



2025年3月14日 星期五 责编:徐徐 王妙妙 美编:徐哨 审读:邱立波



烟火食光

美食,宛如一把神奇的钥匙,轻轻一转,便能开启我们内心深处最柔软、最温暖的情感角落。无论是象征团圆、承载七百年历史的宁波汤圆,还是在湖州荻港,饱含“年年有余”美好寓意的鱼头饭,抑或是在节日特定氛围里诞生的清明麻糍、冬至酒酿圆子……它们都在舌尖上跳跃,于味蕾间绽放,交织出一曲曲令人难以忘怀的味觉之歌。

清明麻糍

鄞州区惠风书院508班
史佳琦(证号2512434)
指导老师 姜鹏

阳春四月,和暖的阳光倾洒于大地,微风细软,吹来了燕子,吹皱了河面,吹开了姹紫嫣红的花朵,也吹来了清明节气。

每逢清明时节,我们便会踏上前往奶奶家的旅途,一同制作那香甜的艾草麻糍。爷爷奶奶早已忙碌起来,他们精心挑选艾草,细心熬煮,只待那香喷喷的糯米出锅,我们便将艾草与糯米混合搅拌,然后放入机器中塑形。机器犹如一位魔法师,用其神奇的魔力将米团变得柔软滑嫩。我小心翼翼地米团递给奶奶,奶奶则手法娴熟地拿起大擀面杖,轻轻将米团擀开,再撒上松花粉,防止粘连。最后,爸爸用利落的刀法将其剪开,一块块翠绿的艾草麻糍便诞生了。

每当我看到艾草麻糍,都忍不住想要大快朵颐。那淡淡的甜香与艾草独特的香气交织在一起,令人陶醉。我时常想一口气将它们全部吃掉,但妈妈总是提醒我,它们虽美味,却不易消化,我只能作罢。

如今,随着艾草的香气再次弥漫在空气中,清明又一次悄然而至。在这个充满回忆与情感的节日里,我们一同品味着艾草麻糍的香甜,也怀念着过去的时光。

那碗冰糖雪梨

鄞州区云龙镇王笙龄小学502班
夏嘉萱(证号2515053)
指导老师 陈静飞

每当我回想起那碗冰糖雪梨,就觉得一阵暖流流过心房。

在一个寒冷的冬天,我刚放学回来,全身都冷冰冰的,就像个大冰块,躺在沙发上又冷又累。

这时,妈妈从厨房里走了出来,小心翼翼地一个小碗放在桌上,对我笑了笑说:“特意为你做的冰糖雪梨,快来尝尝我的手艺吧!”我三步并作两步跑到桌前。哇!大团大团的热气在碗的上方跳舞,一股股白雾涌了出来,越飘越远,最后消失在空气中。这热气,隔着十里远也能感受到它的温暖。

我耸耸鼻子,淡淡的梨香钻了进来,口水便不由自主地从嘴角流出。

我两眼发光,迫不及待地拿来勺子,轻轻地挖了一勺梨汁,清淡的梨香在舌间散开,回味无穷。我又狠狠地挖了一勺梨肉,那梨肉吸尽了汁水,在口腔瞬间绽放开来,让人停不下来。

这一刻,那舌尖上的美味应该就是眼前这碗热气腾腾的冰糖雪梨吧!妈妈看着我,笑了笑说:“好吃吧!”我看着妈妈的笑脸,好像这冬日里的太阳。

那一刻,我真幸福呀!

炸美味的番薯干

奉化区莼湖中心小学403班
王婧萱(证号2522983)
指导老师 鲍佳铭

正月初三,妈妈说要给我炸美味的番薯干吃。她从一个袋子里精心挑选了一些番薯,这番薯是我爷爷种的,个头都很大,外皮很光滑。

妈妈用清水仔仔细细地清洗着番薯的表皮,洗完后再把番薯的皮小心地削下来,然后切成一片片的,再放进锅里煮熟。接下去,妈妈将桌上的东西清理干净,在桌面撒上了一层厚厚的麦粉,然后拿出煮熟的番薯加上糯米粉、黑芝麻、糖,将它们揉呀揉,揉成了面团,再把面团压平铺在案板上,等它冷却下来后,撒上松花粉,再一片一片切开。妈妈说,放在有阳光的地方晒两天就可以吃啦!

可是我等不及两天以后吃,吵着要妈妈马上给我做。

妈妈有的是办法,她烧开了锅,先在锅里倒油,等油热后将刚刚切好的番薯干一片一片放进油锅里。瞬间,那番薯干就像一位位舞者在锅里舞动起来,它们的颜色逐渐变黄,甚至变深棕色。它们的身体慢慢变胖,锅里不断发出“滋滋滋”的声音,就像美妙的音乐。

可以出锅了,我和妈妈各自品尝了一口,哇!真好吃,奶香浓郁,甜津津的。我们吃得津津有味!

