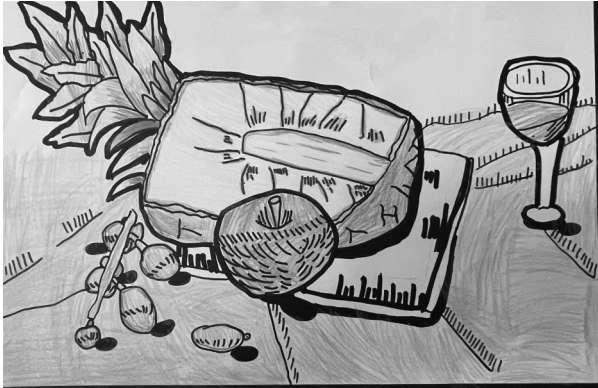




我爱美食

美食是童年记忆里的甜蜜符号,也是成长中温暖的印记。看,宁波的奉化水蜜桃在舌尖绽放清甜,妈妈的土豆肉沫盖饭藏着清晨的烟火气,蒸笼里的包子裹着劳动的喜悦,外婆家的烧麦包着三代人的温情。小记者用稚嫩的笔触记录下味蕾的感动与生活的温度,每一道食物都带着爱的味道。



夏日菠萝

镇海区骆驼中心学校 305 班
俞睿昕(证号 2523378)
指导老师 陈焙洁

奉化水蜜桃

鄞州区华泰小学东校区 304 班
谢默含(证号 2510407)
指导老师 李洁

夏天到了,我们宁波的特产奉化水蜜桃上市啦,这是我最喜欢的水果之一。

妈妈给我买了一箱桃子,我迫不及待地打开箱子,一股清香扑面而来。桃子圆圆的,和妈妈的拳头差不多大小,表皮呈黄色,还有一些地方是粉色和红色的,妈妈说红红的地方最甜。

我伸手想抓一个吃。哎哟!被什么东西刺到啦?原来,水蜜桃表皮上有一层细毛,容易扎手。妈妈说:“有些人会对桃毛过敏,你要把它们洗干净一些。”我小心翼翼地捧着桃子走到厨房,把细毛仔仔细细地洗干净。剥开外皮,露出了白嫩嫩的桃肉。

我一口咬下去,清甜的汁水瞬间在口腔迸发,顺着嘴角滑落,我忙伸出舌头舔舐,滑稽的模样逗得妈妈笑弯了腰。果肉细腻绵软,入口即化,两三口就被我消灭干净,只留下一个棕色的桃核。不知不觉间,好几个水蜜桃进了肚子。我撑着圆滚滚的肚皮,打了个饱嗝,揉着肚子听妈妈说奉化水蜜桃的传说。

小小的水蜜桃,不仅藏着甜蜜的滋味,更承载着家乡的故事与温情。我爱宁波,爱家乡的水蜜桃,希望这份来自家乡的甜蜜,能传递给更多的人!

家乡的杨梅

杭州师范大学附属
凤鸣未来学校 304 班
赵双(证号 2522941)
指导老师 裘瑜

夏天到了,我特喜欢吃家乡的杨梅。它可是家乡的一抹红,味道独特,是舌尖上的美味。

杨梅圆圆的,全身上下都是“刺”。成熟时,“刺”也会慢慢变软。从青涩的青绿,到艳丽的绯红,最后变成浓郁的紫黑,挂满枝头的杨梅,就像大自然精心串起的红宝石项链,光是看着就让人垂涎三尺。杨梅吃起来甜中带点酸,咬开后,里面一丝一丝的,密密麻麻,里红外黑,吃到最后,只剩一颗硬硬的小圆核。杨梅大小各不相同,小的只有硬币大小,大的像乒乓球。

吃杨梅时,偶尔会撞见细细白白的小虫子,大人们总说杨梅虫吃了无妨,也不知道真假。有时候吃多了,牙齿变成紫色的,软软的,原来是被酸“倒”了。

杨梅不光味道好,营养价值也十分高。它富含维生素C、有机酸、膳食纤维及多种矿物质,同时含有抗氧化成分,促进消化,增强免疫力。

这就是美味的杨梅,快来尝一尝吧!

