



2025年7月1日 星期二 责编:徐徐 万建刚 美编:徐哨 审读:邱立波



美食日记

当棉花糖在夜市上空化作“云朵”，当臭豆腐用香气挑战味蕾，当红膏炆蟹的咸鲜撞上春天笋芽的清甜——这些藏在作业本里的美食日记，正用孩子气的笔触勾勒出人间至味。

好吃的“云朵”

宁波市惠贞书院207班
徐梓暄(证号2524787)
指导老师 毛瑞珍

夜幕降临，慈城老街的夜市就热闹起来了。妈妈牵着我的手走在熙熙攘攘的人流中。突然一个操着外地口音的叔叔吆喝道：“好吃的棉花糖，快来买嘞！不好吃不要钱哟！”这声音彻底吸引了我的注意力，我迫不及待地跟妈妈说：“妈妈，我想要一个棉花糖。”妈妈欣然答应了。

我以迅雷不及掩耳之势跑到摊位前，叔叔笑着问：“小朋友，你要来一个棉花糖吗？”我兴奋地答道：“我要一个原味的。”“好嘞！”叔叔一边回应，一边熟练地把一勺白砂糖倒入机器中。神奇的一幕出现了，机器就像魔法师一样吐出了一团团小“棉絮”。叔叔用一根“魔法棒”去缠绕棉絮，不一会儿，一个云朵般的棉花糖便出现了。叔叔满脸笑容地递了过来，我立马接过棉花糖，咬了一大口。哇，软绵绵的，这是天空的味道啊！瞬间，我感觉浑身轻飘飘的，似乎真的飞上了天空骑着一朵白云在自由翱翔。

美味的豆腐脑

鄞州新蓝青学校304班
钱浩辰(证号2512986)
指导老师 韩秀秀

家乡宁波的早饭，有很多花样，豆浆、油条、糍饭……其中我最喜欢吃的便是豆腐脑。豆腐脑也叫豆花，相传为汉高祖刘邦的孙子淮南王刘安为寻求灵丹妙药意外练得。我国北方有加卤子的咸豆腐脑，南方闽南地区有加糖水的甜豆花，四川有辣味豆腐脑，而在宁波，大多数人喜欢吃咸豆腐脑，不同于北方的厚重，而是清清爽爽的咸口。

周末，我总让妈妈带我去吃豆腐脑。只见店家先在大锅里用勺子沿锅边舀出一大勺白嫩的豆腐，放入白瓷碗中，再加入酱油、榨菜、虾皮、紫菜、香葱，动作一气呵成，一碗鲜香美味、冒着白汽儿的豆腐脑便摆到我的面前。我习惯先用勺子将豆腐脑轻轻搅拌，原本洁白无瑕的豆腐脑变成了棕黄色，点缀翠绿的香葱、淡黄的榨菜、紫色的紫菜，甚是好看。

我喜欢先一勺舀起豆腐脑放入口中，再喝一大口汤，不用牙齿咀嚼，爽滑的豆腐便在舌尖散开，豆腐的清香、汤汁的咸香完美交融，留在唇齿间，很快一碗美味的豆腐脑便下了肚，让人回味无穷。

白玉凝脂香气浓，酸甜苦辣亦可容。豆腐脑这道家乡传统的早餐美食，以独特的口感、味道，将永远留在我童年美好的记忆里。

美味的冷沾沾

鄞州区钟公庙实验小学301班
陈齐(证号2512736)
指导老师 汪风峰

“冷沾沾”，是我四川外婆家的一道土菜。在我的老家，它是家家户户、老老少少都爱吃的名菜呢！

一进门，我就闻到了一股浓浓的辣椒的味道，这就是咱们四川老家独有的味道。

走近一看，色彩鲜艳的凉拌菜摆在我的面前：金黄色的土豆、粉嫩嫩的脆脆的莲藕、红呼呼的软软的蟹棒、绿油油的海带、嫩黄色QQ弹弹的凉粉、白莹莹的软软糯糯的凉皮……这些熟食，有的被整齐地放在一个个小碗里，扎着一根根牙签，就像一个个小刺猬趴在碗里。有的蔬菜被串成一串一串地放在大盘子里，它们等着我们拿好蘸料，沾着吃呢！

