



美食与温情

从夏日街市的榴莲挑选，到厨房灶台前的蛋炒饭初尝试；从寿司帘上的耐心卷制，到家乡风味白蟹炒年糕的烹制，再到清明青团的软糯、元宵汤圆的香甜……孩子们用真挚的笔触，记录下学习新技能的挑战与收获，描绘出传统佳节里的美食与温情。



挑榴莲

镇海应行久外语实验学校清川校区506班
夏怡抒欣(证号2581050)指导老师 褚萍萍

暑假是成长的乐园，同学们收获满满：有的学会套被套，有的学会织围巾，还有的练出拿手菜。而我，在这个暑假掌握了一项特别本领——挑榴莲！

一个周末午后，我和妈妈去逛街市。一阵奇特的浓郁香气飘来，我循着香味挤到水果摊前，只见摊位上堆满“铠甲战士”般的榴莲。有的像缩成球的刺猬，有的裂着缝，露出金灿灿的果肉，馋得我直咽口水。

“妈妈，买一个吧！”我拉着妈妈的手。得到同意后，我盯着“刺球”左看看，右选了两个最黄最长的，掂了掂说：“这个沉，肯定肉多！”妈妈却笑着摇头，蹲下身专挑圆滚滚的榴莲。她捏捏尖刺、摇摇榴莲，还用车钥匙按果壳。我满是疑惑，妈妈解释：“刺软就是熟了，摇着有响动说明果肉松动，圆榴莲比长榴莲果肉更满。”

我赶紧学着试，捏刺、摇晃、按压，终于挑中个“小胖墩”。摊主一刀下去，金黄果肉“滚”出来，香气瞬间裹住我。

抱着榴莲，我心里甜滋滋的。原来小事里也藏着学问，想做好一件事，光凭感觉可不行，得观察、学习、实践。这就是我暑假最棒的收获！

我学会了做寿司

鄞州区董山小学506班
范家馨(证号2580451)指导老师 刘晶晶

今天午饭，我想自己做。凉拌黄瓜太简单，牛肉炒土豆又太难，琢磨半天，决定试试做寿司！

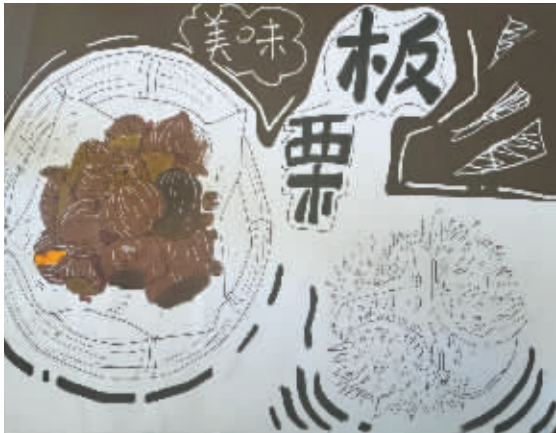
阳光洒在厨房的操作台上，我备齐了材料：米饭、海苔、黄瓜、胡萝卜、火腿肠、肉松，还有寿司醋和沙拉酱。我像一个要上战场的小战士，信心满满地开工了。

先处理米饭，我把煮好的米饭盛进大碗，倒上寿司醋，用饭勺轻轻搅拌。可米粒特别调皮，总粘在勺子上，费了好大劲，才把米饭拌得松散均匀，还带着淡淡的酸甜味。

接着铺海苔，我把海苔放在寿司帘上，它却皱巴巴的不听话。好不容易铺平，我在上面均匀铺好米饭，再把黄瓜、胡萝卜、火腿肠切成条摆整齐，撒上肉松，挤上沙拉酱。看着色彩丰富的食材，我馋得直咽口水。

最激动的卷寿司环节到了，我照着网上的教程，想用寿司帘把材料紧紧卷起来。可海苔总裂开，米饭还一个劲往外冒，试了好几次都失败，我心里渐渐着急。正要放弃时，想起妈妈说的“做事不能半途而废，坚持就是胜利”。我深吸一口气，重新调整，用力捏紧寿司帘慢慢推，终于做出了完整的寿司！

最后把寿司切段，我立刻尝了一个，哇，味道太棒了！你不想也尝尝我亲手做的寿司呀？



美味的板栗

鄞州区惠风书院205班
严蔓橙(证号2581659) 指导老师 章依君

第一次做蛋炒饭

慈溪市慈吉实验学校503班
王治衡(证号2580192)指导老师 卢倩荧

第一次做蛋炒饭，我就遇上了难题。手里的铲子不听使唤，食材和火候总也配合不好。

我试着回想妈妈做饭的样子，可刚把鸡蛋打进热油锅里，油花就“噼里啪啦”溅出来，吓得我赶紧往后躲。调小火后，鸡蛋没像预期那样散开，反倒粘成了一大块蛋饼。我急着用铲子铲开，它们却像粘在一起的小球，怎么都分不开。

