



2025年6月27日 星期五 责编:徐徐 王妙妙 美编:徐哨 审读:邱立波

## 我做美食



在烟火氤氲的厨房里,藏着最鲜活的生活课堂;当稚嫩的小手握住锅铲、揉起面团,美食便不再只是味觉的盛宴,而是成长路上最温暖的印记。从煎一个金黄的荷包蛋到复刻外婆的糖醋养头,从劳动课上的麦糊烧到家庭传承的红烧肉,每一次食材的碰撞、每一次失败后的坚持,都化作笔尖跳动的文字,记录着舌尖上的奇妙旅程,也诉说着劳动带来的甜蜜与成就感。

### 煎荷包蛋

余姚市第二实验小学北校区304班  
黄博言(证号2520120)  
指导老师 岑芳

星期六早上,我煎了一个荷包蛋。

制作前,我把材料准备好。开始煎了,我先打开煤气灶,把锅烧热,接着把油倒进去。等油冒烟,我就把蛋敲开放进去。蛋一碰到油锅,就发出了滋滋的声音,原来像水一样的蛋清开始跳舞,凝固成了蛋白,蛋黄也从原来的橙色慢慢变成了黄色。等到一面的蛋微微发黄并散发出香味,我就快速把蛋翻过来。不一会儿,另一面也变黄了,荷包蛋就煎好了。我把火关掉,用铲子把荷包蛋铲起来,放到盘里,再放上酱油,细细地品尝起来。今天的荷包蛋特别鲜美,特别好吃,因为这是我自己煎的。

### 麦糊烧

余姚市第二实验小学北校区303班  
马杨扬(证号2520103)  
指导老师 周梦霞

这星期的劳动课,鲍老师要教我们做麦糊烧。

她提前通知我们带上鸡蛋、面粉、平底锅等。上课了,老师先把小葱洗干净,再切成葱花倒入碗中,加入面粉、少量盐和水,然后沿着同一个方向搅拌,直到面糊被挑起后能挂在筷子上。锅热后倒入少量油,舀一勺面糊倒入锅中,再用锅铲将面糊摊开摊平后开小火煎一下,翻面后再用小火继续煎一会儿,最后出锅装盘。

分饼喽!分到我时,我“啊呜”一口咬了下去,哇!太好吃了,满嘴都是香香的饼。我想给妈妈留一点,她肯定会很开心的。于是,我用保鲜袋把一块香喷喷的麦糊烧装好,放在口袋里保暖,等着放学后送给妈妈吃。

回到家,我从口袋里掏出麦糊烧说:“妈妈,这是我送你的礼物,是我们劳动课做的麦糊烧,可香了,您尝尝看。”妈妈很开心,抱住我说:“谢谢你,真是我的好儿子,这是我收到最好的礼物。”这一刻,我无比开心!



### 印象餐桌

鄞州区下应中心小学603班  
沈诗琪(证号2514228)  
指导老师 韩欢

### 腌菜记

余姚市长安小学303班  
张雨霏(证号2520297)  
指导老师 毛文红

今天,我和妈妈一起腌菜了!妈妈从菜市场买回来一大把青菜,绿油油的,像一把把小伞。妈妈说要先把青菜洗干净。我挽起袖子,把青菜放进水池里,一片一片地仔细冲洗。水珠在叶片上滚动,像一颗颗晶莹剔透的珍珠。

洗好菜后,妈妈教我切菜。我小心翼翼地拿起菜刀,把青菜切成一小段一小段。妈妈夸我切得很整齐,我心里美滋滋的。

接下来是最重要的步骤——腌菜了!妈妈拿出一个大盆,把切好的青菜放进去,撒上盐,然后用手使劲揉搓。我也学着妈妈的样子,用力地揉搓着青菜。不一会儿,青菜就变软了,还渗出了很多水。

妈妈把腌好的青菜装进一个干净的玻璃瓶里,压得紧紧的,然后盖上盖子。妈妈说,过几天就可以吃到美味的腌菜了!看着玻璃瓶里绿油油的腌菜,我忍不住咽了咽口水。真希望时间过得快一点,这样我就能早点尝到自己亲手腌的菜了!

