



## 舌尖拾趣

人间烟火气，最抚凡人心。寻常餐桌间的一道道美食，藏着四季流转的诗意，藏着源远流长的文化，更藏着温暖的生活与爱意。一方豆腐清爽适口，一味臭鳊鱼独具风味，一碗汤圆盛满温情，一块披萨解锁成长，一抹春味浸润时光，一块糕点承载年味。小作者们在烟火滋味里，书写独属于自己的温暖与感动。

### 豆腐

鄞州区惠风书院408班

李宸逸(证号W26104277)指导老师:杨叶

“白白方方一块糕，不能品尝甜味道。清水锅里常落脚，素餐餐桌是英豪。”读到这则谜语，大家猜到它是什么了吗？没错，它就是夏日餐桌上备受喜爱的美食——豆腐。

豆腐家族风味万千：臭豆腐闻着刺鼻，入口鲜香；豆腐干紧实弹牙，越嚼越有味；甜豆腐清甜爽滑，是夏日消暑的美味。豆腐还享有“植物肉”的美称，它植物蛋白丰富，脂肪含量低，老少皆宜。

一方白嫩的豆腐，得来却并不简单，每一道工序都饱含匠心。

制作豆腐，第一步便是泡豆。干黄豆放进清水中充分浸泡，吸饱水分之后，豆子变得圆滚滚，饱满发胀。泡好的黄豆加上清水，送入磨具细细研磨，乳白色的豆浆缓缓流淌而出。磨好的生豆浆倒入锅中大火煮沸，再用纱布仔细过滤，滤掉豆渣，一锅香浓纯净的豆浆就准备好了。

接下来是最关键的点浆。把凝固剂缓缓加入滚烫的豆浆之中，轻轻慢慢搅动。之后不再翻动，静静静置。热气氤氲里，豆浆慢慢发生变化，凝结成白白嫩嫩、颤颤巍巍的豆腐脑。

最后一步就是压制成型。将柔软的豆腐脑小心翼翼舀进铺好纱布的模具盒里，包好纱布，压上重物。在重力的作用下，多余的水分慢慢被挤压渗出。揭开纱布，一块块方方正正、洁白温润的豆腐就做好了。

炎炎夏日，豆腐清爽适口。这一块小小的豆腐，凝聚着劳作的智慧，成为夏日餐桌上一道独特的风景。

### 臭鳊鱼

鄞州区华泰小学西校区503班

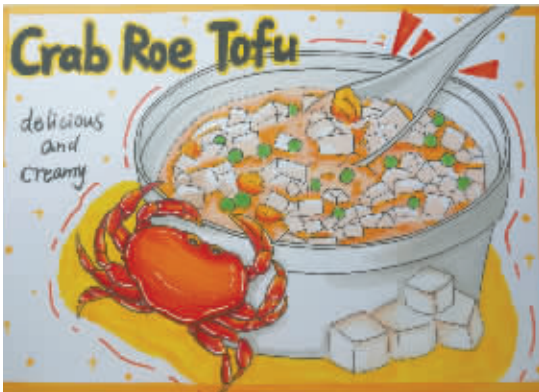
俞逸暄(证号W26101695)指导老师:陈鹏里

“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥。”古人的诗句里，鳊鱼是那样诱人。但最让我念念不忘的，还是安徽的臭鳊鱼。

臭鳊鱼的味道无比鲜美。外皮棕褐色，上面配着红似火焰的辣椒，黄如蜜蜡的姜片，绿似翡翠的葱花，还有白如玉的蒜——好一场视觉上的盛宴。轻轻夹起一块粉褐色的鱼肉，一股别样的臭味扑鼻而来，瞬间占领了整个鼻腔。这味儿，比最正宗的长沙臭豆腐还要浓烈，还要独特。放入嘴中，那蒜瓣状的鱼肉刚一入口，鲜香紧实的味道立刻占领了舌尖，在口中游荡，让其他滋味纷纷退让。这紧实劲儿，一瓣一瓣在齿间弹开，就像刚蒸好的糯米糕，嚼劲十足又带着弹性。紧接着，它顺着喉咙滑下，像一群小精灵在食道里欢快奔跑，让我仿佛置身于世界最顶级的豪华餐馆——真是美味！

