



2024年4月5日 星期五 责编:王妙妙 徐徐 美编:许明 审读:邱立波

舌尖上的清明

清明时节,雨水滋润着大地,万物复苏,正是品尝新鲜食材的最佳时刻。青团Q弹软糯,鲜美清香;春笋甘甜脆嫩,带来极致口感;香椿芽浓郁芳香,撩拨味蕾;麻糍软糯,入口即化;马兰头清新爽口,让人心旷神怡。在这个特殊的节日里,让我们一起品味大自然馈赠的美好味道。

青团

★“燕子来时新社,梨花落后清明。”清明节的到来伴随着细雨、南风、燕呢以及人们对已故亲人的思念,而青团仿佛成了思念的纽带。

每一年春天,当院子里的艾草探出毛茸茸的小脑袋,我就迫不及待飞奔回家把“军情”报告给妈妈。过不了多久,等艾草宝宝披上绿甲、足够伸展之后,我就知道家里又可以吃青团了。

做青团的材料除了我和哥哥在院子里采的艾草,还要糯米粉、粳米粉、小苏打、盐和水,馅料用咸菜、笋丝和豆干。

开始做了,妈妈先把所有艾草放入榨汁机里,还加了点小苏打和水,按下了开关。榨汁机里的刀片飞快地转了起来,不到五秒,艾草就变成碧绿的艾草汁了,像翡翠又像一潭碧水。妈妈

把艾草汁倒进和面机。不一会儿,雪白的粉变成了青色的面团。

妈妈把笋和咸菜切碎,和香干炒在了一起,然后把面团揪成了小团子,又捏成碗状,把馅料填进去,揉成球后放在铺有油纸的蒸笼里。等一笼做好就可以上锅蒸了。妈妈还让我负责给每一个青团子抹上油,这样蒸出来的青团就不会发硬啦。

不一会儿,好看又好吃的青团就出笼了。我顾不得烫嘴,迫不及待地咬了一大口,先是艾草的清香,后是浓浓的咸菜笋丝的鲜美。这是春天独有的人间美味,真是太幸福了。

海曙区集士港镇中心小学306班
董亦文(证号2406464)

指导老师 林婧婧

★过清明,当然要吃青团!妈妈早早地起来准备食材:艾叶、大米粉、干面粉、糯米粉、一勺碱、豆沙。接下来妈妈就开始做了:先把艾叶洗干净,放入锅中,加一勺碱除去苦味;再捞出榨成汁,在一个碗里加入糯米粉、大米粉,用艾草汁和面,搅拌均匀揉成面团;接着在菜板上撒少许干面粉,将豆沙挤出来,搓成一个个小球儿,把面团也搓成一个个小球,然后

把这些面团小球压扁,包入豆沙,收口捏圆;最后放上蒸屉,水开上锅,大火蒸一刻钟。这样一个个美味的青团就出锅了。趁热吃一个,香香甜甜真好吃!

清明节不仅有美食,还有踏青、荡秋千等活动,有着深厚的传统文化。

海曙区集士港镇广德湖小学603班
齐梦源(证号2406082)

指导老师 杨科燕

★“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。”每到清明节,宁波有一个习俗,就是做青团。

青团做起来并不容易,首先要到田地边找来一大篮艾草,把它们清洗干净,在锅里放水煮两分钟,同时放入一些食用小苏打。爸爸说小苏打可以使艾叶不变色,保持那种鲜嫩的绿色。然后在翠绿的艾草汁中倒入大量的面粉,掌握好比例,不停揉拌,直至面团变得又软又好看。等面和好了,就可以开始做青团了。

我先学着奶奶的样子把面团揉成小球,再一手握团,一手用大拇指从中

间“进攻”,塑造成碗形,再挖一大块馅料填入,一点点地把这个“碗”封实,可馅却像一个调皮的孩子逃了出来。奶奶笑哈哈地说:“你也太客气了,馅放得真多。”哥哥嘲笑我说:“你不是吹牛说这很简单吗?”我恼羞成怒,为了证明自己又细心地包了一个。这次馅没有逃出来,我还把它捏成了圆球,可爱极了。

青团上锅了,一股艾草香味扑鼻而来,令人垂涎欲滴。

鄞州区宋诏桥小学604班
周梓萌(证号2461338)

指导老师 张静微

马兰头

慈溪市实验小学教育集团304班
陈熠潇(证号2403488) 指导老师 陈琦

小炒马兰头是一道充满春天味道的美味佳肴。首先把洗干净的新鲜马兰头倒入锅里焯水,捞出沥干。锅加热后倒油,再依次放入准备好的胡萝卜丁、香干丁、笋丁,混合爆香,最后放入沥干的马兰头。在锅铲的翻炒下,我仿佛看到了一场精彩的演出:翠绿的马兰头在舞台上高歌,胡萝卜丁穿着橙色的衣裳,香干丁戴着棕色

的帽子、笋丁穿着米白色的纱裙,围绕着主角儿载歌载舞,好不热闹!伴随着翻炒声,一股好闻的清香扑鼻而来,一盘色香味俱全的小炒马兰头就诞生了。

赶快来尝一尝这道我最爱的春天美食吧!悄悄告诉你,这个马兰头是我自己去摘的哦。自己动手,丰衣足食的感觉真不赖!



