

## 生活之味

从雪菜黄鱼的鲜香到冬至饺子的温情,从蓬莱海味的惊喜到一棵西兰花的可爱——食物在孩子们的笔下,不仅是味觉的享受,更是情感的纽带与文化的密码。这些关于美食的生动记述,让我们品尝到了字里行间流露的生活之味与成长之甜。

### 雪菜黄鱼

慈溪市慈吉实验学校509班  
胡子昊(证号W26307785)指导老师:虞利波

雪菜黄鱼是一道口感丰富、风味独特的传统菜肴。它将雪菜的咸鲜与黄鱼的细嫩鲜美巧妙结合,成为广受欢迎的家常美味。

制作一道可口的雪菜黄鱼,选料十分关键。以雪里蕻、黄鱼为主,再辅以姜、蒜、葱、干辣椒与料酒,以去除腥味、增添香气。新鲜的黄鱼体表有光泽,嘴唇红润如胭脂,鱼眼清亮似黑玉,鱼身紧实富有弹性。品质上乘的黄鱼带有淡淡海洋气息,而非刺鼻腥味;翻开鱼鳃应是鲜红或深红色,若出现发白、发紫或发黑,则说明已不新鲜。

制作时,先在鱼背上划几刀,以便调味渗入鱼肉。处理时需去除黑膜与鱼线,方可避免苦味。炒雪菜时讲究“热锅冷油”:先下姜片、蒜末、葱段、干辣椒、料酒和鱼皮煸香,再倒入开水,放入黄鱼。约一分钟后,原本清澈的汤色逐渐转为诱人的乳白,此时加入适量调味料。七八分钟过去,一道香气扑鼻的雪菜黄鱼即可出锅——金黄的鱼身点缀着翠绿的雪菜,令人垂涎。鱼肉细嫩鲜美,入口即化,无愧为宁波传统名菜之一。

雪菜黄鱼不仅味美鲜香,更体现了烹饪者对食材与火候的精准把握,是家常味道,也是厨艺的精彩呈现。

### 冬至饺子香

慈溪市慈吉实验学校503班  
余奕歆(证号W26309174)指导老师:朱页

“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管!”一大早,奶奶的笑声就飘满了屋子。我揉着惺忪的睡眼跑到厨房,只见案板上摆着雪白的面团,还有剁碎的新鲜猪肉、脆生生的冬笋丁,以及绿油油的芹菜末——原来今天冬至,奶奶要包我爱吃芹菜冬笋猪肉饺子呢!

我撸起袖子,跃跃欲试地要和奶奶一起包。奶奶先给我示范:她拿起一张圆圆的饺子皮,用小勺舀了满满一勺馅料放在中间,然后用手指蘸了点水,沿着饺子皮的边缘抹了一圈,最后灵巧地一捏一折,指尖翻飞间,一只挺着“将军肚”的饺子就诞生了,像个白白胖胖的小元宝。

我学着奶奶的样子,小心翼翼地拿起饺子皮,放馅、沾水、捏边。可调皮的馅总爱往外跑,不是这边露了个小口子,就是那边捏得歪歪扭扭。包出来的饺子,有的像瘦巴巴的月牙,有的像瘪了气的气球,和奶奶包的比起来,简直是“丑娃娃”。奶奶却笑着拍拍我的头:“慢慢来,多包几个就好看啦!”

我不气馁,一个接一个地练。渐渐地,我的饺子越来越像样,虽然还是比不上奶奶的精致,但也有模有样。很快,案板上就摆满了各式各样的饺子,像一群可爱的小胖子在开会。旁边的蒸屉里,还有宁波人冬至必吃的年糕饺,甜丝丝的香气飘过来,和饺子馅的鲜香缠在一起,别提多诱人了。

水开了,“胖娃娃们”扑通扑通跳进锅里,在沸水里翻滚着、跳跃着。不一会儿,饺子就浮了起来,一个个圆鼓鼓的,香气也跟着飘了出来。端上桌后,我迫不及待地夹起一个,轻轻咬开一个小口,鲜美的汤汁涌进嘴里,猪肉的鲜嫩、冬笋的爽脆、芹菜的香在舌尖散开,暖呼呼的,从嘴巴一直暖到了心里。原来冬至的饺子,包的不仅是食物原本的鲜香,更是浓浓的亲情和暖暖的年味呀!

