



2025年4月11日 星期五 责编:徐徐 王妙妙 美编:徐喏 审读:邱立波

舌尖美食



美食,宛如一把神奇的钥匙,轻轻一转,便能开启情感的大门。无论是清明时外婆掌心艾草香中包裹的童年温暖,还是除夕夜亲手炸鸡卷收获家人赞赏的喜悦,抑或是寒冬里一碗汤圆所承载的团圆期盼,每一道美食,都被注入了情感的温度。它们不仅是味蕾上的享受,更是情感的寄托,让我们在品尝中回味过往,在舌尖上感受爱与被爱。

春的味道

鄞州区华泰小学西校区 402 班

胡洋(证号 2510807)

指导老师 徐福丹

春天来了,到处都是绿油油的,绿映在了我的眼里,映在了我的心里,我突发奇想:能不能把绿存进肚子里呢?

我把这个想法告诉了妈妈,妈妈听了,连连点头。说干就干,我们冲出家门,飞奔来到田野,像雷达一样搜索着初春田野,寻求能吃的野菜。突然,妈妈的眼光被一旁几株低矮的荠菜所吸引,于是我们“大开杀戒”,带着一篮子的荠菜满载而归。

回到家后,我和妈妈兵分两路:妈妈以光速备好材料,开始准备各种馅料,我则仔细地分拣荠菜。随着进度条的拉长,两支“材料大军”终于顺利会师。双方工作人员开始制作“饺子大军”。妈妈手巧,她手下的饺子一个个如同可爱的小鸭子,我的则逊色不少。但那又有什么关系呢?一个个饺子跳入水中,随着水的沸腾而自在游泳。饺子咕嘟咕嘟地游着,香味渐渐弥漫:荠菜的清香裹挟着土猪肉的香味,配上面皮的独特味道,一层一层在空气中盘旋,吸入我的鼻子,停留在我的大脑,反射给我的味蕾,不禁使我口水直流。

饺子出锅后,我迫不及待地夹起一个热气腾腾的饺子,轻轻咬一口,碧绿的荠菜馅和晶莹剔透的面皮以及香香的肉呈现在眼前,各种美味都从味蕾上传来,吸引我不断去探索,不断去品尝,那一刻,仿佛整个春天都在我的舌尖起舞。

我尝到了春的味道。

萱萱牌西红柿炒蛋

宁波艺术实验学校明洲校区 405 班

汪雨萱(证号 2513650)

指导老师 张琼丹

餐桌上出现了一盘独特的菜——萱萱牌西红柿炒蛋。

萱萱牌西红柿炒蛋所需的材料是:2个鸡蛋和1个西红柿。我先把鸡蛋打入碗中,加入适量的盐,搅拌均匀。再把西红柿切成块。准备就绪后,热锅,倒油。等油热时,我小心翼翼地把蛋液倒入锅中,只听“刺啦”一声,油和蛋液在锅里形成了一个小太阳,蛋液在锅中滑来滑去,好像一群顽皮的小精灵在跳舞,又好像在游泳。等到锅中绽放出一朵金黄的花朵后,再翻炒几下,蛋就能先放入盘中了。然后倒入西红柿,瞬间,锅中冒出一阵白烟,烟中还溅出来几滴油。我赶紧拿锅铲翻炒,直到西红柿流出汁水,再放入炒好的鸡蛋,加入适量的水、盐和鸡精,盖上锅盖焖1-2分钟就可以了。拿起锅盖的一瞬间,一股香味随之弥漫开来,还伴随着“咕咕”的冒泡声。我舀起一勺汤汁,尝了尝味道,美味极了。最后我又撒了一些葱花,这样一盘西红柿炒蛋就出锅了。

萱萱牌西红柿炒蛋上桌后,爸爸妈妈的一致好评都是:色香味俱全。他们还因为这盘菜多吃了一碗饭呢!

美味的宁波汤圆

宁波市行知实验小学 406 班

周吴悠(证号 2513543)

指导老师 姜菁华

清晨,阳光透过窗帘的缝隙,洒在家中每一个角落。妈妈系上了围裙,开始为我们准备节日的盛宴。而我,早已按捺不住内心的激动,紧紧跟在妈妈身后,眼巴巴地望着那即将出锅的汤圆,心中满是对美味的无限憧憬。

妈妈轻手轻脚地将一颗颗圆润如玉的汤圆放入沸水中,它们仿佛一群潜水的小精灵,沉入水底。不一会儿,妈妈轻巧地打开锅盖,倒入半碗冷水,用铲子温柔地搅动,以防这些小家伙“粘锅”。几分钟后,那些汤圆仿佛听到了召唤,迫不及待地浮出水面,它们变得胖乎乎的,比刚下锅时膨胀了许多,仿佛在向我们宣告:“快来品尝吧!”

