



2025年8月29日 星期五 责编:王妙妙 徐徐 美编:徐哨 审读:邱立波

舌尖上的成长



从家常的蛋炒饭、饺子,到应季的清明团、端午粽,再到酸甜的杨梅美食与芒果甜品,小记者们用细腻的笔触,记录下亲手制作美食的点滴。他们在厨房中学习备菜、翻炒、揉捏,不仅掌握了烹饪技巧,更在家人的陪伴与指导下,品尝到劳动的喜悦、亲情的温暖,以及传统文化的独特魅力,每一篇文章都洋溢着对生活的热爱。

做蛋炒饭

▲外婆是一位厉害的厨师,她的“代表作”有很多:油焖大虾、红烧肉、爆炒鸡丁……其中我最喜欢的是蛋炒饭。一天,我心血来潮,对外婆说:“今天让我来做蛋炒饭吧!”外婆呵呵一笑:“好哇!”

做蛋炒饭的食材可真不少:豌豆、鸡蛋、虾仁、玉米、芹菜,还有主角——香喷喷的白米饭。在外婆大厨的指挥下,我开始了“备菜”:首先,脱去豌豆的外衣,把它们焯水到七八分熟,捞出沥干备用;其次把玉米一粒粒剥下来,也煮到七八分熟后备用;接下来,把芹菜切成丁,一股清香萦绕在整个厨房,这是芹菜特有的香味。

真正的好戏就要上演了!我迫不及待地往锅里倒好油,开火,倒入打匀的蛋液。底层的蛋液瞬间凝固,但上层的蛋液还呈现出液体的形态,好像一个金色的碗里盛着黄色的水。我铲了铲,鸡蛋很快就熟了,盛出来放在一边备用。紧接着,我又往锅里倒了少量油,又依次倒入玉米粒、豌豆粒、虾仁、芹菜丁,将它们炒熟。你们看:芹菜小姐正穿着碧绿的衣裳,与白里透红的虾仁先生共舞;豌豆哥哥正快乐地打着滚;玉米弟弟非常激动,不停地跳动着。最后,再加入金灿灿的蛋和香喷喷的米饭,翻炒几下,一碗色香味俱全的蛋炒饭就出锅了!

我把蛋炒饭端上桌,家人们都对我竖起了大拇指,连外婆也赞不绝口。

慈溪市实验小学教育集团404班
陈熠潇(证号2526246)
指导老师 陈琦

▲在这个收获满满的假期里,我学会了做许多菜,其中蛋炒饭是我拿手的。

要做好一道美味可口的蛋炒饭,首先要准备好冷米饭、鸡蛋、胡萝卜、莴笋、蘑菇、肉末、苹果粒和调味品。接着开火,往锅里倒油,油均匀铺满锅底,仿佛给锅镀上一层亮晶晶的润滑油。把鸡蛋在锅沿敲一下,双手掰开,蛋清和蛋黄倾泻而下,蛋清围着太阳似的蛋黄,还冒出小泡泡,没过几秒就凝固了。我立刻开始麻利地翻炒,使它们融为一体。然后依次放入胡萝卜、莴笋、蘑菇和肉末,用力翻炒。再放入冷米饭,只见米饭带着蔬菜在锅中翻滚,好像在跳舞。等到米饭变得黄澄澄、金灿灿的,再小心翼翼地倒入酱油,并放入其他调味品和我的秘方——苹果粒。再用力翻炒几下,热气腾腾的蛋炒饭终于出锅啦!

我将金灿灿的炒饭端上桌,爸爸妈妈立刻围了过来。他们一边品尝,一边连连称赞:“真香!真好吃!”看着他们满足的笑容,我的心里也暖洋洋的。这一刻,我暗暗下定决心:以后一定要让家人品尝到更多幸福的味道!

北仑区岷山学校408班
刘骥安(证号2521391)
指导老师 刘杨晶

甜蜜的诱惑

北仑区实验小学501班
周筱渔(证号2521707)
指导老师 俞晓奕

今天的甜品简直是味蕾的盛宴,让我带你一同回味那份甜蜜吧!

首先,准备芒果、西米、小圆子、椰奶和牛奶,然后把水煮沸。当水开后,轻轻倒入西米,盖上锅盖,让西米在沸水中尽情舞动,煮至约十分钟。打开锅盖,眼前的景象令人惊喜——原本白得发亮的西米已经变得晶莹剔透,宛如一颗颗饱满的露珠,体积也略微膨胀。接着,加入小圆子,继续煮上五分钟,直到它们全部浮到水面上,这意味着已经熟透了。将煮好的西米和小圆子捞出,再将芒果去皮去核,切成小块。

