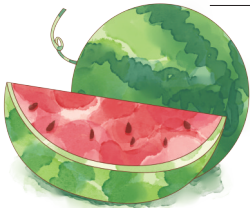




2025年8月29日 星期五 责编:徐徐 王妙妙 美编:徐哨 审读:邱立波

童味时光



夏日的冰淇淋的甜香、衢州鸭头的辛辣、卤水豆腐的嫩滑、冰镇西瓜的清爽、煎蛋的金黄诱人、蛋羹的滑嫩细腻、西红柿炒蛋的家常滋味……这些藏在烟火气里的味道，不仅是舌尖的享受，更是孩子们成长路上的鲜活印记。

卤水豆腐

奉化区居敬小学406班
鲍恩佑(证号2522700)
指导老师 周佩芬

卤水豆腐是种传统食物，它为何叫这个名字？是怎么制作的？所谓“点卤”指哪个步骤？凑巧，今天美食课的主角就是——卤水豆腐！让我们一起看看黄豆如何摇身变豆腐吧。

刚走到楼道，我就被空气中浓郁的豆香深深吸引。它引着我走进教室，来到一组忙得热火朝天的同学旁。他们围着一口冒热气的大锅忙碌，走近一看，我恍然大悟：“这不就是刚煮好的豆浆吗？”同学们有的满脸期待地搅拌热豆浆，有的兴奋地拆模具，还有的小心翼翼地加卤水。

加卤水的步骤，就是广为人知的“点卤”。卤水加入豆浆后，里面的蛋白质会快速凝结沉淀，把豆浆变成豆腐花，是不是很神奇？

再看其他小组：有同学用大勺把豆腐花舀进模具；有的在豆腐花快溢出时提起纱布，让多余水分流走；还有的迫不及待地盖盖子用力按压。已有两组做好了豆腐，他们一起拆模具、套盒子、翻转，一块方方正正的豆腐就新鲜出炉了！

看到还有剩余豆浆，我赶紧端来盆子盛满搅拌。可搅了半天没见豆腐花，这时一个女生走过来说：“你怎么不加卤水呀？”我这才恍然大悟，加了卤水继续搅拌。接着把豆腐花舀进模具，盖紧盖子使劲按压，脸都憋红了。终于，一块白白嫩嫩的豆腐做好了！

晚上，我美美地吃了份凉拌煎豆腐，味道真是太棒了！

我学会了西红柿炒蛋

鄞州区惠风书院413班
朱清涵(证号2512383)
指导老师 卢喜

寒假里，妈妈常给我做西红柿炒蛋，那味道好极了。所以今天，我也要这道菜给妈妈吃。

还没开始，我的心就怦怦直跳，像揣了只蹦蹦跳跳的兔子——我特别怕热油溅到身上。我小心翼翼打开火，倒入油，油在锅里“噼里啪啦”响，像一串炸开的鞭炮。我吓得往后退了好几步。

等油不溅了，我才把刚打好的蛋液倒进锅里。过了一会儿，我发现鸡蛋背面快熟了，正面还是液体，赶紧把鸡蛋翻过来，又把火调到最小。我暗自庆幸：还好发现得早，没让鸡蛋焦掉。

接下来炒西红柿，还是先开火、倒油。放西红柿时，有了之前的经验，我离锅远远的，一下子把西红柿扔进去，然后一溜烟跑到厨房外。妈妈看见了，哈哈大笑，还不忘提醒我：“要放水呀！”我赶紧跑回去，往锅里加了些水。

几分钟后的，锅里的水变成了大红色，我把煎好的鸡蛋放进去。刚想松口气，突然想起没放盐，急忙从调味瓶里舀了些盐撒进去。最后撒上葱花，关火——一道香喷喷的西红柿炒蛋终于“诞生”了！

这次做西红柿炒蛋的经历，是我成长中难忘的回忆，也让我多了一项生活技能。

组稿老师 郑佳琪

我学会了做冰淇淋

宁波市四眼碶小学新河校区405班
黄屹佟(证号2515074)
指导老师 余依颖

夏天太热了！我突发奇想，让妈妈教我做冰淇淋。

做冰淇淋的材料非常简单，只需要鸡蛋、牛奶、奶油、榴莲和糖。

首先，把蛋黄和蛋清分开，我们只需要用蛋黄。接着将糖和牛奶放进装蛋黄的锅里，开小火把它们混合，看到锅里冒小泡泡，就关火放凉。

然后，把奶油倒进无油无水的盆里，用打蛋器打到略为浓稠，再把蛋奶液混进奶油，这时候就能得到原味冰淇淋液。喜欢什么口味，加进去就行。我把最爱的榴莲去核捣碎后放进冰淇淋液，然后送进“冷宫”，静静等待5小时。

榴莲冰淇淋闪亮登场！咬一口，香甜直扑味蕾，原来做冰淇淋一点都不难。

我学会了煎蛋

镇海区实验小学401班
姚秒悻(证号2523712)
指导老师 卓健南

不时从厨房传出“滋滋”声，还飘来阵阵香味，这是我在学煎鸡蛋。

我先倒入适量的油，再开火，让油均匀铺在锅底。谁知油不时“噼里啪啦”溅起来，吓得我连忙后退，手足无措。爸爸耐心教导我：“下次要先把锅烧干，让锅里没有水。”

