



## 家常美味

烟火藏温情,美食载年味。一道道家常美味,藏着家乡的烟火气,裹着家人的牵挂,也藏着少年们最真挚的感悟。让我们一同走进这些文字,品味美食里的温暖与欢喜。



## 年糕里的宁波年

鄞州区江东中心学校中山校区402班

蒋棋宇(证号W26103499)指导老师:蔡春梅

在宁波,有一种味道藏在岁月深处,有一种温暖连着岁岁年年,它就是家喻户晓的宁波年糕。这方雪白软糯的年糕,不仅是舌尖上的美味,更是刻在宁波人骨子里的年味与乡愁。

外婆常说,宁波年糕最讲究“水磨工艺”。每到腊月,外婆便早早备上优质米,经过浸泡、磨浆、压干、蒸粉,再送入作坊捶打。我最爱看打年糕的场面:热气腾腾的粉团在石臼里翻滚,大木槌一上一下,伴着老人们有力的吆喝,粉团越打越筋道。揉、拉、切、压,一块块年糕如玉般洁白温润,带着米香,也带着浓浓的年味儿。

宁波年糕承载着千年的风俗与祝福。“糕”谐音“高”,寓意步步高升、年年兴旺,是宁波人过年必不可少的吉祥菜。祭祖时它是供品,团圆时它是佳肴,走亲访友它也是最贴心的礼物。一碗年糕,藏着家人对平安、顺遂、兴旺的全部期盼。

我最难忘的,是外婆亲手做的雪菜炒年糕。嫩黄的雪菜、雪白的年糕,在锅里轻轻翻炒,香气瞬间溢满小屋。外婆总把第一筷夹给我,吹凉了再送到我嘴边:“吃块年糕,个子长高,学业步步高。”年糕入口软糯筋道,咸香入味,暖的不只是胃,更是心。

小小的年糕,承载着宁波的传统手艺,也藏着最朴素的人间温情。它没有华丽的外表,却用最踏实的味道,温暖了一代又一代人。每当年糕飘香,我便知道,年近了,家暖了,幸福也来了。

这就是宁波年糕,有烟火气,有老风俗,更有藏不住的温暖回忆。它让我明白,最好的味道,是家的味道;最珍贵的传承,是岁岁年年的陪伴。

## 炸鸡翅

鄞州区宋诏桥小学511班

郑亦辰(证号W26103061)指导老师:陈苗

鸡翅是无数美食爱好者的心头好,今天我来教大家做炸鸡翅。

首先准备一盘解冻好的鸡翅,放入盘中,加食盐、姜片、酱油等调料抓拌均匀,腌制入味。腌制前会有鸡腥味,即便放了姜也难除净,加少许料酒就能有效去腥。

腌制半小时,待鸡翅吸足调料香味,就可以下锅油炸了。平底锅中多放些油,调至大火烧热后下鸡翅。鸡翅表面有水,刚入锅会溅油,需多加小心。待一面炸至金黄翻面,另一面也炸至金黄后即可出锅。

最后将鸡翅盛盘,可撒些胡椒粉和葱花,讲究些还能放少许欧芹碎。

这样一盘色香俱全的炸鸡翅就做好了,一口下去,外酥里嫩,令人满足。不过吃多易上火,记得适量食用。

炸鸡翅难免有小挫折,但成品总能让人满意。学习亦是如此,付出越多,收获越多,我也要在学上更加努力!

组稿老师 李泓娇



## 美味煎蛋

海曙区海曙中心小学402班

叶诗远(证号P26004716)指导老师:晶晶

## 过年吃鱼

北仑区泰河学校510班

李瑾妍(证号W26804472)指导老师:俞璐璐

盼星星,盼月亮,终于盼来了春节。春节就像个魔法师,把浓浓的年味带给我们身边。年味藏在烟花里、春联中、问候间,但对我而言,最浓的年味,藏在年夜饭的一道道菜里,承载着家的温暖与团圆的喜悦。

今年春节,我要做一道年夜饭的主角——葱油鸦片鱼头,把“年年有余”的美好祝愿分享给家人。

好食材是美味的关键。挑选鸦片鱼头,鱼眼清亮、鱼皮紧实、鱼肉厚实才是首选。处理鱼要一丝不苟,反复清洗干净后,放入高压锅蒸煮,待高压锅里发出“吡吡”声,开盖便是混着鱼肉鲜甜清香,直勾味蕾。

煮酱汁是锁住家味的秘方。爷爷说,酱汁是菜的“精气神”。将酱油、味精、酒按适量配比充分融合,每一勺都藏着耐心,唯有恰到好处,才能让食材本味绽放。

浇酱汁是点睛之笔。先把酱汁淋在鱼头最饱满的部位,银白鱼肉瞬间裹上琥珀色外衣;再浇上滚烫热油,“滋啦”一声像欢快的鞭炮,唤醒鱼头最原始的鲜美,最后撒上葱花,酱香、鱼香、鲜香交织,令人垂涎。