臭鳊鱼为什么闻着臭吃起来又鲜美呢？这还得从它的起源说起。传说古时，鱼贩们要把鳊鱼运到徽州。为了保鲜，他们用盐腌制鳊鱼。结果到徽州时鱼已经发出异味，但鱼肉仍然新鲜，烧煮之后，竟变得无比鲜美。于是，臭鳊鱼诞生了！

臭鳊鱼虽然闻着臭，但它的鱼肉紧实而有弹性，鲜香无比，真是一种味蕾的极致享受。我第一次吃臭鳊鱼时，就被那鲜味吸引，吃得一刻也停不下来。从此，只要路过安徽，我们一定不会忘记尝尝这美食——臭鳊鱼。



### 蟹黄豆腐

慈溪市慈吉实验学校510班

陈轩宇(证号W26880012)指导老师:周剑

### 外婆的汤圆

高新区实验学校新晖校区303班

董佳怡(证号W26089266)指导老师:姚彦

这天，我跟着外婆走进了热气腾腾的厨房，一起包香甜的汤圆。

一大早，我们就忙活起来。外婆细心准备食材，我在一旁搭把手。雪白细腻的糯米粉、喷香的黑芝麻、绵润的白糖，还有一小勺猪油，整整齐齐摆在案板上。

一切准备妥当，外婆笑着喊道：“开工啦！”我早就跃跃欲试。只见外婆抓起一团糯米粉，加入温水反复揉搓，很快揉出光滑软糯的粉团。她揪下一小块面团，捏成圆圆的小窝，小心翼翼地填入黑芝麻馅，慢慢收拢收口，双手轻轻一搓，一个圆滚滚的汤圆就做好了。外婆的双手十分灵巧，一个个圆润可爱的汤圆接连落在盘子里。

我学着外婆的样子动手尝试，可面团总不听使唤。不是馅料放太多露了出来，就是怎么也搓不圆，样子歪歪扭扭的。外婆温柔地摸摸我的头，笑着安慰我：“没关系，咱们外孙女包的是独一无二的幸福汤圆。”听了外婆的话，我心里暖暖的。

包好的汤圆被下入沸水锅中。火苗舔着锅底，清水咕嘟咕嘟地翻滚，没过多久，白白胖胖的汤圆全都浮上水面，诱人的香气飘满了屋子。

汤圆终于出锅了！我夹起一个咬上一口，软糯的外皮Q弹筋道，香甜的黑芝麻馅料在舌尖化开，甜而不腻，美味极了。外婆坐在一旁，慈爱地看着我，叮嘱我慢慢吃。

傍晚我准备回家，外婆一遍遍嘱咐我路上小心。细细回味，舌尖的香甜久久不散。原来令我念念不忘的，不只是汤圆的美味，每一颗汤圆里，都包裹着外婆浓浓的疼爱与温暖的爱意。

### 第一次做披萨

镇海区静远小学102班

高艺洛(证号W26200929)指导老师:高颖

上周末，妈妈说要教我做一个超级大美食——披萨。我高兴得跳了起来，这可是我第一次当“烘焙师”呢！

我们先从最神奇的面粉开始。妈妈把白白的面粉倒进盆里，加了温水、酵母、少量盐和白糖，然后用力揉啊揉。不一会儿，散乱的面粉就变成了一个白白胖胖的大面团。妈妈给它盖上一层保鲜膜，说要让面团“睡一觉”。过了好一会儿，我去看它，哇！面团比原来大了一圈，肚子圆滚滚的，像个吃饱了的小胖子。

