



2025年1月14日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:周斌 审读:邱立波



## 我爱美食

我们都爱美食,不仅因为它带来的味觉享受,更因为它背后蕴含的深厚文化和人情味。无论是街头巷尾的小吃,还是精致考究的佳肴,每一口都是对生活的热爱和追求。让我们一起跟着小记者,探索美食的无限可能。

### 我最喜爱的 校园美食

慈溪市慈吉实验学校 503 班  
丁诗沅(证号 2525903)  
指导老师 陈文娟

今天,我来给大家介绍一下我最喜爱的校园美食——鸡米花。

“哇,今天有鸡米花。”在学校食堂里,我看着盘中的鸡米花,不禁“口水直流三千尺”。鸡米花那金黄的外皮,炸得恰到好处。闻一闻,一股浓郁的香气,那是鸡肉与调料混合后的独特味道,让人忍不住深吸一口气,鸡米花的每一丝香气都在鼻腔中跳动。

一颗颗金黄的鸡米花在盘中滚来滚去,仿佛在说:“快来吃我呀,我可好吃了!”我迫不及待地拿起一颗,咬一口,那清脆的“咔嚓”声在耳边响起。细细品味,那外皮的酥脆与里面的鲜嫩形成了鲜明对比。鸡肉的鲜美在口中化开,每一口都十分满足。那微微的辣味让人回味无穷。再配上一口米饭,简直不要太好吃!

我吃了又一个又一个,很快盘里的鸡米花和米饭就全吃完了,吃完我还意犹未尽。鸡米花真是一道色香味俱佳的美食。

### 年味·猪蹄

海曙区洞桥镇中心小学 504 班  
周柯远(证号 2517581)  
指导老师 张亚金

春节有许多传统小吃和美食,如烤菜年糕、雪菜黄鱼汤、油焖笋。这些美食蕴藏着美好的寓意,如年糕代表着年年高升,鱼代表着年年有余……在这么多的美食中,我最喜欢吃的还是奶奶炖的猪蹄。

炖猪蹄的做法不是很复杂,首先要将切好的猪蹄在清水中煮开,捞出油沫;再用自来水清洗掉猪蹄表面的浮油和碎骨,沥干水分;然后放入少许生姜、大蒜、食盐、酱油及一小撮糖;最后倒入料酒没过猪蹄,文火慢炖两到三小时。期间,要时不时看一下水有没有烧干。猪蹄出锅后再撒上一把葱花。这样,一碗色香味俱全的炖猪蹄就被端上了餐桌。

这炖猪蹄色泽红亮、外形精致,看着就让人垂涎欲滴。夹起一块,浓郁的香气扑鼻而来;浅尝一口,软软糯糯、肥而不腻;再品,美味在口中炸裂开来,咸中带甜,甜中又带点香,令人欲罢不能。汤汁也十分美味,舀一勺倒入米饭中,拌一下,米饭好像裹上了一层香甜的外衣,滋味也更加美妙了。拌着猪蹄的汤汁,我能一口气吃上两碗米饭。

“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏”。在我家的新年餐桌上,美味的猪蹄一直都是不可缺少,也是不可替代的。

### 美味的糖葫芦

“都说冰糖葫芦儿酸,酸里面它裹着甜,都说冰糖葫芦儿甜,可甜里面它透着那酸。”每当听到这首歌谣,我和弟弟就忍不住想吃一口酸甜可口的冰糖葫芦。爸爸说家里的山楂熟了,我们自己制作香甜可口的糖葫芦。

首先我们去院子里采摘了山楂、金橘等水果,还买来了草莓和蓝莓等。那山楂,红得似火,我小心翼翼地将竹签插入山楂里,但它的核挡住了竹签的去路。我缓缓旋转着竹签,巧妙地避开了山楂核,成功地将竹签穿进了第一个“红果子”。后面的果子我越穿越快,越穿越好,可真是熟能生巧啊!我望向弟弟,他居然很有创意地把草莓和蓝莓组合在一起,串成了一个机器人头像。于是我也脑洞大开,开始DIY制作,没一会儿,桌子上就摆满一大盘色彩丰富、造型奇特的糖葫芦。