下一步也是最关键的一步——打入鸡蛋。爸爸给我演示：先将鸡蛋在碗边敲出个口子，再用两只手掰开，让蛋液流进锅里。

把蛋液放进锅里后，就简单多了。先让蛋煎一会儿，不时用锅铲动一动，翻个面就行，但动作要稍快，不然就铲不起来了。

等鸡蛋泛出一点金黄，就能关火出锅，还可以加些自己喜欢的调料。

自己煎的鸡蛋，吃起来别提多美味了，我心里满是高兴。

包饺子

杭州师范大学附属
凤鸣未来学校503班
郭羽桐(证号2522947)
指导老师 蒋旭敏

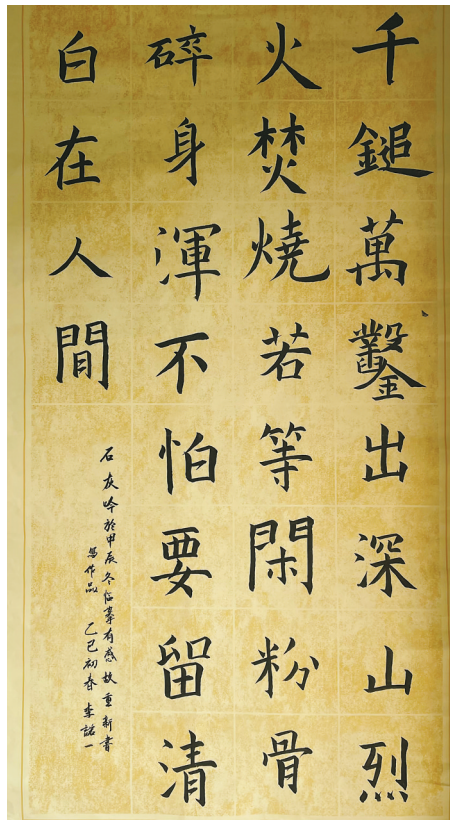
在我五彩斑斓的童年记忆里，藏着一段特别温暖的片段——那就是和家人一起包饺子。

记得第一次尝试包饺子时，我满怀期待地跟着大人学：拿起一张饺子皮，小心地放上馅儿，再试着捏边。可饺子皮的边缘像故意跟我作对，怎么也捏不拢，反而弄得我满手都是馅儿。看着那些“露馅”的小怪物，我又着急又好笑，这才明白，原来包饺子远没有看起来那么简单。

第二次尝试，我吸取了上次的教训，却又犯了新错。听大人说多涂水能让饺子皮粘得更牢，我便给饺子皮边缘涂了满满一圈水，像是给它洗了个凉水澡。我心想：这下肯定能捏紧了！可事与愿违，过多的水渗进了饺子皮，让它原本圆润的形状变得“泄气”，有些地方还粘在了一起，像小朋友调皮画的水墨画，乱糟糟的。

终于到了第三次，我格外谨慎，只在饺子皮边缘轻轻涂了一点水。再捏合时，竟意外地得心应手！一个个圆润饱满的饺子慢慢诞生，它们立在盘子里，像一颗颗小巧的金元宝，闪烁着成功的微光。那一刻，我开心极了，满心都是“我也是小厨师啦”的骄傲。

这三次包饺子的经历，不仅让我学会了捏饺子的小技巧，更让我尝到了“在实践中慢慢改进”的乐趣。每当想起那些和家人围坐包饺子的时光，我的心里就满是温暖与甜蜜。



石灰吟(书法)

鄞州区江东中心学校中山校区503班
李诺一(证号2514012)
指导老师 毛燕敏

煎鸡蛋

鄞州区宋诏桥小学409班
李奕辰(证号2514948)
指导老师 严倩

周末上午，我决定挑战一项看似简单却藏着技巧的任务——学煎鸡蛋。厨房里的厨具都格外亲切，仿佛在轻声鼓励我：“你一定行！”

准备开始，妈妈在一旁指导。我有模有样地穿上围裙、套上袖套，俨然一副专业厨师的模样。

首先，我从冰箱里选出两颗最新鲜的鸡蛋，它们圆滚滚的，好像在对对我微笑，期待着即将到来的蜕变。

妈妈说，煎鸡蛋的关键在于火候和油温。我小心翼翼地点燃煤气灶，把平底锅加热，等锅底微微冒烟，才轻轻倒入油。锅里立刻传来“噼啪”声，像是在欢迎我这位新手厨师。

接着，我学着妈妈的样子，把鸡蛋往锅沿轻轻一敲，蛋壳裂开一条缝。我屏住呼吸，慢慢掰开蛋壳，让蛋液滑进锅里。那一刻，时间仿佛静止了——蛋液在锅中迅速凝固，边缘泛起细腻的泡沫，中间的蛋黄像宝石般镶嵌着，美得让人移不开眼。

