



寻味日常



人间烟火气，最抚凡人心。一盘热气腾腾的家常菜，藏着美食的滋味，藏着家人的温情，更藏着独属于家乡的味道。同学们拿起笔，记录下自己喜爱的佳肴：香甜拉丝的拔丝红薯、鲜醇入味的可乐鸡翅、地道古朴的宁波时令小吃、软糯可口的东北粘豆包，还有第一次亲手尝试的番茄炒蛋。一道道美食，一段段温暖日常，字里行间皆是烟火与热爱。

拔丝红薯

鄞州区华泰小学西校区503班

陈墨初(证号 W26106953)指导老师:陈鹏里

最近姥姥、姥爷来宁波，说要给我做几样拿手菜，其中最让我期待的，就是姥爷的招牌——拔丝红薯。

一放学我就直奔厨房，刚好赶上姥爷熬糖浆。我凑在旁边，眼睛一眨不眨地看着。姥爷往锅里倒了点清水，又撒上大把白砂糖，接着拿起锅铲慢慢搅动。搅着搅着，锅里的糖浆开始咕嘟冒泡，姥爷告诉我，这叫“大泡起，小泡落”。果然，一个个大泡泡之间，藏着密密麻麻的小气泡，看得我直呼神奇。

没过多久，气泡渐渐消失，锅里的水分也快熬干了，糖浆变成了像米糊一样的乳白色，微微泛着金黄。姥爷说，接下来是最关键的变色阶段，火候差一点就会糊。他全神贯注地盯着锅，直到糖浆熬成透亮的金黄色，立刻关火，把炸好的红薯倒进去快速翻炒，再趁热盛进盘子里。

拔丝红薯刚出锅，我就迫不及待地夹起一块。轻轻一拉，亮晶晶的糖丝就被牵了出来，成功了！我赶紧把它放进凉水里蘸了蘸，糖丝瞬间凝固。咬上一口，脆生生的糖壳裹着软糯香甜的红薯，甜而不腻，简直是人间美味！

吃着热乎乎的拔丝红薯，我心里满是暖暖的幸福。

可乐鸡翅

●美食有很多种，但我最喜欢吃可乐鸡翅了。制作可乐鸡翅要准备：鸡翅、葱、生姜、可乐、生抽、蚝油和食用油。先把鸡翅洗干净，两面划刀方便入味，再往锅里倒入少量油，放入鸡翅，小火煎至两面金黄。接着倒入可乐、生抽、蚝油，加入葱段、姜片，大火煮开后，小火炖15分钟，开盖收汁，汤汁变浓稠后，撒上葱花，就大功告成了。

做好的鸡翅金灿灿的，让人十分有食欲。肉质紧实，搭配调料的鲜甜，简直就是人间美味。

慈溪市慈吉实验学校211班
刘沐恒(证号 W26307389)指导老师:姜志华

●今天，我要给大家介绍一道我特别喜欢的美食——可乐鸡翅。这道菜不仅味道美妙，而且做法也十分简单。每次妈妈做这道菜时，我都会在旁边眼巴巴地看着，期待美味出锅。

可乐鸡翅的食材很简单，只需要鸡翅和可乐，当然还要一些姜和蒜来提香。在鸡翅上划几刀，能让可乐更好地渗入肉里。接着，妈妈把鸡翅放进锅里煎，煎到两面金黄，加入姜、蒜一同翻炒出香味，再倒入可乐。可乐一倒进锅里，瞬间飘出阵阵香气，馋得我直流口水。妈妈告诉我，可乐里的糖分能让鸡翅变得鲜嫩多汁。等可乐炖煮得差不多时，妈妈撒上少许盐，然后大火收汁。

终于，可乐鸡翅做好了。鸡翅呈现出诱人的金黄色，表面裹着浓郁的可乐酱汁，让人食欲大增。

我迫不及待地夹起一块鸡翅，咬上一口，甜中带咸，味道真是太美妙了！

慈溪市慈吉实验学校211班
岑欣诺(证号 W26880016)指导老师:姜志华



桃

鄞州区江东实验小学北校区201班

徐胤植(证号 W26103047)指导老师:金蓓蕾

我家的宁波味

海曙外国语学校五江口校区502班

陈芷诺(证号 W26009123)指导老师:俞英

清明前，外婆在厨房里做青团和麻糍，我在一旁看了整整一个下午。

外婆把亲自采来的艾草焯水捣烂，与蒸熟的糯米一同倒进石臼。外公抡起木槌一下一下地捣，外婆趁间隙快速翻面。“咚——咚——”捣麻糍的声音闷实有力，每一下都微微震动。外婆在一旁喊：“轻点，轻点。”外公喘着气说：“轻了打不烂。”米粒渐渐与艾草融合成细腻柔韧的一团，像是把春天揉了进去。待艾团弹滑软糯，便取出一半撒上松花粉，擀平、切块，黄澄澄的，带着细密的孔隙，这便是艾草麻糍。另一半搓成小团子，包入红豆沙，用掌心揉圆，也撒上松花粉，放入模具一压，龙凤青团便大功告成啦。