接下来就是熬糖水了。爸爸打开火,将冰糖放入平底锅内,看着渐渐融化的冰糖,我焦急的心也快要融化了。熬了一会儿,爸爸用筷子挑了挑糖浆,还不够黏稠,于是我又小心翼翼地加了一些冰糖,终于,冰糖变成了琥珀色,散发着焦糖的香气。我迫不及待地开始拿着糖葫芦蘸糖,眼睛紧紧地盯着盘中晶莹剔透的糖葫芦,希望它快点凝固,好让我大快朵颐。

没一会儿,妈妈说可以吃了,我和弟弟立即各拿起一串往嘴里塞,真的太好吃了。“糖葫芦好看它竹签儿穿,象征幸福和团圆,把幸福和团圆连成串,没有愁来没有烦……”

慈溪市慈吉实验学校 504 班  
岑妍霏(证号 2525916)  
指导老师 邵帅梦

●一个风和日丽的周末,我和妈妈在外婆家的小院里开启了一场甜蜜的“冒险”。院角那棵老枣树挂满了红彤彤的枣子,宛如一颗颗红宝石,在阳光的照耀下闪烁着诱人的光泽,仿佛在向我们招手。妈妈提议做冰糖葫芦,我兴奋得一蹦三尺高,像一只欢快的小兔子,立刻跑去找来竹签、白糖和锅子,准备大显身手。

开始串枣子啦,妈妈手法娴熟,一串串枣子在她手中整齐排列,像是等待检阅的士兵。我在一旁目不转睛地看着,暗暗记下步骤,随后便迫不及待地动手尝试。我精心挑选了几颗又大又饱满的枣子,小心翼翼地串在竹签上,每一颗都承载着我对美味的憧憬,心想这样的冰糖葫芦吃起来一定更加香甜可口。

紧接着,到了关键的熬糖环节。我紧张又兴奋地往锅里倒入白糖,眼睛紧紧地盯着锅底,不敢有丝毫懈怠,就怕火候掌握不好影响口感。随着温度慢慢升高,白糖渐渐融化,变成了一锅亮晶晶的琥珀色糖浆,散发出诱人的甜香,让我垂涎欲滴。

我怀着激动的心情,将串好的枣子迅速放入糖浆中转动,让每一颗枣子都均匀地裹上一层晶莹剔透的糖衣。不一会儿,一串串闪闪发光、裹着糖衣的冰糖葫芦诞生了!它们在阳光的映照下,宛如一串串被施了魔法的红宝石,散发着迷人的光彩。我迫不及待地咬了一口,“咔嚓”一声,糖衣的脆响伴随着枣子的鲜美,瞬间在口中绽放出美妙的滋味,那恰到好处的口感让我陶醉其中,心中满是欢喜。

这次制作冰糖葫芦的经历,就像一颗甜蜜的种子,种在了我的心田。它不仅让我学会了一项新本领,更让我收获了满满的快乐和成就感。

北仑区九峰小学 502 班  
张思芹(证号 2521572)  
指导老师 阮珊瑚



### 石榴

慈溪市慈吉实验学校 504 班  
陈品伊(证号 2525918)  
指导老师 邵帅梦

### 吃橙子

海曙区集士港镇  
广德湖小学 501 班  
杨希文(证号 2516722)  
指导老师 张盛娜

晚上,妈妈买了一大袋橙子。一个个小橙子金灿灿的,好似一个个亮亮的小金球。

小金球的外皮金灿灿的,摸起来凹凸不平,像撒了许多粒小珠子。凑近果皮闻一闻,一股清香直钻鼻孔,脑袋似乎也清醒了些。

要切橙子喽!妈妈先是把它切成两半,橙子的汁水顺着缝隙立马汩汩地流出,看得我眼睛直发光。妈妈只给了我四分之一,虽然很少,但是对于馋水果很久的我来说,这甘露般的汁水,已经很满足了。

我细细地品尝着这一丝丝香甜,慢慢地吸吮着橙子的汁水。那味道甜中带着微酸,让我近日消失的味觉细胞瞬间像被开了闸一般,立刻活跃起来。

当我提出再吃一块时,妈妈以我肠胃没有完全恢复,果断地拒绝了。看着眼前黄澄澄的橘子,我只能大口地吞着口水,眼巴巴地看着它们,心里默念:把馋虫憋回去,暂且忍耐,身体健康最重要!

