



当紫皮大蒜在醋坛中染成翡翠色,当五色豆在糯米饭里绽放彩虹,当艾草汁把糯米粉揉成春天的颜色——这些藏在厨房烟火里的传统美食,正被一群小记者用稚嫩的笔触记录成时光的诗行。从腊八到清明,从立夏到元宵,他们在揉面、拌馅、蒸煮的过程中,触摸着节气的脉搏,也让传统习俗在现代生活中焕发新生。

立夏羹

鄞州区钟公庙实验小学301班
金川(证号2512728)
指导老师 汪风峰

今天,我们家要做一道既好看又美味的食物——立夏羹。它可是天台人过立夏,餐桌上不能少的一道美味佳肴。

天台人的立夏羹,讲究的是食材的新鲜。这一次,奶奶主动提出要手把手教我做立夏羹,我心里顿时乐开了花。我急忙追问道:“奶奶,我们现在是不是就可以开始了?第一步要做什么?”奶奶笑着对我说:“心急吃不了热豆腐,我们首先要把食材准备好。”只见奶奶从菜篮子拿出新鲜的五花肉、豌豆、土豆、豆腐干,还有一早就已浸泡好的笋干和香菇干。光看这些五颜六色的食材搭配,我肚里的小馋虫就已经被勾出来了。

要做好立夏羹,就要学会搓米条,这可是大工程!米要提早泡好,然后倒入锅中煮,煮熟之后捞出放入布袋中,要不停揉搓直至成条状。在揉搓米条的过程中,我可是使出了洪荒之力,这酸爽简直了,感觉我的手都要报废了!不过好在后面奶奶是主角,她先把食材炒出香味,再倒入米汤,最后把米条切成厚片加入其中,等锅中不断地冒着顽皮的白色泡泡,再转小火焖三分钟就大功告成了!

立夏羹一出锅,还冒着热气,我就迫不及待地吃起来了。嗯,蔬菜的清新鲜杂着浓郁的米香,回味无穷。这大概就是立夏的味道,也是幸福的味道!

学包粽子

鄞州区华泰小学西校区306班
毛珂雯(证号2512865)
指导老师 叶雨欣

端午节前的一天,外婆说,自己手工做的粽子好吃,她要教我包粽子。我又开心又好奇,原来在家里也能做美味的粽子呀!

奶奶搬出泡得胖乎乎的糯米,深绿色的粽叶一层层地浸在水里,像小船一样。奶奶先示范:她拿起粽叶卷成圆锥体,抓一把糯米放进去,再夹上颗红枣,然后把粽叶折过来包住米。看似简单,可我一学就出错,粽叶在我手里像调皮的小泥鳅,刚卷好就散开了。糯米也不听话,从缝里漏出来,撒了一桌子。“别急,手指捏住这里。”奶奶握住我的小手,帮我把粽叶捏紧。我屏住呼吸,小心翼翼地跟着做,终于包出了一个歪歪扭扭的“小胖子”。

烧水煮粽子了,厨房飘满了粽叶和糯米的清香。我在厨房里钻来钻去,还偷偷地打开锅盖,看看粽子熟了没有。外婆笑着说:“别急,别急,你开了锅盖,熟得更慢了!”

终于煮熟开锅了!我咬了一口自己包的粽子,红枣的甜汁流出来,糯米软软的,粘着我的牙齿。虽然它长得不好看,但我觉得这是世界上最好吃的粽子。

包青团

“清明时节雨纷纷。”在万物复苏的春日里,清明节翩然而至。青团算得上是这个节日最温馨的传统习俗。

一大早,我和奶奶在田野里采来了鲜嫩的艾草。那艾草翠绿欲滴,凑近一闻,一股清新的香气扑鼻而来。奶奶先把艾草洗净、焯水,然后切碎,最后再和糯米混在一起,洁白的糯米粉瞬间染成了充满活力的翠绿色,好像春天在里面安了家。