汤圆终于出锅了,它们挨挨挤挤地躺在碗中,白白胖胖的,宛如一群可爱的小白兔,蜷缩在温馨的家中,仿佛在轻声细语:“我可美味啦!”谁能想到,这洁白无瑕的外表下,竟藏着黑得发亮的芝麻猪油馅,那丰富的内涵,正是它们“发福”的原因。

品尝汤圆可急不得,这些小家伙狡猾得很,一不小心就会让你烫得直跳脚。正确的方式是用勺子轻轻舀起一颗,先小心翼翼地咬开一个小口,顿时,芝麻馅如泉涌般流出,香气扑鼻。接着,再咬大些,让馅儿流得更快些,这时,你就可以细细品味这份美食了。糯糯的汤圆皮与甜甜的芝麻馅完美融合,甜而不腻,让人欲罢不能,吃了一个还想再吃。

我一边享受着这美味,一边不由自主地发出“真好吃”的赞叹,餐桌旁的爸爸妈妈也被我的满足感染,露出了幸福的笑容。

在这个团圆的元宵节,一家人围坐在一起,品尝着美味的宁波汤圆,这不仅是一场味蕾的盛宴,更是心灵的慰藉,诠释了“圆满”的真谛。

早晨的味道

鄞州区惠风书院 505 班

汪乐谦(证号 2515208)

指导老师 何燕

摊前的梧桐树上,麻雀叽叽喳喳凑着热闹。自行车铃“叮铃铃”划过,上班的叔叔匆匆打包油条;穿睡衣的爷爷背着手,笑眯眯地夸豆浆甜淡适中。微风掠过,炊烟、欢笑声、食物的香气,全都揉进了阳光里。

来到早餐店,找个位置坐下,我便开始细细观察:盛豆浆的奶奶,像一台永不停息的机器重复着手中的动作。木勺“叮叮当当”敲在瓷碗上,白花花的豆浆冒着热气,混着糖粒的甜香飘进鼻尖。“老板,来一碗!”一旁煎油条的老头,他抓起一团面团,“啪”地甩在案板上,双手一拉一抖,面团瞬间变成细长的白蛇。木筷一挑,油锅“滋滋”一声欢叫,金黄的油条便在热浪中起舞。老人手中的油条不是食物了,而是像一件精心雕琢的艺术品。“老板,来两根!”

多美好呀!这油条与豆浆的香气,仿佛在向大家说:“这才是早晨该有的味道!”



炸鸡卷的故事

镇海应行久外语实验学校

清川校区 507 班

黄棋琨(证号 2524059)

指导老师 唐珊珊

除夕夜,家人们欢聚一堂,空气中弥漫着年夜饭的诱人香气。

以前,我常常看着妈妈在家制作炸鸡卷,她的动作娴熟流畅,仿佛在进行一场优雅的表演。那时,我心想:炸鸡卷原来这么简单啊!于是,我决定自己动手尝试。

第一步,我拿出一个鸡蛋。我将鸡蛋砸向桌角,轻轻敲开,将蛋黄和蛋清倒入碗中,第一步顺利完成。

第二步,我拿起筷子,在碗里搅拌蛋液。筷子像孙悟空的金箍棒一样在蛋黄和蛋清中翻飞,搅得我手都酸了,直到碗里的鸡蛋变成均匀的黄色蛋液。

第三步,我将切好的鸡卷均匀地裹上一层蛋液。接着,我打开煤气灶,将油倒入锅中。“哎呀!”油突然溅起,烫到了我的手。妈妈听到我的尖叫声,急忙赶来,耐心地告诉我:“要等锅里的水分干了再加油,不然油会在锅里‘跳舞’哦!”我小心翼翼地将裹好蛋液的鸡卷放入锅中,蛋液瞬间凝固,变成金黄色。炸了一会儿后,我将鸡卷捞起,沥干油,然后装盘。我迫不及待地拿起一块,蘸上一点醋,放进嘴里。轻轻一咬,醋汁在嘴里爆开,肉香与洋葱的香味交织在一起,味道美极了!爸爸妈妈品尝后,纷纷对我竖起大拇指。耶!我成功了!

看到家人们一块又一块地品尝着我亲手做的炸鸡卷,我的心里充满了成就感。这真是一顿最有意义的年夜饭!

食在宁波

鄞州区钟公庙实验小学 602 班

董秋妍(证号 2512819)

指导老师 夏晴静

宁波人的一天,常从一碗热气腾腾的泡饭开始,将提前备好的冷饭装入锅中,加入水煮开。无论是搭配咸鸭蛋还是榨菜,入口都米香四溢,口感丰富。虽然普通无比,但让人早晨都干劲十足。

晌午时分,宁波人餐桌上总少不了一道红膏炆蟹。新鲜的海蟹经过处理,用盐水腌制后,蟹肉呈现出诱人的半透明状,红膏则鲜艳夺目,入口的瞬间,咸鲜的味道在舌尖上炸开,蟹肉鲜嫩爽滑,略带点甜味,那独特的风味,带着大海的气息,让人欲罢不能。这道菜不仅是宁波人餐桌上的常客,也是招待外地朋友的佳肴。