妈妈提醒我：“要及时翻面，不然蛋会煎老的。”我紧张地拿起铲子，深吸一口气，稳稳地把鸡蛋翻了个身。那一刻，我仿佛听见鸡蛋在锅里低语：“做得非常好，小厨师！”翻面后的鸡蛋，另一面也渐渐变得金黄诱人，阵阵香气飘来，让我忍不住咽了咽口水。

最后，鸡蛋两面都煎到了理想的程度，我用铲子轻轻把它盛出来，放进早已备好的餐盘里。

品尝着自己亲手煎的鸡蛋，我心里涌起了前所未有的满足感。

衢州吃辣记

鄞州新蓝青学校502班
徐浩然(证号2513261)
指导老师 刘钰贞

这个暑假，我专程去了素有“浙江小辣椒”之称的衢州，想尝尝这里的辣到底有多特别。

坐大巴颠簸六小时，我们终于到了衢州与江西交界的群山间。满眼竹林苍翠，山涧清泉奔涌，叮咚水声漫进林间、渗入泥土，竟养出漫山绿油油、红艳艳的辣椒，看得人心里发痒。

走进饭馆，菜单上的酱卤鸭头、龙游发糕瞬间勾住我的眼。光看菜名，口水就像钱江源瀑布般涌出来，按都按不住。

很快，衢州鸭头冒着热气上桌。油亮的汁水裹着鸭头，还没吃，幸福感就冒了出来。牙齿刚碰到鸭皮，浓郁的卤香混着辛辣直窜鼻腔，味蕾一下就被点燃了。

嚼着脆亮的鸭皮和五彩辣椒，卤香与辣味“轰”地炸开——先甜后咸，咬到嫩滑的鸭脑时，辣味才露出“獠牙”：小米椒像刺客般窜出来，鸭舌旁的小尖椒、山椒丝裹着辣意，连骨髓里都渗着常山辣，把舌尖的“耐受度”冲得一干二净。这辣和川渝的麻、湖南的烈都不同，像先被羽毛挠，突然换成钢刷子，疼得人直吸气。

没一会儿，我额头渗满汗珠，脸涨得通红，辣味像火山岩浆般从舌根烧到耳后。猛灌冰饮也没用，一波辣意刚退，另一波又烧得更烈，让人想跳着躲开。

离开衢州后，那股辣还像印章般刻在舌尖。现在一想起，都能回味起它独有的“厉害”，这趟品辣之旅，可真没白来！

西瓜

鄞州区学士小学403班
宁晨乔(证号2512135)
指导老师 陈利群

妈妈买了个大西瓜，西瓜穿着件绿色条纹的外衣，全身圆滚滚的，像个充足气的皮球，头顶还拖着根长长的瓜藤，模样像极了猪尾巴。

我轻轻摸了摸西瓜皮，滑溜溜、凉丝丝的；又学着妈妈的样子敲了敲，“咚咚咚”的声响传来。这瓜到底好不好？我拿不定主意，赶紧切开一探究竟。

我拿出水果刀，刚插进西瓜皮，“啪”的一声，西瓜自动分成了两半，清甜的果香扑面而来。黑色的瓜籽像小星星般，镶嵌在鲜红的果肉里，格外诱人。小时候，妈妈总把中间最甜、最红的一块留给我，如今，我不仅会自己吃西瓜、吐籽，还会像妈妈那样，把最甜的部分留给爸爸妈妈。妈妈常提醒我，西瓜虽美味，却不能贪吃，尤其是冰镇西瓜。

捧着手里的西瓜，我想起老师提过的“西瓜之母”吴明珠奶奶。正是她一辈子的辛勤付出，我们才能在炎炎夏日里，享受到这份清凉与甜美。

蒸蛋羹

鄞州区下应街道中海小学401班
陈梓萱(证号2510570)
指导老师 袁开丽

我最拿手的菜，当属蛋羹。我蒸的蛋羹，像果冻般滑嫩。我的手艺是外婆亲传的，因为我打小就爱蹲在厨房看外婆做饭，总缠着她教我。外婆拗不过我，就把蒸蛋羹的法子细细教给了我。

做蛋羹，打蛋是关键。得选枚新鲜鸡蛋，磕进碗里，用筷子朝着一个方向搅，直到蛋黄和蛋清完全融在一起。接着加十分之二的温水，再搅匀。我有个小秘诀——把蛋液过滤一遍，这样蒸出来的蛋羹才够细腻。

蒸的时候给碗蒙上保鲜膜，戳几个小孔，防止水珠滴进去影响口感。蒸6到8分钟，关火再焖5分钟，香喷喷的蛋羹就成了。最后淋点美味鲜、香油，撒把葱花，立马锦上添花。

有一年年夜饭，外婆让我做蒸蛋羹。我当时慌得手心冒汗，却还是静下心来一步步做。端上桌时，我的心怦怦直跳。等宴席散了，我一看——蛋羹竟被吃得干干净净，连汤汁都没剩！我兴奋极了：难道我是“米其林大厨”？

这段经历，我至今想起来都觉得开心。