吆喝爷爷奶奶一同享用,鱼颊那块“黄金三角肉”我特意留给长辈。夹起一小块鱼肉,细腻滑嫩,一抿即化。

爷爷奶奶的赞美、爸爸妈妈的欢笑,让我心里美滋滋的。原来真正的美味,藏在烟火气里,藏在家人的爱与关怀中。

## 橘子

镇海区静远小学301班

沈梓安(证号W26202256)指导老师:顾益萍

“小小黄坛子,装满黄饺子,吃掉黄饺子,吐出白珠子。”你们知道这是什么吗?对啦,这就是我最爱吃的橘子。

现在正是橘子丰收的季节,爷爷从水果店里买来一大袋橘子。你看,它们圆圆的,黄黄的,身上布满了“小气泡”,就像一个个胖娃娃披着一件橙色的衣裳。用手摸一摸,凹凸不平。凑近闻一闻,有一股淡淡的清香。

伴随着“滋滋”的响声,我小心翼翼地剥开橘子皮,“果肉大家庭”挤在一起,就像一家人。它们身上布满了密密麻麻的白色筋络,每一瓣都像一个月牙。轻轻地掰下一瓣放进嘴里,轻轻一咬,汁水四溢,一股甜甜的味道在我的舌尖上跳着舞,我忍不住又掰了一瓣,真好吃呀!

橘子不仅好吃,用处还不小呢!橘子皮和筋络能做中药,可以润肺止咳。爸爸告诉我:“橘子虽然好吃,但吃多了会上火。”

橘子全身都是宝,成为我最爱吃的水果。

## 红烧肉

鄞州区董山小学206班

郑杰文(证号W26100692)指导老师:张筠瑾

说到美味佳肴,有人喜欢香喷喷的炸鸡,有人喜欢酸溜溜的土豆丝,但我最喜欢肥而不腻的红烧肉。

锅里都是红色的肉,每块肉都是方方正正的,披着酱红色的油亮外衣。我仔细一看,肥肉部分像琥珀一样晶莹,瘦肉部分则丝丝分明。凑近一闻,一股混合着酱油、冰糖和八角香料的浓郁香气直往鼻子里钻,让人垂涎三尺。轻触时略带一丝弹性,红烧肉在锅里“咕嘟咕嘟”地唱着歌。我迫不及待地夹起一块放入口中,那软糯的猪皮和肥肉几乎不用咀嚼,就在舌尖融化开来,瘦肉部分吸饱了汤汁,咸香中带着恰到好处的甘甜,真是瘦而不柴。每次咀嚼,都能感受到汤汁在口腔里迸发,那满足感,能让人忘记所有烦恼。

在我心里,红烧肉就是最美味的食物,它的味道令我回味无穷,谁不爱肥而不腻的红烧肉呢?

## 包春卷

鄞州区首南第一小学505班

胡智渊(证号W26106231)指导老师:朱奇红

在我的家乡宁波,过年有许多美食,但我心中最有年味的,还是金黄酥脆的春卷。春卷藏着美好祝福,“春”是新春复苏,“卷”是包裹福气与团圆,一家人围坐包春卷,就是把整年的温暖与期盼,都卷进这小小的面皮里。

大年三十,外公外婆正坐在桌边包春卷。外婆手指灵活,春卷皮在她手里翻飞;外公专注整理馅料,眼神温和。我兴冲冲跑过去,拍着胸脯说早已学会,要帮忙。

我抢过春卷皮,舀了满满一勺馅,匆匆卷好,结果皮歪歪扭扭的,馅都快漏出来了,还得得意地给外婆看。外婆笑着提醒我馅太多,没包紧,炸时会散开,我却不服气地嘟囔。

外公把春卷放进油锅,不一会儿,我包的那只就“噗”地炸开,馅料全漏了出来。我又尴尬又懊恼,愣在原地。

外婆没有责怪我,而是手把手教我:“馅少放些,慢慢卷,折好两边再捏紧。”她的手暖暖的,格外耐心。我沉下心,小心翼翼跟着学,终于包出了一个整整齐齐的春卷,心里满是成就感。

炸好的春卷金黄酥脆、香气扑鼻,咬一口外皮“咔嚓”作响,内里鲜香可口。那一刻,我尝到了最浓的年味。

这小小的春卷,不仅是家乡的味道,更让我懂得:做任何事都不能心急,唯有沉下心、虚心学、踏实做,才能做好。



快乐成长

慈溪市慈吉实验学校503班

熊凌而(证号W26305257)指导老师:朱贞