### 螃蟹炒年糕

慈溪市慈吉实验学校510班  
徐一柠(证号W26304889)指导老师:周剑

在学校的众多菜肴中,螃蟹炒年糕是我的最爱。每当这道菜端上餐桌,金黄的蟹壳与白色的年糕交织在一起,宛如柿子的鲜艳与白云的纯净相互映衬,色彩明艳动人,令人垂涎欲滴。

靠近盘子,年糕的米香与螃蟹的鲜香完美融合,芳香四溢,那诱人的香气钻进鼻腔,瞬间唤醒了我的食欲。夹起一块年糕放入口中,软糯的口感伴随着咸咸的味道在舌尖上跳跃,久久不能散去。再尝一口蟹脚,鲜美的汁液瞬间充满口腔,使人久久不能忘怀。二者相得益彰,口感层次丰富,令人回味无穷。

虽然这道菜看似普通,远不及那些大酒店里的菜肴那么精致,但每一口都让我感到温暖和满足,仿佛是家的味道。它不仅是一道美食,更是我在学校生活中的一份珍贵记忆,永久不能忘却。

### 我喜欢的蔬菜

慈溪市慈吉实验学校211班  
裴一楠(证号W26300385)指导老师:姜志华

在众多的蔬菜中,我最喜欢吃的是西兰花。它有着独特的外形,就像一盏绿色的宝莲灯。

西兰花的颜色是深绿色,好像一束绿色的花。它的形状又像一棵迷你小树,上面是紧密的、抱在一起的小“花蕾”,摸上去很粗糙,看上去又生机勃勃,给人以生命的力量。凑近一闻,有一股蔬菜独有的香味。

西兰花有很多种吃法。通常炒着吃,或者做成蔬菜沙拉,这样能最大程度保留西兰花的营养和新鲜香脆的口感。还可以炸着吃,那味道嘎嘣脆,越吃越过瘾。

西兰花不仅好吃而且营养丰富。它含有丰富的维生素C和膳食纤维,多吃可以保护眼睛,还有助于提高免疫力。西兰花是我心中最爱的蔬菜。

### 美味的趴地菠菜

宁波艺术实验学校明湖校区201班  
郑淇中(证号W26109125)指导老师:戴婷婷

妈妈从河南买来一箱趴地菠菜,据说很好吃,我很想看看它和宁波的菠菜有什么区别。

一打开箱子,绿油油的趴地菠菜映入眼帘。拿出几棵观察,发现河南的菠菜是矮矮扁扁的,而宁波的是细细长长的!

我们开始制作美味的蒜泥菠菜。我卷起袖子把菠菜洗干净,它的根是淡粉色的,根茎粗壮,还有泥土残留在根部。

过了三分钟,一碗美味的蒜泥菠菜就出炉了,香味扑鼻而来。我尝了一口,唇齿间留有甜甜的余香。

妈妈这次助农非常成功!



### “柿柿”如意

鄞州区钟公庙实验小学402班  
顾思媛(证号W26106826)指导老师:黄静静



### 藏在烟火里的新年

鄞州区宋诏桥小学104班  
吴元颢(证号W26108649)指导老师:陈柳莹

### 宁波汤圆

鄞州区德培小学百宁校区507班  
戴尚荣(证号W26105776)指导老师:石巧玉

每当提到美食,我总会自豪地说起宁波汤圆。

宁波汤圆历史悠久,它起源于宋朝,历经数百年的发展,已经成为宁波饮食文化的一张名片,就像一位见证了岁月变迁的老人,承载着宁波人民的生活记忆。

从外观上看,宁波汤圆小巧玲珑,外皮雪白雪白的,细腻光滑,就像婴儿的肌肤一样。而且它圆滚滚的,宛如一个个洁白的珍珠,让人看了就心生喜爱。

宁波汤圆的馅料丰富多样,有黑芝麻、豆沙、鲜肉等多种口味。其中,最经典的当属黑芝麻馅,那乌黑发亮的黑芝麻经过精心研磨,与糖和猪油充分融合,香甜醇厚。咬上一口,黑芝麻馅便会流淌出来,香气四溢,甜而不腻,让人回味无穷。

制作宁波汤圆的工艺十分讲究。它的外皮是用糯米粉制成的,细腻、黏性好。制作时,先将馅料搓成一个个小圆球,再把糯米粉加水揉成面团,包入馅料,搓成圆形。煮汤圆也有诀窍,要先用大火将水烧开,再放入汤圆,然后转小火慢煮。等汤圆浮起来后,再加入少量冷水,反复两三次,这样煮起来的汤圆才会软糯劲道。

如今,宁波汤圆不仅在国内深受喜爱,还远销海外,成为传播中国美食文化的使者。它就像一颗璀璨的星星,在美食的天空中闪耀着独特的光芒。

### 蓬莱的海味

鄞州区华泰小学东校区404班  
丁一念(证号P26109366)指导老师:李洁

离开蓬莱前,我们特意打卡了当地的农贸市场。清晨的市场里弥漫着咸咸的海风味,地面湿漉漉的。卖海鲜的叔叔阿姨们皮肤都黑红黑红的,此起彼伏的吆喝声在市场中回荡。我们买了一些当地特有的海鲜:海肠、海星、扇贝、海胆、海参……爸爸说要带我们去小饭店加工。

冒着腾腾热气的海肠捞饭上桌。棕红色的海肠像无数小精灵在晶莹的米饭上打着卷儿,每一根裹着油亮亮的酱汁。脆嫩的海肠咬下去会“咯吱”作响,混着软糯的米粒和喷香的韭菜,咸鲜中带着丝丝甜味。鲜美的滋味让人一口接一口停不下来,连最后粘在碗边的酱汁都要刮得干干净净。

最让我震撼的还是鲅鱼水饺。等饺子端上来的时