



享受美味

食物不只是果腹之物,更是一种情感的寄托,一种文化的体现。每一道佳肴都各有特色,散发出诱人的气息,让人忍不住想去探索其中的秘密。当你放慢脚步,用心去感受每一次进食、每一次制作所带来的愉悦和成就感,你会发现,“享受美味”,其实就是在享受生活本身。

黄金春卷

高新区信懋小学403班
忻子涵(证号2416116)
指导老师 彭燕斌

妈妈说开春一定要吃春卷,取欢喜迎春、祈盼丰收之意。有这么好的寓意,我更想亲自动手做一做。

妈妈备好了春卷皮和馅料,我就开始上手了。把肉末、香干、冬笋和荠菜混合做成馅料,接着拿起一张薄如纸的春卷皮,舀一勺拌好的馅料轻轻放在春卷皮上,两头包住后迅速地卷成一个圆柱体的小长条。我重复同样的动作,越包越快,越包越多,一点都不觉得累,也有馅料太多,春卷皮爆开的时候,但都没有让我打退堂鼓。经过妈妈的一番指导和鼓励,我包了满满一大盘,倍有成就感。

终于到了最后的环节——炸春卷。春卷被放入油锅后,“滋滋”作响,周边冒着油泡泡,像极了点燃的烟花棒。把春卷炸至金黄就可以捞起装盘了,我急不可耐地先尝一个,“咔嚓”咬一口,喷香酥脆,味道鲜美。妈妈看到我吃春卷的模样,笑出了声。

美味的舟山熏鱼

高新区实验学校新晖校区405班
郑沁心(证号2415924)
指导老师 胡馨匀

我奶奶是土生土长的舟山人,她对舟山熏鱼很是喜爱。

温暖的春风刚刚拂过,奶奶小心翼翼地 from 冰箱中取出微微冷冻过的马鲛鱼,此时的鱼肉被冻得软硬适中,方便切片。奶奶一手按着鱼肉,一手拿着刀,手起刀落间就将鱼肉均匀地切成一厘米厚的薄片。她把鱼肉放进事先调配好的酱汁里浸泡,又挂在充足的阳光下晾干。

奶奶把晒干的鱼肉放进锅中,鱼肉在油里欢快地唱着歌、跳着舞,发出“滋滋”的声响。她把炸至两面金黄的鱼肉夹起来放入盘中,我的口水都要流下来了,迫不及待地去品尝一番!

我拿起一块熏鱼,一股焦香扑鼻而来,浓厚的酱汁和鲜嫩的鱼肉组合在一起,真是鲜美!丝丝咸香荡漾于我的口腔中,细细咀嚼后唇齿留香、回味无穷。我夹了一块递给奶奶,她会心一笑,开心地吃了起来。

奶奶说,熏鱼不仅是一种传统美食,还寓意着“吉庆有余”,更代表着家乡的味道。

醉人的麻辣螺蛳

海曙区古林镇布政小学505班
张浩宇(证号24059343)
指导老师 何玲芳

我从小就很喜欢吃螺蛳,尤其是麻辣口味的。鲜红的辣椒、浓香的螺蛳,加上红油油的汤汁,让人一看就食欲大开。

今天放学回来,还没到家门口,我就闻到了一股浓浓的醉人香气。我的脑海中立刻就浮现出了一道菜——麻辣螺蛳。我加快脚步回到了家中,看见爸爸正在厨房里忙碌。

爸爸看见我这副馋样,笑咪咪地对我说:“小馋猫,你晚上有口福了,我做了你最喜欢吃的麻辣螺蛳。”我开心地抱住爸爸大喊:“知我者,老爸也。”

不消片刻,一盘香喷喷的麻辣螺蛳出锅了。哇,只见一颗颗油光水滑的螺蛳安安静静地躺在盘子里,肥美的螺蛳肉闪着乌黑的光,从螺蛳壳里冒出头来,让人垂涎三尺。我迫不及待地夹起一颗螺蛳,掀掉它的保护盖,用牙签一扎,再猛地一提,螺蛳肉就出来了。我赶紧把螺蛳肉送进嘴里,咸、辣、香这三种味道瞬间在舌间弥漫、跳跃。只一会儿工夫,我的面前就堆起了一大堆螺蛳壳。看着底朝天的盘子,我真是意犹未尽……

