮到了我们。一进大堂，妈妈就像一阵风似的冲向点菜台，直接照着推荐菜单“哐哐”点了一些。

不一会儿，一道道美食就端上了桌。在众多菜品里，小鲤鱼形状的糕点一下子抓住了我的目光。它浑身粉粉嫩嫩的，造型精致极了，就像一条活蹦乱跳的小鲤鱼在盘子里嬉戏，我都舍不得下口。可最终还是没忍住，轻轻咬上一口，哇，口感软糯香甜，那美妙的滋味在舌尖散开，好吃得不得了。

还有蛋散，名字听起来奇奇怪怪的，味道却好得出乎意料！它色泽金黄，带着丝丝甜味，口感很像沙琪玛。我和妹妹一口接一口，根本停不下来。

广州，我期待下一次的遇见，亦期待下一顿“早茶”。

## 走进食博会

北仑区岷山学校203班

朱启焯(证号2581120) 指导老师 曹爱娜

星期六下午，带着对美食的热情，妈妈带我来到了宁波会展中心，逛一逛食品博览会。

我们走进3号馆。馆里人潮涌动，各种美食映入眼帘，有卖坚果的、海产品的，还有卖水果和宁波特产的，让我目不暇接，眼花缭乱。

我们来到一家卖“藏乌梨”的摊位前，只见这梨全身乌黑，像个铁疙瘩一样。老板切了一小片让我们品尝，我咬了一口，那梨就像蜜一样甜到了我的心里，真是大开眼界。

接着我们又来到2号馆，看到一家小吃摊前人头攒动，这可引起了我的注意。走近一看，原来是卖台州特色小吃——“蛋清羊尾”。只见老板用筷子夹住一颗桂圆大小的豆沙，裹上满满一层已经打发的蛋清，然后一个个放入油锅炸。旁边一位阿姨用大铁勺，把热油一勺一勺浇到蛋清羊尾上，让它们受热均匀。没过一会儿，一个个蛋清羊尾就像吹了气的气球，慢慢变大变圆，最后变成金黄色的，真是太神奇了。出锅后再撒上白糖，一份热气腾腾的蛋清羊尾就完成了。咬一口，蛋清绵软，豆沙香甜。老板告诉我们，因为它形似短尾羊的尾巴，所以得名。

品尝完小吃，我们又来到1号馆，这里不但有中国的各种特色食品，还有国外的各种美食。离开时，我们提着大包小包，满载而归，真是不虚此行啊。



## 化身孤岛的鲸

高新区实验学校翔云校区104班

黄林萱(证号2581278) 指导老师 薛佳倩



徐子童(证号2580833) 指导老师 方洁萍

## 带伞的女孩

## 橘子

宁波艺术实验学校明湖校区306班

季勤(证号2580314) 指导老师 任爱芬

我家有很多水果，橘子、文旦、蓝莓……其中我最喜欢的是橘子。

橘子全身金黄，远远看去就像一个大灯笼。它的头顶有一顶“帽子”，像个五角星。橘子摸起来凉凉的，有点儿粗糙，底下还有一个“肚脐”。闻起来有一股清香，让我忍不住剥开了它。一剥开它，就露出晶莹剔透的果肉，果肉外包着白色的橘络。轻轻咬一口，酸酸甜甜的汁水就遍布了整个口腔，让人心旷神怡。

小橘子虽然长相一般，但全身都是宝。果肉含有丰富的维生素C，有止咳化痰的功效。把橘子烤一烤，做成烤橘子，还有化痰的效果呢！我之前总觉得喉咙有很多痰，吃了几个烤橘子后，过了几天就好了，真的太神奇了！但是我们也不能一次吃太多，不然会上火哦！

## 苹果

海曙区致和学校502班

蔡钰婷(证号2580396) 指导老师 方颖娜

苹果的外形圆润可爱，色泽有绿有红，表皮光滑而富有质感，轻轻一摸，就能感受到那份恰到好处的紧实。苹果的口感甜中带酸，汁水丰富，咬一口便是满口的清新。

苹果不仅外观和口感令人喜爱，更重要的是它的营养价值极高。它含有丰富的维生素C和膳食纤维，有助于强化免疫系统促进消化。此外，苹果能帮助抵御自由基的侵害，延缓衰老。

苹果的种类繁多，有红富士、嘎啦、金帅等，每一种都有独特的风味和特点。而且苹果的食用方法也多样化，可以直接生吃，也可以榨汁、做成派或酱。

苹果以其独特的魅力和丰富的营养价值，赢得了人们的喜爱和青睐。它不仅是一种水果，更是一种健康和美味的象征。

## 炒年糕

鄞州区华泰小学东校区305班

王赢苛(证号2581216) 指导老师 洪芳丽

年糕的烹饪方式多种多样：炒年糕、炸年糕、烤年糕……在我们家，最受欢迎的吃法莫过于炒年糕。这个寒假，我终于学会了这道美味的制作方法。

首先，准备好新鲜的青菜、肉丝、年糕片。接下来，预热锅子，待锅热后倒入适量的菜油，等油热后倒入肉丝，用锅铲来回翻动，将肉丝炒至变色。随后，加入青菜，均匀翻炒。随着“哧哧”的声音，肉丝和青菜在锅中跳起了欢快的舞蹈。接着，我将年糕倒入锅中，用力翻炒，确保每一片年糕都均匀受热。最后，倒入适量的酱油，为年糕上色提味。当年糕变得软糯时，便可盛出装盘。

品尝着自己亲手制作的美味，我的心里充满了成就感！那香甜软糯的年糕，不仅在我的舌尖上留下了难以忘怀的滋味，更在我的记忆中留下了深刻的印象。