今天真是开心的一天,我不仅学会了腌菜,还体会到了劳动的快乐!

### 自制糖醋养头

鄞州区钟公庙实验小学301班  
严乐萱(证号2512725)  
指导老师 汪风峰

还没到外婆家门口,我就闻到了一股子酸溜溜的味道,是熟悉的糖醋养头的味道!我滋溜进门,此刻,外婆正在制作这道宁波老底子美食——糖醋养头。

养头像是一个个小蒜瓣,看起来白净透亮,晶莹剔透。外婆把这些“小蒜瓣儿”放到加了白糖、米醋、酱油的料汁里,让小养头们在这个亮晶晶的水世界里再待上一个夜晚。第二天,我准时来到外婆家,不为别的,就为了这一口美味的糖醋养头——此刻,它们已经不是白净的了,而是带上了酱油、米醋特有的亮泽。

这时,连空气中都弥漫着酸酸甜甜的酱香味,我的口水不自觉地开始分泌了。我夹起一个品尝,酸中带甜,甜里面还有点酱油的香气,真是太好吃了。就这样,我吃了满满一大碗大米饭。

### 美味的卤蛋

鄞州新蓝青学校302班  
马韵宣(证号2512972)  
指导老师 甘丽

食物里我最爱的就是蛋,尤其是卤蛋。

每次我生病,吃了卤蛋面,就会感觉身体充满了力量,不再虚弱。每次我不开心的时候,吃一个卤蛋,心情就会由阴转晴。

卤蛋的做法格外简单。首先,把鸡蛋放进煮开的水里煮7分钟,再把蛋捞出放到冰水里冷却,再把蛋壳剥掉放入碗中备用。卤蛋用的酱汁也是家里常见的,酱油、糖、水。如果再加上点大蒜和芝麻,就更香了,接着就把调料汁倒入碗中,酱汁得没过那些白白嫩嫩的鸡蛋。最后,放入冰箱冷藏。第二天,打开碗盖,卤蛋的香味扑鼻而来,我小心翼翼地切开,蛋黄软软的,蛋白被酱汁浸泡得红红的,轻轻咬上一口,蛋香酱香混合在一起,咸咸香香甜甜,我完全沉浸在这美味中了。

我在爸爸的指导下学会了做卤蛋,简单美味的卤蛋可以让我心情变好,身强体壮,对我来说,真的是最能让我满足的美食了。



镇海应行久外语实验学校清川校区205班  
张逸辰(证号2510731)  
指导老师 应文雨

### 红烧肉

鄞州区惠风书院205班  
邵秋然(证号2512275)  
指导老师 周美芳

今天,我给大家做一道深受大众喜爱的传统名菜——红烧肉。

首先,我简单冲洗一下五花肉,将五花肉切成大小均匀的小块。然后,我在锅中倒入足量的凉水,并加入切好的五花肉,开火加热至水沸腾。这个过程可以去除五花肉中的血水和杂质。我捞出焯过水的五花肉,用清水冲洗干净备用。接下来,我在锅中倒入少许油,待油热后放入处理好的五花肉,小火慢煎至两面金黄。这时,五花肉仿佛穿上了金色的外衣,散发着诱人的光泽。随后,我在锅中加入特制的红烧肉调料包,快速翻炒均匀,再倒入适量清水,转小火慢炖约20分钟。时间一到,关火,一碗色泽红亮、味道鲜美的红烧肉就完成了。

我迫不及待地打开锅盖,肉香四溢,闻起来让人垂涎欲滴。

### 做寿司

鄞州区董山小学303班  
任子睿(证号2513824)  
指导老师 姜玲

今天,我和妈妈一起在家里做寿司。我们一大早就去买食材,肉松、香肠、黄瓜……

开始做寿司了!妈妈先在竹片上铺海苔,我也学着做了起来,先在竹片上铺海苔,哇,这个海苔可真大啊!妈妈再用勺子舀了一些米饭,放在海苔上,把米饭压均匀。我也小心地用勺子舀了一些米饭,放在海苔上。然后,我和妈妈把各种食材加了进去。最后,妈妈把寿司卷了起来。我也把寿司卷了起来,但是我的寿司露馅了,经过妈妈的帮助才成功。妈妈把寿司切成一段一段的,我吃了一个,可美味了。