宁波汤圆

鄞州区东南小学金达路校区606班
国家榕(证号2515274)
指导老师 谢超

元宵节时,宁波街头灯笼高悬,空气中满是汤圆的香甜。裹着黑芝麻和猪油的汤圆,如白玉珍珠,承载着悠久历史,装满家人的欢笑。

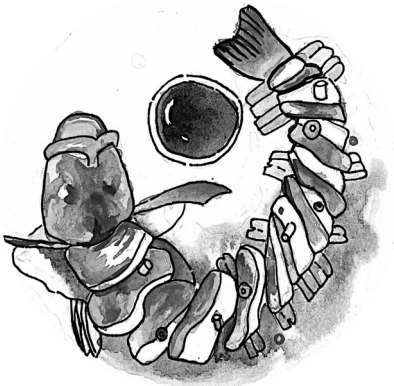
去年元宵,外婆端来汤圆。我瞧着碗里的“小白球”问:“这是小饭团?”外婆笑着讲:“这从南宋就有了。‘缸鸭狗’就是因汤圆而闻名的百年老字号。”接着念起童谣:“三更四更半夜头,要吃汤圆缸鸭狗。一碗下肚不肯走,两碗三碗上瘾头。”

我听得入迷,赶紧舀起汤圆。咬破外皮,猪油香、芝麻甜、糯米软瞬间在舌尖散开。我一边哈气,一边喊:“烫!好吃!”全家欢笑不断。

次日,我缠着外公学做汤圆。厨房里,猪板油、黑芝麻、糯米粉堆成小山。外公教我剥猪板油筋膜,强调:“猪油是馅料灵魂,得和白糖揉到发亮。”我踮脚使劲揉,胳膊很快酸麻,外公帮忙继续。黑芝麻炒香磨粉,混入猪油团,香气扑鼻。包汤圆时,我总把糯米皮捏厚,外公说:“要像包月亮,轻轻拢住馅儿。”水开后,汤圆一个个浮上水面。

我咬着亲手做的汤圆,甜在心头。外婆说宁波人过年吃汤圆寓意“团团圆圆”。我懂得了全家一起做汤圆的意义,揉面嬉闹、煮时期待,远比汤圆本身更暖。如今,闻到芝麻香,外公沾粉的手、外婆哼的童谣就会浮现。

妈妈说正宗“缸鸭狗”汤圆皮薄如蝉翼,咬一口,馅料似“黑金”流出。我暗自许愿:下次元宵,要和家人去“缸鸭狗”城隍庙老店,看师傅将手艺融入每颗汤圆。



自制奶茶的幸福之旅

鄞州区钟公庙实验小学602班
董秋涵(证号2512818)
指导老师 夏晴静

午后,阳光轻柔地洒在窗台。桌上一杯热气腾腾的奶茶,散发着醇厚奶香与馥郁茶香,一场奇妙的味觉之旅就此开启。

闲暇午后,就想给自己做些特别饮品,想来想去,奶茶无疑是最佳选择。

说做就做,我翻出红茶、白砂糖、纯牛奶和小锅,把小锅置于灶上,开小火,放入几勺白砂糖。不一会儿,白砂糖慢慢融化,变成琥珀色焦糖,甜香四溢。我赶忙倒入适量红茶,快速翻炒。茶叶裹着焦糖,“滋滋”冒泡,茶香随之飘散。

接着,加入少量开水,让茶香尽情释放,再缓缓倒入纯牛奶。瞬间,锅里热闹起来,牛奶与焦糖、茶叶相互碰撞,不断翻滚,“咕噜咕噜”冒泡。

我拿起勺子轻轻搅拌,随后调小火慢煮。很快,奶与茶的香气弥漫整个厨房。奶茶颜色逐渐变深,棕红透亮时,我关火,用滤网将奶茶小心翼翼滤入杯中。一杯色泽诱人、香气扑鼻的“纯正”奶茶便呈现在眼前。

我迫不及待抿上一口,先是焦糖甜香,接着是醇厚奶香,最后是清新茶香,口感丰富。虽没有奶茶店那些花哨配料,但这简单纯粹的味道更让我陶醉。

自己动手做奶茶,既能品尝美味,又能享受制作乐趣。每一步都满怀期待,每一口都洋溢幸福,这无疑治愈生活的美事。生活的美好,往往就藏在这些亲手创造的小事物里。

酒酿圆子

鄞州区东钱湖镇中心小学
紫金校区607班
方静(证号2514327)
指导老师 潘莉娜

说起冬至的习俗,宁波人对酒酿圆子一定不陌生。这可是冬至必不可少的美食呢!