熟悉的味道

高新区信懋小学502班
沈查礼(证号2416169)
指导老师 徐谿谿

小时候,我最喜欢去外婆家。我一去,外婆就说:“查礼,等着哦!外婆给你煮你最爱吃的鸡蛋挂面。”这时我都迫不及待地坐在灶子旁边,看着外婆。

外婆把水倒在大铁锅里,待水开了就把面放进去。慢慢地,从锅里飘出一股香味,我便会着急地问:“面好了吗?”“还没呢,还没呢。”外婆总会笑着回答我。

过了一会儿,外婆把煮好的面条盛出,那面条雪白的,呼呼地冒着热气,还点缀着几颗葱花。接着,外婆把鸡蛋液倒入锅中,散出的鸡蛋香让我食欲大增。鸡蛋挂面一出锅,我就迫不及待地吃了起来。外婆一边笑着,一边说:“慢点吃。”阳光洒在她满头的白发上,仿佛年轻了好几岁。

鸡蛋挂面,我记忆中最熟悉的味道。

咖喱土豆牛肉

北仑区岷山学校407班
王安晴(证号2418505)
指导老师 张意君

金黄的土豆上点缀着棕红色的牛肉粒,流着浓稠的酱汁,令人垂涎欲滴的香气使人无法离开。今天,我又做了自己的拿手好菜——咖喱土豆牛肉。

我先把土豆削皮,切成小方块,然后在锅中放了一些油,把土豆块放进锅里。土豆块滋滋地唱着歌,慢慢穿上了一层金黄的衣服。紧接着我把牛肉粒倒入锅里,用锅铲把它们一起翻炒一下。就在那一瞬间,锅里溅起了热油,过了一会儿才和谐起来。然后我端起胡萝卜块倒入,翻炒过后加入一些水,汤汁冒着一个个小气泡,土豆、牛肉和胡萝卜在里面游泳、潜水。最关键的时候来啦!我拿出最喜欢的咖喱块,把它放进锅里,把火调小,边搅拌边看着咖喱慢慢变小,变成了浓稠的棕黄色酱汁,香味渗透到了每一个角落。一会儿工夫,这盘咖喱土豆牛肉就完美出锅啦!

闻着那诱人的咖喱味,我的口水都要滴下来了……先不说啦,我要去品尝自己做的香喷喷的咖喱饭啦!

组稿老师 傅新宇



拔萝卜

高新区外国语学校501班
吴周姚(证号2416315) 指导老师 张楚

家乡的重庆小面

慈溪市附海镇中心小学507班
宋宇鑫(证号2401592)
指导老师 华丽群

面条是每户人家司空见惯的主食,但重庆小面不是每个人都吃过。浓郁的汤汁、光滑的面条,还有那一勺美味的杂酱就形成了一道正宗的重庆小面。

调料是重庆小面的精华:一勺酱油,一小勺味精和花椒,适当的蒜和辣椒,再来一大勺热气腾腾的汤。面要下锅一到两分钟后捞出,这时的面才筋道光滑,最后放上点睛之笔——杂酱和葱花。葱花如翡翠,面条如黄土地,使人一见就垂涎欲滴。

重庆小面不仅看起来有食欲,吃起来味道也是顶呱呱的。小面一端上来,香气扑面而来,会让你忍不住流口水。嘴巴一吸,面条呲溜一下进入嘴里,那香味久久回荡。

重庆小面有两大类,一是汤面,一是拌面。汤面的份量多,大约是一两半到二两,而拌面的份量小,大约是一两到一两半。拌面气味比较浓郁,而汤面更筋道。

重庆小面色、香、味俱全,是我们家乡每一代人的回忆。

那一口饺子

宁波市实验学校504班
何杜晟(证号2407753)
指导老师 张亦婷

我最爱的是虾仁三鲜饺子。今天我就带你见识一下我们家乡的虾仁三鲜饺子的做法。

饺子皮一定要用上好的小麦面粉,温水和面,按揉光滑后醒面二十分钟,这个时间正好可以准备馅料。

水发海参高汤煨上,虾仁剁成泥,放入调料和鸡蛋清搅拌均匀上劲儿,冬笋切粒焯水,猪前夹心肉绞成肉泥。将这些馅料和在一起,放入适量的调味料,最后滴上几滴香油,就万事俱备了。