我们坐在小板凳上，拿着碟子，每个人都会拿好辣椒酱、五香酱，然后在里面撒芝麻，又香又辣的酱料已经让我们馋涎欲滴了。

开始吃了，我拿起一根香肠，沾上五香料，轻轻地咬上一口，那鲜美的肉味一瞬间窜进了我的味蕾。我又拿了一块土豆，裹满酱料，咬上了一口，脆脆的，好吃极了。

我现在明白了，它为什么叫冷沾沾，因为我们吃的都是凉菜，沾着辣酱吃，越吃越上头。这名字取得太贴近生活了。

这就是我四川老家的冷沾沾，美味的食物里都是四川人的生活情趣啊！

美味的烤肉

鄞州新蓝青学校301班
陈简尔(证号2512942)
指导老师 安婷婷

上周，我对爸爸说我想吃烤肉。今天放学回家一进门，就看见桌子上摆着烤盘、肉和蔬菜，看着就很诱人。

我高兴得手舞足蹈，对爸爸说：“太好了，今天有烤肉吃咯！”爸爸对我说：“一言既出，驷马难追嘛。”

我连忙跑进书房放下书包，又嗖的一下跑到了洗手台，打开水龙头，卷起袖子，把手洗得干干净净。随后连忙跑到餐桌前坐下，我调配好自己想要的调料，爸爸把一块块肉放在烤盘上，“滋滋滋”，没一会儿肉的香味就扑鼻而来。

我那期待已久的烤肉终于烤好了，我把一块肉包进生菜里，“咔嚓”一口咬下去，随着生菜清脆的声音，油滋滋香喷喷的牛肉充满了整个味蕾。

我的肚子已经变得圆滚滚的啦，我实在太爱吃烤肉了。



捕蝶

鄞州区下应中心小学201班
陈诗怡(证号2514141)
指导老师 李赞泓

西瓜小冰棍

镇海区静远小学102班
徐阅尔(证号2523116)
指导老师 杨爱君

夏天到了，气温变得越来越高，这时候，吃一根凉凉的冰棍最开心啦！今天，我要自己做西瓜冰棍！

妈妈带我去超市买了一个神奇的冰棍模具，它有三个小房子，每个小房子里都藏着一根塑料小棒。妈妈说：“这是冰棍的魔法杖，没有它可不行哦！”

回到家，我抱起圆滚滚的大西瓜，它穿着绿条纹衣裳，拍起来“咚咚”响。我把西瓜切成红彤彤的小块，放进榨汁机。“呜——”机器一唱歌，西瓜就变成了甜甜的果汁。我小心地把果汁倒进模具里，妈妈提醒我：“别倒太满，不然小冰棍会撑破肚皮的！”盖好盖子，放进冰箱。等待的时候，我像只小蚂蚁一样，围着冰箱转来转去。

一眨眼，时间到啦！我轻轻一拉魔法棒，“啵！”一根透亮的西瓜冰棍跳了出来。咬一口，冰冰的、甜甜的，还有西瓜的香味在嘴里跳舞！自己做的冰棍，比买的更美味呢！

臭豆腐

鄞州区东南小学海晏路校区206班
柯易昂(证号2514494)
指导老师 林艳

说美食，有人喜欢可口的烤鸭，有人喜欢酸酸甜甜的冰糖葫芦，但我最喜欢香喷喷的臭豆腐。

餐桌上摆放着黑黑的臭豆腐，大小如同我的掌心一般，看上去像一块煤炭。我仔细一瞧，上面淋满了酱汁，还撒上了香菜。凑近一闻，一股特殊的香味扑面而来，馋得我垂涎三尺。我迫不及待地吧臭豆腐送入口中，一股麻辣的味道像暴风雨一般占领了我的舌尖。