酒酿圆子的寓意非常有趣。“酒酿”在宁波方言中称为“浆板”,而“浆”在方言中与“涨”字同音,寓意福气高涨,财运高涨。圆子则表示团团圆圆,阖家幸福。有的时候,人们还会在酒酿圆子中加入番薯,寓意把霉运“翻”过去。

酒酿圆子的做法也不是很难。首先,将温开水与糯米粉拌匀,揉成面团。然后揪下一小团,放入锅中煮熟,冷却至不烫手后将其混入生面团中,反复揉搓均匀。再将面团分成几个小段,放在砧板上搓成筷子粗细的长条,切成花生般大小的小段,最后搓成一个个圆滚滚的小丸子。

烧一锅开水,将圆子倒进去,待水再烧开后打入鸡蛋,用锅铲将其打散成蛋花状。等水沸腾之后,倒入事先预备好的酒酿,再次沸腾时,将其盛入碗内即可。

将盛好的酒酿圆子放在灶台上静置一会儿,使其温度降至四五十度,尝一口酒酿,酒香在口中蔓延开来;再吃一颗圆子,又香又糯,使人满口留香。每每闻到这酒酿圆子的香味,都会使人口舌生津,垂涎三尺。难怪它能成为宁波人过冬至必吃的美食呢!

除了酒酿圆子,宁波人还会吃番薯汤果、大头菜烤年糕等传统美食。这些美食都含有各自的美好寓意,而它们也象征着宁波人对冬至的重视与热爱。同时也寄托着人们对幸福生活的执着追求与热爱。

我爱美食

鄞州区下应街道中海小学205班
陈歆彤(证号2512508)
指导老师 胡瑶瑶

年糕,年味儿

鄞州新蓝青学校406班
何佳益(证号2513165)
指导老师 陆姻超

那一抹年糕的香,是最深的年味儿。

我的家乡没有哈尔滨红肠的浓郁,没有兰州拉面的香辣,也没有西藏青稞酒的清香,却有着最让我魂牵梦萦的年糕。那香甜软糯的味道,是我最爱的年味儿。

进入腊月,年味儿渐浓,人们愈发忙碌,处处飘起年糕味儿。“哗啦”一声,精挑细选的大米被倒入盆中洗净,清澈的水浸泡着胖嘟嘟的大米。米在水中慢慢变得晶莹剔透,需浸泡几天。

接着便开始磨粉。爸爸把着磨头,外公牵着磨,米粒在石磨里调皮地蹦跳。磨盘每转一圈,洁白如雪的米浆就潺潺流出,缓缓滴入备好的器具,随后被送进蒸笼蒸熟。

蒸熟的米粉放入石捣臼,爸爸和叔伯们高举木制大锤,重重捶下,声响此起彼伏。小孩子们围在旁边叽叽喳喳,不愿离开。外公手上沾水,在黏稠米团里翻来覆去地翻转。经反复捶打,米团渐渐变得软糯Q弹。

漫长等待后,米团成型。米粒已不见当初模样,紧紧抱在一起。外公用力把它放在案板上,大家纷纷从软糯Q弹的大米团中摘下一块,在手上揉搓成长条形,有人拿着模具在年糕上印出各种花样,有可爱小兔子、奔驰骏马,还有吉祥如意的金元宝。

“年糕年糕年年高,今年更比去年好!”对我而言,年糕不只是美食,更像一幅画卷,承载着无数新年的温馨回忆。若你有机会来宁波,一定要尝尝当地的年糕!

湖州荻港鱼头饭

镇海区骆驼中心学校502班
周毓翰(证号2523447)
指导老师 商月丽

我外婆家在湖州荻港,那是湖州市南浔区的一个小镇,紧邻太湖,水质澄澈,盛产鲈鱼,也就是我们常说的花鲢。

早年,渔民为避免食材浪费,将鱼头和大米同煮,意外发现煮出的饭香气扑鼻,鱼肉也愈发鲜嫩。从此,荻港鱼头饭成了家家户户的心头好,过年时尤其少不了,寓意“年年有余”“吉庆有鱼”,祈愿新一年丰衣足食、日子红火。

鱼头饭做法讲究,要选新鲜大鱼头,鲈鱼或青鱼均可。湖州人注重食材新鲜,常去菜市场挑当天捕捞的活鱼。鱼头洗净,用盐、料酒、姜片腌制去腥,入锅煎至微黄,让鱼肉更香、口感更佳。

接着,锅中放葱姜蒜爆香,倒入黄酒、生抽、老抽、白糖等调料,放入煎好的鱼头慢炖。湖州鱼头饭的独特之处,在于与米饭一同焖煮。炖煮一会儿后,倒入提前淘好的大米,加适量清水,煮至米饭熟透。这样做出的鱼头饭,米粒吸饱鱼汤鲜美,香味浓郁、软糯可口,鱼肉更是鲜嫩入味。

鱼头饭一端上桌,饭香四溢,家人围坐,共享美食,畅聊过往收获与新年计划。长辈会把鱼头上的肉夹给孩子,盼其更聪慧、学业进步;老人则爱喝鱼头汤,图个健康长寿。这种代代相传的习俗,增添了春节年味,也让家人感情更深厚。

荻港鱼头饭不只是美味佳肴,更是象征团圆、祈愿新年风调雨顺的民俗。年复一年,其香气弥漫在湖州人家中,也萦绕在每个人心间,是湖州年夜饭的代表,更是团圆、幸福与美好生活的象征。

组稿老师 蒋瑜