这时，我想起妈妈说的“做饭要有耐心”。我重新拿起铲子，轻轻给鸡蛋翻了面，等它完全凝固后，才慢慢倒进米饭。

我一点点翻炒，看着每粒米饭都裹上金黄的蛋碎，心里踏实了不少。

当我把炒饭端上桌时，爸妈眼睛一亮，夸我炒的饭颜色好看、香味浓。他们尝了一口，连连说“好吃”，说这是我做得最棒的一顿饭。听着夸奖，我心里暖暖的，觉得之前的手忙脚乱都值了。

这次做饭让我明白，遇到困难不可怕，只要有耐心、不放弃，总能找到办法。这份从厨房学到的道理，比蛋炒饭本身更珍贵。

美味的白蟹炒年糕

北仑区岷山学校303班
朱启烨(证号2581120)指导老师 曹爱娜

白蟹炒年糕是宁波地道传统菜，每到蟹肥的季节，几乎家家餐桌都有它的身影。今天，我决定亲手试试做这道家乡味。

一大早，我就和妈妈去菜场。走到海鲜区，我一眼锁定卖蟹摊位，只见螃蟹的大钳子都被皮筋绑着。我仔细挑了两只看着最饱满的，又买了年糕和小葱，满载而归。

回家后，我系上围裙当起小厨师。第一步先处理年糕，把它切成片泡在水里10分钟，沥干备用。接着洗净螃蟹和小葱，将螃蟹切块、小葱切花。

起锅烧油，油热后放进白蟹轻轻翻炒，等蟹壳变红，就把年糕铺在上面，倒点酱油和水，盖上锅盖焖煮。几分钟后开盖，年糕已经变软，我用锅铲快速翻炒，厨房里瞬间飘满香味，年糕和螃蟹都裹上了深棕色的酱汁，看着就让人馋。最后撒上葱花，不仅增香，颜色也更鲜亮了。

刚出锅，我就夹起一块年糕。软软糯糯的年糕里满是蟹的鲜味，嚼着齿颊留香；再尝口螃蟹，鲜嫩多汁，越吃越回味。

年糕寓意“年年高”，藏着对生活的美好期待。我喜欢这道白蟹炒年糕，不仅爱它的味道，更爱它承载的家乡情和祝福。

汤圆飘香

鄞州区华泰小学东校区406班
钮博瀚(证号2581217)指导老师 周开斌

“元宵节，看花灯，大街小巷人如潮。”每当听到这首儿歌，我都能想起农历正月十五的元宵节。

每到元宵节，奶奶都会准备白花花的面粉和黑乎乎、飘香的芝麻馅，还有一个大大的碗。只见奶奶先仔细地在面粉里面加水，然后把面粉揉成团。我也学着奶奶的样子，可是水放太多了，面团都湿透了。可是我没有放弃，我重新小心翼翼地把水倒入面粉中，看着奶奶，她做到哪一步，我也跟着她做到哪一步，。一会儿把面团搓圆压扁，一会儿把芝麻球放入面团中，一会儿把汤圆放进锅里煮……不知不觉，一个个白白的“小胖子”就安静地躺在大锅里了。

好吃的汤圆出锅了！我迫不及待地把汤圆放入嘴里，哇，真烫呀！

我不停地哈着气，吐着舌头。汤圆在我嘴里，就像一个大石头在山洞里滚来滚去。我咬了一口汤圆，芝麻的香甜在牙上、舌尖上、嘴唇上弥漫。一口Q弹的汤圆进入口中，真令人难忘呀！

除了吃汤圆，元宵节还可以看花灯、猜灯谜、耍龙灯……

元宵节不仅有好吃的汤圆，还有满城美丽的花灯，真是一个团圆的美满的节日！

包青团

慈溪市第三实验小学教育集团504班
陈增(证号2580105)指导老师 张吉珍

每年的清明节，我都会和家人一起包青团。而今年，我和老师在学校“百万厨房”包青团，可有意思了！

走进百万厨房，映入眼帘的是青青的面团和紫红色的豆沙。我迫不及待地揪了一小撮面团，把它搓成一个小球，然后按着老师的步骤在手心里压扁，摊平再放上豆沙馅，像包饺子那样合上，捏紧，大功告成。

其他同学也都包好了，妈妈们把包好的团子放进炉子里蒸。大约十分钟后，美味的青团出炉了！一个个热气腾腾的艾青团，看上去像一个个晶莹的绿宝石，闻起来还带着艾草的香味。我们馋得直叫：“我要吃，我要吃！”

我吃到了亲手做的美味艾青团，别提有多高兴了！



秋实

镇海区骆驼中心学校302班
洪喻涵(证号2581550) 指导老师 柯露茜