包青团的快乐时光开启了,我迫不及待地学着奶奶的样子,揪下一团翡翠般的面团。轻轻揉搓,不一会,圆滚滚的面团出现了。接着我用大拇指按了一个小窝,然后小心翼翼地舀了一勺豆沙馅放进小窝里,封住口后轻轻搓圆,滚上糯米粒。可是青团好像在和我和开玩笑,一会儿这里破了一个洞,豆沙偷偷地探出头来,一会那里又塌下去,像漏气的气球,逗得大家哈哈大笑。在奶奶的耐心指导下,我渐渐掌握了技巧,青团一个比一个好,一个比一个圆润,真像一颗颗漂亮的绿宝石。把包好的青团放进了蒸笼,没过一会,热气升腾,清香四溢。打开盖子,青团绿得诱人,馋得我口水直流,忍不住咬上一口,软糯香甜的味道充满了口腔,仿佛把春天的美好也吃进了肚子里。

包青团让我们在清明节品尝了春天的味道,还让我感受到了浓浓的节日气氛。

镇海区骆驼中心学校301班
林梦琦(证号2523354)
指导老师 邵蓉晖

●清明前夕,家家户户都在准备青团。当然,我们家也不例外。

吃过晚饭,我和妈妈、奶奶一起准备做艾青团的材料。我们把碧绿的艾草和雪白的糯米粉混合在一起,揉成面团,然后用工具把面团切成小块。我把小块面团搓圆,奶奶教我用拇指在圆球中央按一个小洞,转着圈儿往下探,随着口子不断变大,四周的皮也越来越薄时,把豆沙放进去,然后封口。接着,把封好口的青团放在糯米里滚一滚,这样蒸的时候不容易黏在一起,奶奶还包了好多艾青饺。

开始蒸青团了,十几分钟后,厨房里弥漫着蒸汽,像在云中一样,空气中散发着诱人的香气。看着蒸笼里一个个漂亮的青团,我真是舍不得吃呀!

余姚市第一实验小学
学弄校区202班
张佳梦(证号2520380)
指导老师 卢俊

腌腊八蒜

鄞州区江东中心学校
江南校区101班
陈懿可(证号2514028)
指导老师 杨建波

“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年。”腊八节是中国的传统节日,不同地区有不同的习俗:在宁波,人们要吃腊八粥和八宝饭;在陕西,人们要吃腊八面;在安徽,人们要吃腊八豆腐;在东北地区,人们则要腌制腊八蒜。

制作腊八蒜需要三个步骤:首先,挑选紫皮大蒜;然后,把蒜剥好放入罐子里,要注意将装蒜的瓶子擦干净;最后,依次把盐、糖、酒、醋放到瓶子里。

一个星期之后,腊八蒜就腌制完成了。打开盖子,酸酸的米醋味扑鼻而来。此时,腊八蒜已经变成了翡翠绿,尝一口是酸辣的味道,让人印象深刻。妈妈说,蒜配饺子吃,或者过年大鱼大肉之后解腻是最合适的。

立夏的五色饭

鄞州区钟公庙实验小学301班
张轩霖(证号2512744)
指导老师 汪风峰

立夏,妈妈说要教我制作江南地区的传统美食——五色饭。听说这些彩色豆子不仅好看,还藏着祛暑的寓意,我激动得在厨房里直转圈。

清晨的阳光刚爬上窗台,我们就开始准备食材。妈妈像变魔术似的拿出五个小碗:黑豆像黑玛瑙,红豆似珊瑚珠,绿豆宛若翡翠粒,黄豆如同小金豆,还有青豆排队跳进白瓷碗。这些彩豆要提前泡发,红豆和黑豆需要更长时间。

“叮——”电饭煲的提示音响起时,厨房里早已飘着糯米的甜香。我踮着脚掀开锅盖,蒸腾的热气中,五彩斑斓的豆子镶嵌在晶莹的糯米饭里,宛如春雨后开满野花的草地。最后妈妈撒上一撮白糖,糖粒落在豆子间,仿佛清晨的露珠在闪光。

我捧着青花瓷碗,豆香混合着米香直往鼻子里钻。舀起一勺送入口中,糯米的绵软包裹着豆粒的粉糯,甜津津的滋味从舌尖漫到心尖。爸爸笑着说:“从前老人家说吃了五色饭,夏天就不怕热呢!”窗外的梧桐叶沙沙作响,仿佛也在为我们的传统味道鼓掌。