### 我最爱的西瓜

慈溪市慈吉实验学校 403 班  
岑奕诺(证号 2525811)  
指导老师 卢倩莹

妈妈买来了一个又大又圆的西瓜。西瓜有着翠绿的外衣,上面镶嵌着一条条深绿色的花纹,像水草般美丽。

西瓜圆圆的,跟爸爸肚子一样大,我真想去摸一摸。西瓜比皮球大一些,但比篮球小一些。

妈妈把西瓜切开后,新鲜红嫩的果肉就展现在我面前,中间分布着黑色的西瓜籽。我还没把西瓜放到嘴里,香味已经飘进我的鼻子里,汁水也从我的手流到我的衣服上。我迫不及待地咬了一口,哇!那么甜,好多汁水流出来。妈妈说西瓜的英文名字是 water-melon,顾名思义是水瓜,怪不得西瓜汁这么多呢!

西瓜带来的快乐无与伦比!

### 糖炒栗子

鄞州区华泰小学东校区 403 班  
陈瑞宁(证号 2514390)  
指导老师 齐丽华

每当深秋,板栗就像挂在树上的小宝藏,引得人们垂涎欲滴。而当这些栗子和糖邂逅时,那便是甜蜜与香脆的完美组合。

记得那是一个周末的下午,阳光透过窗户洒在温馨的客厅,亮堂堂的。外婆手里提着一袋刚买的新鲜栗子,决定给我做糖炒栗子。我高兴地站在边上,看着外婆熟练地忙碌起来。

外婆先是将栗子的壳划上“十字花”,然后往锅里加入适量的白糖和清水,慢慢煮至糖溶解,形成了一层薄薄的糖浆。接着,她把划好皮的栗子倒入锅中,用中小火慢慢翻炒。这时,栗子们仿佛变成了穿着糖衣的舞者,在锅中轻盈地旋转,散发出诱人的香甜。栗子快熟了,外婆又撒了些白砂糖,让栗子的甜味更加独特。终于,一盘色泽金黄、香气四溢的板栗端上了桌。我迫不及待地尝了一口,外层的糖脆脆的,里面的果仁香甜可口,是深秋的美味。

那天晚上,我们一家围坐在餐桌边,享受着这美味的栗子。大家边吃边聊,幸福的花开在每个人的心中。

### 豆酥糖

海曙区镇明中心小学  
云石校区 501 班  
林小满(证号 2516531)  
指导老师 毛亚红

啊,从哪儿飘来熟悉的熟黄豆粉香?一闻就让我想起那儿时美味的豆酥糖。

豆酥糖是宁波老底子零食,看起来方方、硬硬、黄黄的,用手一抹就可能掉下几片脆脆的糖片,令人食欲大动。

豆酥糖的材料很简单,只有麦芽糖与黄豆粉,然而就是这简单的材料,组合出爸妈儿时的宝藏零食。

不过这豆酥糖不好做,首先要将炒好的黄豆粉过筛撒在桌面上,再把那黏糊糊的麦芽糖放在黄豆粉上,用擀面杖把这糖擀得和纸片差不多薄,然后最重要的黄豆粉又上场了,往未成型的糖上撒上一些。下一步就是叠,这就像做蛋挞饼皮的千层酥一样,叠三四下再卷起来。

这些动作都要赶在麦芽糖变冷硬化前。卷起来后,要用手把粗的糖条拉成较细的线条。拉完后的豆酥糖蜿蜒曲折,要把它们折成四条才能切,把每一块切成方糖大小。等糖凉了就可以包装了,四块为一包,每包都用的是小方纸,朴素又环保,这是年代的沉甸,比现在那些花哩胡哨的包装让人感觉亲切多了!

打开包装,一股糖混合着黄豆粉的香气扑鼻而来,一口下去,粉粉的外皮与脆脆的糖,混合在一起真是令人回味无穷呀!可不管心里有多兴奋、多急切,也不能大口呼气,不然黄豆粉可能会喷一脸。

简单的食材通过匠人的手艺,成就了儿时的美味。房间里传来一阵笑声,还有满桌的黄豆粉和一个心满意足的我。