### 第一次包汤包

宁波市中城小学303班  
应敏(证号2524949)  
指导老师 冯亚君

一个阳光明媚的周末,我和姑姑一起包汤包。

我先把汤包皮放在手上,然后放入一勺馅,接着在四周均匀地抹上水,最后把汤包折出花边。就在我以为要成功的时候,汤包皮突然被撑破了。这时,姑姑对我说:“因为你的馅放得太多了,皮才会被撑破的。”我点点头,重新又拿起一张新的汤包皮。

这一次,我吸取了之前的教训,只放了小半勺的馅。此时,我发现,我包好的汤包扁扁的,而姑姑的却是站立起来的。我百思不得其解,于是问姑姑。姑姑笑眯眯地说:“那是因为你把馅放少了。”于是,姑姑手把手地教我。“哇!我终于成功了!”我叫了起来。

我们把汤包放入锅中煮熟,吃着自己包的汤包,心里美滋滋的。

在这件事情上,我明白了这个道理:失败乃成功之母,遇到困难不能轻易放弃!

### 奇特的寿司

宁波艺术实验学校明湖校区306班  
潘鹏亦(证号2513580)  
指导老师 任爱芬

周六,我起了个大早,准备做黑米寿司。首先,准备食材,有青瓜、胡萝卜、三文鱼、鸡蛋、寿司海苔。我把青瓜和胡萝卜削皮切成细长条,鸡蛋煎成薄薄的蛋饼切成条,三文鱼煎熟,黑米饭蒸熟后放几滴寿司醋拌匀。接着,将海苔铺在竹卷上,米饭铺在海苔上,再把青瓜条、胡萝卜条和三文鱼等食材有序摆在米饭上,然后用竹卷一卷,使劲握一握,抽出竹卷,长长的寿司卷就成型了。切成小段,美味的寿司就做好了。

从侧面看,颜色搭配鲜明,闻一闻,有青瓜的清香,吃起来有嚼劲又有米香味。配上一杯牛奶,就是我和妹妹的营养早餐。

### 我最爱的比萨

镇海区静远小学206班  
陈子瑜(证号2523158)  
指导老师 程玲玲

我最喜欢吃水果比萨。刚出炉的比萨热气腾腾,面饼金黄酥脆,边缘微微翘起,十分美味。面饼上铺满了各种五颜六色的水果、红色的番茄酱,还有绿色的青椒和白色的芝士。

然而制作一份美味的水果比萨并非易事。首先,需要准备好新鲜的水果,还有面粉、盐等。经过揉面、发酵变成面饼。接着,在面饼上均匀地涂抹一层浓郁的番茄酱。然后,将喜欢的水果一一摆放上去。最后,撒上一层厚厚的芝士,送入预热好的烤箱中。在高温的烘烤下,面饼逐渐变得金黄,芝士融化冒泡,比萨渐渐散发出诱人的香气。

当比萨从烤箱中取出的那一刻,整个厨房都弥漫着令人陶醉的香味。我迫不及待地切下一块,放入口中,酥酥脆脆的面饼,甜甜的水果和芝士、酸酸甜甜的番茄酱在口中完美融合,每一口都是满满的幸福感。

### 烤菜年糕

鄞州区宋诏桥小学202班  
徐一丞(证号2514727)  
指导老师 朱立飞

今天,我要为大家介绍我最喜欢吃的家乡美食:烤菜年糕。这可是宁波人冬天最喜欢吃的美食之一。

想知道这道菜是怎么做的吗?听首先,我们要准备好食材:年糕和青菜。接着,给绿油油的青菜洗个澡;把整条的年糕切成三段,像一块块白色的小砖块一样。然后,锅里倒油,放入青菜翻炒。随后,放入料酒、酱油和糖,加适量的水,盖上锅盖,小火焖20分钟。最后,把“小砖块”铺在青菜上,再焖15分钟后就可以出锅了。就这样,一道色香味俱全的菜就做好啦!

这道菜吃起来味道美极了,年糕软软糯糯的,青菜甜滋滋的,吃完身上暖洋洋的。

组稿老师 王卫栋