在我心里，臭豆腐就是最美味的食物，它的味道令我回味无穷，谁不爱香喷喷的臭豆腐呢？

春天的味道

镇海区实验小学105班
胡羊浔(证号2510604)
指导老师 俞晨昕

春天，嫩嫩的笋芽儿从土中探出头来。它穿着一身棕色的衣裳，暖暖的。剥开一看，里面绿绿的、白白的、一节一节的，像个胖娃娃！敲敲它，里面似乎是空心的，对半切开，下面的竹节长，像真正的竹子，上面的竹节短，像一排尖嫩的牙齿。

晚上，爸爸炒一炒，香香的。我最喜欢吃“牙齿”多的地方，那里吃起来嫩嫩的、甜甜的、鲜鲜的。妈妈告诉我，如果春天有味道，那一定是春笋的鲜味，煲汤喝，能鲜到眉毛都掉下来！

宁海美食

鄞州新蓝青学校202班
刘展(证号2510311)
指导老师 黄海霞

在宁海，有我最喜欢的两样美食，那就是麦饼和麦饺筒。

刚摊好的麦饼圆圆的，比我的脸还要大，闻起来有浓郁的麦香味，还夹杂着馅料的味道，我最喜欢吃豆腐馅的麦饼，一口咬下去，软软糯糯的，让人忘不了！

而麦饺筒是圆柱体的形状，薄薄的饼皮里裹着各种各样的食材，有肉，有面，有豆芽，还有鸡蛋，所以口感非常丰富，营养也非常全面。

我太喜欢宁海的美食啦！



石榴写生

鄞州区下应中心小学206班
邹浩馨(证号2514162)
指导老师 王奇峰

我喜欢土豆

奉化区岳林中心小学302班
吴佳芪(证号2515458)
指导老师 王雪君

土豆的书名叫马铃薯，它有很多别名，分别叫地豆、洋芋、山药豆等。土豆是一种草本植物，大小不一，形状也各不相同，大的像鸵鸟蛋，呈椭圆形的；小的圆圆的像一个个鹌鹑蛋，还有的像乒乓球大小。当它开花时，非常可爱。开花时，我看到土豆的花是开在茎顶上的，有的洁白如雪，有的白中带紫。土豆的种类也很多，有黄土豆，紫土豆和红土豆，紫土豆像紫色的葡萄，全身都是紫的，真是有趣极了！

土豆人人都爱吃，土豆的做法也有很多。麦当劳的薯条，超市里的各种口味的薯片，饭馆里的酸辣土豆丝，我们平常家里做的土豆饼、土豆泥……都离不开土豆。我妈妈平常都会做牛肉炖土豆，妈妈从菜市场买来牛肉和土豆，先把牛肉洗干净，切成牛肉块，再把牛肉放进锅里熬好，然后把土豆刨好切成小方块，把牛肉和土豆一起在锅里炖成汤，就大功告成了，我迫不及待地尝了尝又香又糯，好吃极了！我给妈妈点赞，妈妈说：“爱吃就好！”

土豆的功效也很大呢！它可以益气、健脾、和胃、解毒、消肿等。这样我就更喜欢吃土豆了！

美味红膏炆蟹

鄞州新蓝青学校305班
邱祺然(证号2515734)
指导老师 胡燕敏

今天我给大家介绍一道美食——红膏炆蟹。

每到过年时，我和外婆就会做红膏炆蟹，想要做好一盘美味的红膏炆蟹，得先去菜市场挑选新鲜的梭子蟹，确保蟹的外观完整，品相较好且色泽新鲜。然后将螃蟹放入瓷坛中，倒入调好的卤水（通常包含盐水、花椒和生姜等调料），再加入白酒，用青石压住螃蟹，盖上盖子。腌制一天后，盐味即可渗入蟹肉内，蟹变得咸香嫩滑，这样，美味的红膏炆蟹就做好了。

红膏炆蟹在宁波非常受欢迎，常作为宴席上的冷盘出现，挑逗食客的味蕾。其蟹膏红润，蟹肉鲜美，口感咸、鲜、香、糯，深受当地人喜爱。此外，红膏炆蟹的制作历史悠久，据说以前渔民在捕捞后无法保鲜时，就会采用这个方法以保持螃蟹的鲜美。

怎么样，这道美食有没有馋到你们，赶快动手来做一做吧！