包饺子

镇海区骆驼中心学校 105 班
袁平蕊(证号 2515340)
指导老师 陈胜男

我很喜欢吃煎饺,有一次,我问奶奶:饺子是怎么做的呢?奶奶说,下次你跟我一起做呗。

今天,奶奶买来了饺子皮,准备了我最喜欢的香菇猪肉馅,她对我说:“宝宝和我过来一起包饺子吧!”

奶奶先把一些馅放在皮中间,然后双手轻轻一捏,一个饺子就包好了。我按照奶奶的步骤,果然越包越好。奶奶还能包出不同形状的饺子,“柳叶饺”“月牙饺”,我觉得奶奶厉害极了。看看我自己包的,可真是有点丑,但爸爸妈妈都夸我第一次包已经很厉害了。

包完后,奶奶做了汤饺、煎饺、炸饺,还有煎饺抱蛋!我第一次知道饺子还有这么多做法,爸爸妈妈鼓励我不同做法的饺子都尝一下,现在我爱上了煎饺和炸饺。

经过几个小时的劳动,我发现食物从制作到完成,需要花费好多的精力心血。同时我明白了,家人为我们准备饭菜,是一个漫长而辛苦的过程。

做烧麦

宁波艺术实验学校明湖校区 306 班
王夏澍(证号 2513593)
指导老师 任爱芬

星期六,我和爸爸妈妈一起去外婆家玩,外婆说要去做烧麦。

我们先准备材料:糯米、牛肉、豌豆、面粉、玉米。

我先把糯米泡入水中,然后把牛肉切成丁,把玉米粒从玉米上掰下来,把豌豆壳剥开,把豆粒拿出来。

3 小时过去了,我把糯米拿出来放到纱布上,现在糯米软软的,像一个个很小很小的果冻,外婆将这些“果冻”放入高压锅,让它们做“汗蒸”。

很快,软软的糯米就做好“汗蒸”了。外婆把糯米放入提前做好的酱汁中,我尝了一口,不禁赞叹道:“呀,太好吃了!”

忽然,我发现面饼还没做。我跑进厨房找来面粉,把水倒了进去,我以前揉过面,知道该放多少水和面粉。面饼很快就做完了,我和爸爸、妈妈、外婆一起包,一锅馅很快就包完了。

最后,我在外婆家吃过晚饭,拿着烧麦开开心心地回家了。



端午安康

镇海区静远小学 107 班
陈以安(证号 2523137)
指导老师 任烁锆

土豆肉末盖饭

镇海区骆驼中心学校 205 班
陈奕萌(证号 2515448)
指导老师 叶奔波

今天中午,妈妈又给我做了超好吃的土豆肉末盖饭!

清晨,天还没完全亮透,妈妈就轻手轻脚出了门。我知道,她是去市场给我挑食材啦。回来时,她手里提着鼓鼓的袋子,脸上挂着藏不住的开心,像捡到宝贝似的跟我说:“今天的土豆多嫩呀,肉也新鲜,准能做出你爱吃的味儿!”

妈妈系上围裙,走进厨房就忙开了。她先把大米淘得干干净净,放进电饭煲。接着,妈妈开始处理土豆,她小心翼翼地把土豆皮刮掉,再切成均匀的小块,那认真劲儿,就像在雕琢宝贝。切好的土豆块跳进锅里,和细腻的肉末一起“跳舞”,妈妈拿着铲子不停翻炒,红红的肉末渐渐裹住金黄的土豆,锅里还“咕嘟咕嘟”冒泡,亮亮的酱汁是妈妈的“秘密武器”,浇上去的瞬间,香气“嗖”的一下飘满整个厨房,把我的小鼻子都勾得痒痒的。

我闻着香味,早就等不及啦,大口大口吃起来。米饭软软的,土豆糯糯的,肉末香香的。每一口都藏着妈妈的爱。我吃得饱饱的,心里甜甜的。我一下子抱住妈妈,大声说:“妈妈做的饭,是全世界最好吃的!我爱妈妈!”妈妈笑着摸摸我的头,那温暖的触感,和饭菜的香味一起钻进我的心里。我知道,这份爱的味道,会一直陪着我长大。