牧童骑黄牛

海曙区高桥镇宋家漕小学304班
陈诗琪(证号2405705)
指导老师 赵紫含



找寻清明

海曙区高桥镇宋家漕小学304班
何家俊(证号2405690)
指导老师 赵紫含



清明时节

海曙区高桥镇宋家漕小学304班
蒋焯泽(证号2405691)

指导老师 赵紫含

挖笋

★今天天气晴朗,还伴着丝丝暖风。趁着这好天气,我和哥哥、妈妈还有外婆,一起去挖笋!

我们一人背着一把锄头,气喘吁吁地走进了竹林里。就在我喘气休息的时候,外婆已经挖到了一根好大的笋,我和哥哥都投去了羡慕的眼光。

我学着外婆的样子,用锄头挖了一个又一个的坑,但还是一无所获。就在我想放弃的时候,看到了一个尖尖的东西,再仔细一看,原来是笋。我开心地叫了起来。

接着我用锄头把笋四周的泥土挖掉,但是再怎么挖也没法把笋挖出来。我只好求助外婆,只见外婆拿着锄头对准笋的根部,轻松一铲,笋就被挖了出来。

果然姜还是老的辣啊,我兴奋地拿着这个笋,感觉比考了一百分还开心!

海曙区高桥镇望春小学203班
周子茵(证号2406357)

指导老师 应静娜

★这天,大外公和大外婆提议去竹林里挖笋。我们吃完早餐就出发了。

终于看到了一片竹林。茂密的竹子几乎把蓝天、白云和太阳都给遮住了。地面铺垫着厚厚的竹叶,我的脚似乎踩在软绵绵的沙发上。

大外婆告诉我:鞭笋和周围的植被相似,所以不易让人发现。她还说如果脚下感觉有些硬邦邦,有点突起,可能就有笋。说罢,她指了指脚下说:“这里好像有一棵。”我马上凑近去看。只见大外婆用锄头轻轻地扒开上面的落叶,果真露出了一根鞭笋;接着,她用锄头把鞭笋周边的泥土挖去,然后对着笋的根部猛凿几下,再用手深入到鞭笋的根部,使劲一掰,鞭笋就到手了。

我照着大外婆说的方法,手拿一根木棍捣捣地面,落在地上的竹叶被我掀得翩翩起舞,却连鞭笋的影子都没看见。这让我有些沮丧。

返回的路上,我们又看见了一片竹林。往里面走时,我忽然发现有个地方有点突起,就用脚踩了踩,感觉有点硬,于是就叫大外婆过来确定。大外婆看了一下,说这里应该会有,于是挖掉表面泥土,果然看到了一根鞭笋。见此情景,我高兴得蹦了起来。

通过这件事,我悟出一个道理:做任何事情,技巧非常重要,但也要有耐心、能坚持,这样才会有成功的可能。

宁波大学附属学校小学部404班
任奕腾(证号2407490)

指导老师 叶小燕

组稿老师 王芳

香椿

北仑区岷山学校404班
鲍柳妍(证号2400378)

指导老师 顾红娜

悄悄地,
春爬上了枝丫,
给光秃秃的树枝
戴上了一顶顶绿色的小伞。

循着春的足迹,
追着春的香味,
香椿树发芽了。
爷爷举着竹竿,
向枝头轻轻一挑,
一个个香椿头,
便像梧桐叶一般,
飘飘洒洒,转转悠悠,
跳着舞落下来。

我捡起一枝闻闻,
呵!是春的香气!

摘下一小片尝尝,
呵!是春的味道!

把一株株香椿,
放进四月的篮子,
满载而归!

奶奶拿着锅铲,
向锅里轻轻一挥,
一个个香椿头,
便像小精灵一般,
挤挤挨挨,层层叠叠,
拥成了美味的香椿煎蛋。

我夹起一块闻闻,
呵!是春的香气!

放进嘴里尝尝,
呵!是春的味道!

我把一块块香椿煎蛋
放进童年的记忆里,
满心欢喜!

打麻糍

鄞州区五乡镇中心小学604班
姜奕如(证号2412361)

指导老师 卢静

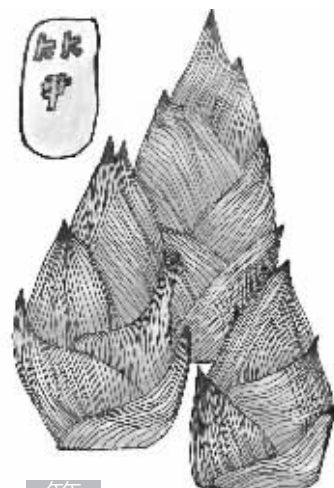
清明做麻糍,过年做年糕,是宁波人的传统习俗。

早晨的阳光透过稠密的树叶洒下,院子里欢声笑语不绝于耳。姑姑们早早起来准备,煮糯米、准备木槌、端出木桶,一切准备就绪,开始打麻糍。

我拎起沉甸甸的木槌,手腕用力,一锤一锤地敲打着石臼中的糯米团。随着敲击,糯米团逐渐变得黏稠。大家轮番上阵,一遍又一遍地敲打,让糯米团更透,更有嚼劲,呈现出独特的口感和香气。

在忙碌的打麻糍过程中,充满了欢声笑语。有些调皮的小孩子偷偷把麻糍塞进嘴里,满脸笑意。大人们轮流抡木槌,共同努力打造美味的麻糍。

一块块热腾腾的麻糍被端上桌,我们围坐在一起品尝。每一口都是用心制作的美味,带有浓浓的乡土味道,让人回味无穷。



笋

宁波市惠贞书院202班
叶雨晨(证号2407134)

指导老师 黄彦华