这碗会变魔术的立夏饭,不仅把春天最后的色彩留在碗里,更把祖辈的智慧种在了我的心里。明年立夏,我要亲手为爷爷奶奶煮一锅五彩的祝福。

元宵节做汤圆

鄞州区东钱湖镇中心小学
紫金校区204班
徐晨泰(证号2514301)
指导老师 崔利红

每年元宵节都是外婆给我们做汤圆,今年我要给外婆做汤圆。

我们准备了糯米粉、温水、黑芝麻馅、花生碎,还有红豆沙,妈妈先帮我

把糯米粉揉成面团。揉成面团后,妈妈揪下一小块面团,在手上搓圆,然后用大拇指按出一个小洞,接着舀一勺准备好的馅放到小洞里,再封上口,最后在手心里搓一下,一颗汤圆做好了。我在妈妈的指导下也做了起来,一开始,我揪的面团太小了,包不住馅。这做汤圆看着很简单,做起来还是有难度的。妈妈鼓励我不要灰心,再试一下。于是我又做了第二个,这次终于成功了,一个圆滚滚的汤圆在我的手心里诞生了。我好开心呀。

等我们把汤圆搓好了,就可以开始煮汤圆了。锅里的水咕噜咕噜地开了,我把做好的汤圆轻轻地放进锅里,没过一会儿,汤圆像一个个晶莹剔透的小皮球,浮了起来,看着就很好吃。

我盛了满满一大碗拿给外婆,外婆吃了我做的汤圆,竖起大拇指。我感到特别的幸福和开心。



饭桌上的鱼

镇海区静远小学204班
朱芊澄(证号2515166)
指导老师 张碧源



青菜鸡蛋面

镇海区静远小学302班
黄柏言(证号2523197)
指导老师 朱琴琴

包饺子

鄞州区惠风书院205班
胡惠莹(证号2512278)
指导老师 周美芳

除夕那天,外婆和妈妈早早地便在厨房里忙碌起来,为晚上的年夜饭而张罗着。我家每年的年夜饭上,有一道主食必不可少,那就是大白菜猪肉馅的饺子。

“快来帮忙包饺子!”妈妈一喊,我就冲进厨房。调好的饺子馅香气扑鼻,外婆正擀皮:醒好的面团搓成长条,切成小剂子,压扁后用擀面杖旋转着擀,很快就做出中间厚、边缘薄的饺子皮。

饺子馅和饺子皮准备就绪,接下来就开始包饺子喽!外婆和妈妈是主力军,她们先给我示范,只见妈妈拿起一张饺子皮平放在手心,然后挖了一勺肉馅放在面皮中央,紧接着用手指蘸了一点清水,沿着饺子皮的边缘涂了一圈,再将饺子皮对折,一捏,一个月牙般饱满圆润的饺子就诞生了。我也拿了一张面皮开始了我的包饺子之旅。我小心翼翼地将肉馅放入面皮中,妈妈告诉我馅不能放太多,不然容易破皮,然后我学着妈妈的样子将面皮对折后用双手捏紧边缘,我的第一个饺子终于包好了。一旁的外婆和妈妈对我连连夸奖,我心里乐开了花。

经过一番努力,一盘盘热气腾腾的饺子终于出锅上桌啦,我迫不及待地夹起一个饺子,轻轻咬上一口,那鲜美的汤汁与香醇的馅料让人回味无穷,自己包的饺子就是美味啊!

包春卷

宁波艺术实验学校
明湖校区203班
邱暖絮(证号2513566)
指导老师 蒋维蝶

新年到,吃春卷,家家团圆真幸福。每年新春,我们都要吃热乎乎的春卷。今年,我要自己动手包春卷!

我拿来荠菜、香干和煮熟的冬笋,把它们切碎,然后炒一炒、拌一拌。接着就包春卷了,首先我拿来一张春卷皮,春卷皮是用面粉做成的,薄薄的,乳白色的。我把春卷皮在桌子上摊平,再用筷子把炒好的馅料放上去。接下来包春卷了,先滚一圈,再把两边折进去一点,最后慢慢地卷起来。春卷包好啦,就像一个个小小的枕头。

妈妈拿来锅,用油炸一炸,大功告成啦。

看着出锅的春卷,我口水直流三千尺。再咬上一口,酥酥脆脆,美味极了。大家都说我包的春卷真好吃,我心里美滋滋的。

我们的双手能换来美味,能换来快乐,也能换来最好的祝福。