将醒好的面团再次按揉,搓成长条,再切成大小均等的小剂子,用擀面杖擀成圆形薄皮。这皮儿也是有讲究的,定然是中间略厚外围略薄,夹上一块馅儿,放入皮中,捏紧。

这饺子的包法也是各种花样,有四指一捏的,有食指和拇指交叠一捏的,更有捏出花边的,总之看你心情。

饺子包好后,就下锅煮了。水先烧沸,妈妈还会在锅里放点盐和几棵整葱,说是我们家祖传的饺子不粘锅的秘诀。水开后,放入饺子,再分三次加入少量冷水,最后一次水沸且饺子浮起来的时候,饺子就熟了。夹起一口咬下,鲜甜的味道立刻在舌尖曼舞,久久萦绕,从嘴里渗透进心里,感觉有梦幻般的温暖笼罩了我。

我学会了做鸡蛋饼

宁波市惠贞书院406班
杭令仪(证号2400501)
指导老师 李娜

今天奶奶要教我做鸡蛋饼,我开心极了。

我从冰箱里拿出一个鸡蛋,把鸡蛋液打入碗中,再倒入面粉,加入少许的水和盐,搅拌均匀。等油烧热后,我就把面糊小心翼翼地倒入锅中。只听“噼里啪啦”一声响,油溅到了我的手上,我大声尖叫着逃出厨房。奶奶安慰我:“用冷水冲一冲就好了,奶奶平时烧菜经常这样的。”

过了两三分钟,奶奶对我说:“差不多该翻面了。”于是我拿起铲子开始翻面。可由于我用力太猛,饼翻到一半中间就裂开了。我接着做第二个,第三个……盘子里的鸡蛋饼越堆越高,可是有的裂,有的糊,有的厚薄不匀。我像泄了气的皮球,不想做了。这时奶奶看穿了我的心思,笑着对我说:“马上就能吃到你亲手做的鸡蛋饼了,这会儿可不能放弃啊!”

听了奶奶的话我又重拾信心,和奶奶一起分析:煎饼时,面糊要摊匀,饼翻身时力气不能太大,锅铲要贴着锅面。我按照分析出来的方法,重新做鸡蛋饼。终于,我成功了。

又香又软的鸡蛋饼像小精灵一样在我嘴中跳跃着,我的心里乐开了花,同时也明白了面对困难不能轻易放弃。

西红柿炒鸡蛋

北仑区九峰小学402班
张哲诚(证号2419120)
指导老师 阮珊瑚

今天,我决定学做一道西红柿炒鸡蛋与家人一起分享。因为这道菜的颜色有红有黄,十分喜庆,而且还十分美味。

我先把葱切成葱花,放入碟子中备用。接着在碗里打入两个鸡蛋,并加入少许盐和少量水进行搅拌,之后把蛋液倒入油锅中,翻炒后盛出备用。我正准备给西红柿去皮,妈妈却说要先烧开水。原来在西红柿头上划一个十字后放入开水中翻滚几次,去皮就非常容易了。

我把西红柿切成小块,放入油锅中翻炒,妈妈教我翻炒时要放入少许盐,这样可以让西红柿汁液更快地渗出来。我往锅里放了一点糖后便倒入了鸡蛋,与西红柿一起翻炒,最后再撒入葱花。很快,一盘西红柿炒鸡蛋就出锅了。

大家都夸我做的菜好吃,我感到非常自豪和快乐。



我爱美食

北仑区岷山学校306班
潘乐朵(证号2418423) 指导老师 张洁儿