包包子

鄞州区惠风书院 310 班
董佳彤(证号 2512340)
指导老师 徐水萍

“五一”假期,我和妈妈在超市买了面粉和肉,准备回家做包子。

我先找来一个脸盆大小的碗,往里面倒一斤香喷喷的面粉、半斤清水、一小包酵母、一勺猪油和少许糖,然后使劲揉。不一会儿,一个沉甸甸的大面团就揉好了。我把大面团分成几个小面团,把它压扁。再加上肉馅,把面皮的最外面一圈捏起花褶,可肉馅就是不听话,一会儿从这里跑出来,一会儿从那里跑出来。功夫不负有心人,几分钟后,我的第一个丑八怪包子诞生了。

我又做了几个同样丑陋的包子,把它们放进蒸笼里,按下蒸 20 分钟按钮。缕缕热气升起,我等待着新鲜出炉的包子,心里乐开了花。

“嘀嘀”,包子蒸好了,我迫不及待地掀开锅盖,一股清香扑鼻而来。我拿起一个包子,咬一口,软糯的面皮和鲜美的肉馅结合起来,令人赞不绝口。

我问妈妈:“为什么自己做的包子那么好吃呢?”妈妈笑着反问我:“包包子里装的是你自己付出的汗水,怎么会不好吃呢?”

莴笋炒牛肉

鄞州新蓝青学校 306 班
何思一(证号 2513011)
指导老师 周宸萱

今天,我化身为一名厨师,要挑战人生的第一道菜,莴笋炒牛肉。

我系上围裙,心怦怦跳个不停。第一步,切牛肉。我学着妈妈平时的样子,一手按住肉块,一手拿着菜刀,菜刀刚落下去,肉就呲溜滑开了。我反复试了好几次,终于切出粗细不一的肉块。接下来给芦笋脱外套。我用刮刀轻轻地一推,碧绿的衣裳便层层脱落下来,里面露出了嫩生生的果肉。切片时,我拿着刀紧贴着手指甲慢慢移动,厚厚薄薄的莴笋片切好了。

厨房交响乐开始了,油珠在锅里跳起圆圈舞,我把肉丝倒进去翻炒,香味裹着油烟味扑面而来。清脆的蔬菜裹着油的光,在锅铲下翻着跟头。今天我高兴极了,我不但体会到做菜的乐趣,也感受到做菜的辛苦。

我的“拿手好戏”

镇海区中心学校箭湖校区 306 班
胡以沫(证号 2523952)
指导老师 周亚波

周末,妈妈神秘秘地掏出围裙,笑意盈盈地对我说:“宝贝,今儿个我来教你做道硬菜!”我一下子来了兴致,问道:“啥菜呀?”妈妈颇为得意地扬了扬下巴:“当然是我的拿手绝活——糖醋排骨啦!”

说完,妈妈熟练地抄起菜刀,在案板上一阵利落挥舞。没一会儿,一块块规整的小排骨便排列在案板上。终于轮到我上场了,我刚要伸手去拿清水冲洗排骨,妈妈赶忙出声制止:“得用清水、面粉,再加上少许盐水来清洗排骨。”我依言照做,洗好的排骨果然变得格外干净,连那股子腥味都消失得无影无踪。紧接着,我开始着手调配料汁。正当我对着调料瓶发愁时,妈妈又及时送上“秘籍”:“一勺料酒提香,两勺生抽增色,三勺冰糖添甜,四勺香醋赋酸,五勺清水调和。”我赶忙依葫芦画瓢,认真调配起来。

随后,我在锅中倒入适量的油,等油微微冒烟,便小心翼翼地将排骨放入锅中。紧接着,加入两勺白面,再撒入葱段、茴香,最后倒入刚刚精心调配好的料汁。盖上锅盖,小火慢焖二十分钟。时间一到,揭开锅盖,浓郁的香气瞬间扑鼻而来。转大火收汁,看着汤汁一点点浓稠,紧紧裹在色泽诱人的排骨上,我满心欢喜,这道糖醋排骨终于大功告成。

我将糖醋排骨端上桌,排骨被浓郁的酱汁包裹,呈现出迷人的琥珀色,仿佛在灯光下闪烁着诱人的信号。酸甜的酱汁直钻鼻孔,我迫不及待地夹起一块放入口中,轻轻一咬,酸甜的滋味在舌尖瞬间绽放,那美妙的口感,真是让人陶醉,别提有多好吃了!从此我又多了一样“拿手好戏”!