我问外婆这两样吃食有什么讲究。她说青团和麻糍都是清明前后吃的，“青色代表春天，也代表思念。麻糍捣得越久，日子越黏。”她指了指石臼，“你小时候最爱蹲在旁边看，每次都要揪一块刚捣好的麻糍，烫得直吹气。”

那天傍晚，裹着豆沙的青团香甜软糯，艾香浓郁的麻糍细腻可口。这都是外婆从她母亲那里学来的手艺。这大概就是我们家的宁波味——不用繁杂的做法，是每逢时节必做的老规矩，是捣了又捣、揉了又揉的牵挂。

厨房里的夏天

鄞州区宋诏桥小学101班

陶茵(证号 W26108794)指导老师:崔红娜

夏天到了，我住在奶奶家。

爷爷在阳台的泡沫箱里种了青瓜。奶奶把青瓜切成片，拌上麻油和盐，就是宁波人夏天最爱的凉菜。她说：“这青瓜是听着车声长大的，吃起来脆生生的！”

奶奶还会做灰汁团。她把米粉搓成一个个小圆子，上锅蒸熟。灰汁团呈茶色，放凉之后口感清凉Q弹，是宁波人夏日解暑的绝佳点心。

最好玩的是做臭冬瓜。奶奶把老冬瓜切成大块，抹上盐，装进坛子里密封腌制。“别怕臭，”奶奶笑着说，“这是宁波老底子味道，闻着臭，吃着香。”

爷爷最爱做苔菜花生米。他把花生米下锅，用小火慢慢翻炒，花生的香气飘满整个厨房。关火后再撒上一把翠绿苔菜，爷爷说，这是从宁波海边礁石上收获的鲜香美味。

奶奶说：“宁波人的夏天，就靠这些老味道过日子。”

夏天的小确幸，就在奶奶的厨房里，藏在这些地道的宁波老味道里。

美味的粘豆包

慈溪市第三实验小学教育集团303班

岑昕霓(证号 W26301031)指导老师:童蓉蓉

东北有一种特色美食，叫作粘豆包，它是当地餐桌上必不可少的小吃。

为什么叫粘豆包？我猜想，是因为外皮黏软，内里包着豆沙，模样像圆圆的小包子，十分特别。仔细看去，它圆滚滚、淡黄色，好似一轮小小的圆月，模样十分可爱。

我把粘豆包拿到鼻尖轻嗅，糯米清香扑面而来，沁人心脾，就算身处冰天雪地，也能感受到丝丝温暖。

轻轻咬开外皮，口感绝佳！绵密的豆沙从软糯的皮中溢出，好似深紫色星河。味道香甜柔和，口感细腻绵密。

粘豆包温暖饱腹，香甜软糯，既能抵御严寒，又能让人身心舒畅。在哈尔滨寒冷的冬日里，它是大家暖心的美食。

粘豆包做法十分简单：先用糯米与粳米和面，再用红豆、猪油、白砂糖制成豆沙；接着把豆沙包进面团；最后上锅用大火蒸15到20分钟，焖3到5分钟即可出锅。

如果你去到东北，一定要尝一尝美味的粘豆包！

第一次做番茄炒蛋

宁波市镇安小学403班

黄煦伦(证号 W26102985)指导老师:于彩娟

生活就像一个五彩斑斓的万花筒，每天都上演不一样的故事。其中，第一次做番茄炒蛋令我印象格外深刻。

一次，我写完作业，肚子饿得咕咕直叫。爸爸妈妈工作繁忙，没有时间做饭。我便决定自己动手做番茄炒蛋。我跟着教学视频，一步步学习做菜步骤。

首先，我打开冰箱，拿出番茄和鸡蛋。接着，我小心翼翼地打蛋，蛋液顺着蛋壳滑进碗中。随后我快速切好番茄块，相信自己能做出美味佳肴。接着起锅煎蛋，金黄蛋液在锅中迅速凝固，香气诱人。我盛出鸡蛋，再放入番茄翻炒出汁，最后倒回鸡蛋一同拌匀。可我一时大意，火候过大，番茄边缘渐渐变焦。我连忙调小火候，手忙脚乱地不停翻炒。

一番忙碌后，一盘香喷喷的番茄炒蛋终于出锅了。虽然过程有些小意外，但看着家人品尝我的劳动成果，我内心满是自豪与满足。

这就是我第一次做番茄炒蛋的经历，也是我的生活万花筒里一抹温暖美好的色彩。



夏日西瓜

鄞州区江东中心学校江南校区101班

杨芯宁(证号 W26880032)