到了晚上,一碗咸齋黄鱼汤能消除一天的疲惫。咸齋,是宁波特色腌菜,带着独特的咸香。透骨新鲜大黄鱼,肉质鲜嫩无比。两者相遇,加上热火,煮出的汤汁浓郁乳白,咸齋激发了黄鱼的鲜,黄鱼的醇厚又中和了咸齋的尖锐。夹一筷子鱼肉,细腻嫩滑,喝一口汤,咸香鲜美,唇齿留香。

无事的午后,品尝汤圆是不错的选择。一颗颗圆润饱满的汤圆,静静地躺在瓷碗里,在清澈的汤水中若隐若现。轻轻咬开,黑芝麻馅缓缓流出,浓郁香甜的瞬间在口中散开,糯米的软糯与馅料的甜蜜完美融合,别具风味。

食在宁波,这些美食就像一把把钥匙,打开了这里的文化大门。它们不仅是饱腹的美食,更是宁波人独特的家乡记忆。

生气的哪吒

鄞州新蓝青学校 101 班

曾娅欣(证号 2580785)

指导老师 唐涛

外婆掌心里的艾草香

鄞州区学士小学 604 班

康熙媛(证号 2510276)

指导老师 杨始萌

“清明时节天转暖,柳絮纷飞花争妍。”不知不觉间,清明已悄然而至了。每逢清明时节,外婆总会采来一大筐艾草,用她那双有“魔法”的手,“变”出一个个饱胀得马上就要破裂似的青团,翠色欲流,清香扑鼻。

今年的清明节,外婆早早地就准备好了食材。她先把采来的艾草择好、洗净再焯水,艾草在沸水中舒展腰肢,像一群跳火祭舞的绿衣精灵,小苏打是外婆撒下的魔法粉末,让艾草褪尽青涩,换上翡翠羽衣。接着,把雪白糯米的糯米粉放在大锅里蒸,等锅里呼呼冒出热气之后,外婆的手掌在糯米粉与艾草间翻飞,像太极推手般行云流水,指节因用力泛白,却在面团表面抚出月光般的柔滑。看着我跃跃欲试的样子,外婆像护雏的母鸡,赶忙把我拉到灶台边:“小囡家手嫩,等会儿包团子时再显身手!”然后就“指挥”我去和馅。在外婆的指点下,把炒熟的芝麻放进石臼里使尽捣碎,芝麻馅在石臼里蹦跳时,外婆说这是老祖宗传下来的捣法,石臼底部的凹痕里,藏着太姥姥年轻时舂米的故事。

终于开始包青团啦!我迫不及待地拿了一团“翡翠”搓成球状,再压扁,然后学着外婆的样子舀了一勺芝麻馅放在中间,再把馅裹起来搓圆,可是搓了几下皮就被我搓破了,芝麻弄得满手都是。看着我沮丧的模样,外婆过来手把手地教我:“第一次做已经很不错了!做青团的皮不能太薄,馅不要太多,力气要适当……”经过外婆耐心的指点,我终于成功了!

当第一缕晨光爬上灶台,蒸笼里的青团像刚出土的碧玉琮,水汽在竹屉上凝结成串,顺着外婆眼角的皱纹滑落。这团在节气里生长的碧玉,裹着农耕文明的密码,藏着中国人对时序的敬畏,对土地的感恩。

咬开的瞬间,艾草的清苦与芝麻的香甜在唇齿间跳起双人舞,恍惚看见吴越先民在田埂间采撷的身影。这青团有一种特殊的味道,这是春天的味道,是童年的味道,是爱的味道……

甜蜜的汤圆

鄞州新蓝青学校 401 班

舒语墨(证号 2515232)

指导老师 徐春蕾

外婆登场,她手持糯米粉袋,轻轻抖动,雪白的粉末如雪花般落入大碗,紧接着,温水如细流注入。外婆双手探入碗中,熟练地揉动,不一会儿,松散的粉末就变成了一个洁白光滑的面团。随后,外婆又拿出香气四溢的芝麻馅,准备工作全部就绪。

外婆手法娴熟,双手在面团与馅料间快速舞动,眨眼间,一个个圆润饱满的汤圆便整齐排列在盘中。我按捺不住,扯下一小块面团,它在我手心柔软又顽皮,我将其搓成圆球,再压成薄饼,放上芝麻馅,学着外婆的样子,小心翼翼地包裹起来,轻轻揉搓,一个模样可爱的汤圆便诞生了。

盘子里很快摆满了形态各异的汤圆,它们或胖或瘦,每一个都装满了我们的欢声笑语,洋溢着幸福的味道。

外婆将汤圆下锅,水欢快地翻滚着,不一会儿,汤圆就纷纷浮出水面,仿佛在宣告它们的成熟。我迫不及待地盛上一碗,热气裹挟着香气扑面而来。咬上一口,软糯的外皮散开,香甜的芝麻馅瞬间在口中蔓延,每一口都饱含着外婆的疼爱,令人难以忘怀。

组稿老师 胡洁