面团睡醒后，妈妈把它拿出来，用擀面杖把它擀成了圆圆的饼，这就是披萨的“床”啦。然后，我们开始往“床”上放好吃的：先涂一层红红的番茄酱，再撒上黄黄的玉米粒、绿绿的青椒丁，还有我最爱吃的火腿片和香香的芝士碎。最后，我的披萨就像一个五颜六色的小花园，妈妈笑着说：“你做的披萨一定很好吃！”

最后，披萨被送进了烤箱。等了一会儿，满屋子都是香喷喷的味道。披萨终于出炉啦！看着金灿灿的披萨，我迫不及待地咬了一大口，自己做的披萨就是不一样，特别香！那天，我真开心，因为我学会了一项新本领，感觉自己长大了一点。

### 春味

慈溪市慈吉实验学校509班

胡子昊(证号W26307785)指导老师:虞利波

清明前的周末，暖融融的春光裹着淡淡的柔风，把田埂边的草木晒出了勃勃生机，空气里飘着一股清甜的气息。妈妈笑着说：“今天，我带你制作春味，品尝自然的味道！”

我们拿出新摘的榆钱与艾草。榆钱圆滚滚、轻飘飘的，像一串串迷你小铜钱，又像一颗颗翠绿的珍珠。我们去蒂细择，指尖被绿意染得发亮，空气里满是春天的清香。

最有趣的要数做青团了。妈妈把焯好水的艾草放进料理机，我用力打开开关，上下摇晃起来。“嗡——嗡——”几声，艾草就打成了艾草汁。我把过滤好的艾草汁倒进糯米粉、粳米粉各一半的面粉中，用手反复揉着。不一会儿，原本白白的面粉就变成了翠绿的面团，还散发着艾草淡淡的清香。我揪下一小团面团，揉圆，然后用大拇指按出一个圆形的坑，接着加入一勺咸菜肉丝馅，再慢慢封口。不一会儿，十几个绿色的“小灯笼”便一起躺在蒸笼中了。

终于，蒸笼上汽了！妈妈揭开锅盖的那一刻，裹挟着热气的香味扑面而来。青团愈发翠绿发亮，像一块块温润的碧玉，软软、糯糯的。咬下一口，艾草的清香带着米粉的软糯，还有馅儿的鲜味，一直鲜到心里去。用榆钱做的窝窝头，淋上油，嚼一口，榆钱的清甜混着面粉的醇香，仿佛把整个春天都吃进了肚子里。

在这一刻，我豁然明白：原来，最动人的春味，从来都不只是味道，而是与亲友在一起的时光，是藏在烟火气中的温情与陪伴。

### 舌尖上的年味

高新区外国语学校501班

周毅(证号W26083445)指导老师:张澍濡

一到过年，到处都是浓浓的年味，而我最怀念的年味，就是这朴素却香甜的梁弄大糕。

梁弄大糕是我们宁波有名的传统点心。每到春节，街上的糕饼店就特别忙碌，一盒盒方方正正的大糕摆得整整齐齐。糕是白白的，上面印着花花绿绿、各式各样的花纹，看上去特别喜庆。

做梁弄大糕的过程很讲究。先要把米磨成细细的粉，再筛出又松又软的优质米粉，放进木头模具里，接着在中间加上豆沙馅，然后铺上米粉。最后，把做好的大糕放进蒸笼。不一会儿，蒸笼里的大糕香飘十里，闻着就让人直流口水，味道更是美味。

刚蒸好的梁弄大糕冒着白白的热气，吃起来软软糯糯的，一点也不粘牙。米粉香香的，豆沙甜甜的，甜而不腻，刚刚好，大人小孩都爱吃。

我每次吃梁弄大糕时，都舍不得大口咬下去，而是一小口一小口地慢慢品尝。刚入口的是淡淡的米香，吃到里面，细腻绵密、甜甜的豆沙就到了我的嘴里，这味道可真妙啊！

每到过年，家里的桌子上总会摆上梁弄大糕。一家人围坐在一起，一边聊天，一边吃着香甜的大糕。每个人脸上都洋溢着开心的笑容，年味也更浓了。



美食甜品  
鄞州区董山小学313班  
蒲昕瑶(证号W26102438)