接下来,拿出一个碗,依次放入煮好的西米、小圆子和芒果块,再缓缓倒入椰奶和牛奶,轻轻搅拌,一份色香味俱全的“芒果西米小圆子”甜品就完美呈现在眼前了!芒果的酸甜可口,小圆子的软糯Q弹,西米的顺滑有嚼劲,再加上牛奶和椰奶的浓郁丝滑,交织成一首美味的交响曲,让人回味无穷。

外婆品尝到这碗冰冰凉凉的甜品后,赞不绝口。弟弟更是吃得津津有味,连勺子上残留的几颗西米都不放过,舔得干干净净。

在这温暖的午后,阳光洒满大地,我们享受着这份甜蜜,享受着悠闲的时光,别提有多惬意了。

我学会了包饺子

北仑区泰河学校403班
阮夏(证号2521047)
指导老师 沈灵莺

中国有句老话:“好吃不过饺子。”这句话说得一点没错,饺子不仅是咱们的传统美食,更是家的味道,每吃一口,都能感受到那份浓浓的亲情。

在一个阳光明媚的周末,我们一家人围在一起包饺子。爸爸早早地就准备好了各式各样的馅料:香气扑鼻的非菜肉末、清新的非菜鸡蛋,还有酸爽可口的酸菜肉末。看着这些琳琅满目的食材,我信心满满地坐在桌前,心想:包饺子有什么难的?不就是把馅儿往皮里一放,再捏一捏嘛!

于是,我学着爸爸的样子,拿起一张饺子皮,小心翼翼地放在手心,然后舀了一勺我最爱的非菜鸡蛋馅放在中间。接着,我沾了点水涂在饺子皮的四周,准备把皮对折起来。可是,不管我怎么努力,饺子要么露馅,要么肚子扁扁的,完全不像个小元宝。我试了几次,都没成功,心里不禁有些沮丧。

这时,妈妈看出了我的困境,笑着对我说:“来,妈妈教你。”只见她拿起一张饺子皮,放上适量的馅,然后用食指和拇指轻轻一捏,一个饱满圆润的饺子就诞生了。我仔细观察着妈妈的动作,慢慢地捏起来。一下、两下、三下……终于,我的饺子也有模有样了!

随着我包的饺子越来越多,我的技术也越来越熟练。看着那些稳稳地站在案板上的饺子,我心里别提有多高兴了。不一会儿,水开了,我迫不及待地把饺子放进锅里。几分钟后,饺子煮熟了,我吃着自己亲手包的饺子,心里美滋滋的。

这次包饺子经历不仅让我学会了包饺子,更让我明白了:无论做什么事情,都要仔细观察、多动手实践,只有这样,才能学有所成。

组稿老师 竺佩娜

清明团

慈溪市庵东镇西二小学502班
许紫涵(证号2526223)
指导老师 沈丽清

我满心期待地等着包清明团,妈妈拿出了准备好的食材:面粉、水、糖,还有一样我不认识的神秘蔬菜。她开始和面,我好奇地站在一旁观看。有时面团太黏,妈妈就会加点面粉;有时面团太干,她就会加点水。看着她熟练的手法,我不禁跃跃欲试。

终于轮到我大显身手了!我揪下一小块面团,轻轻地搓成圆球,然后压扁,用勺子舀上满满的馅料,再小心翼翼地用手将面团裹起来,搓成圆滚滚的清明团。有时,我想做点花样,就把它变成可爱的饺子形状!每一个清明团都是我精心制作的艺术品。

热气腾腾的青团新鲜出炉啦!那香气就像春天的微风,轻轻拂过脸颊。我迫不及待地取一个送进嘴巴里,哇,口感软糯得仿佛能融化在口中,让人陶醉其中。

清明美食

慈溪市庵东镇中心小学405班
罗子涵(证号2525252)
指导老师 岑利君

清明节,除了扫墓祭祖,还有一项重要的习俗,那就是制作青团和清明饺。

青团和清明饺的制作过程可谓是一门艺术。首先,要清洗新鲜的艾草,然后将其放入烧开了水的锅中,加入适量小苏打,直至煮熟。接着,将糯米粉、艾草泥和少量艾草水混合,和成一个绿色的面团。外婆的手法娴熟,搓出的面团既柔软又有弹性。

随后,外婆将面团分成小块,取一块揉成中空的半圆,包入豆沙馅或芝麻馅,搓成圆球状,再在外面裹上一层糯米,青团就完成了。妈妈则用工具将一块块小面团压成一张张饺子皮,再裹入咸菜笋丝香干肉丝馅,然后用手捏成饺子状,清明饺就这样做好了。我看着外婆和妈妈的手法,也试着捏了几个,虽然形状相比之下不太美观,但还是很有成就感。

在制作过程中,我感受到了家庭的温暖和传统文化的魅力。每一口青团和清明饺,都承载着我们对先人的怀念和对生活的热爱。

端午粽香

高新区信懋小学504班
洋文栋(证号2527067)
指导老师 毛圆圆

外婆家的田旁边有一大片竹林,每当端午临近,她就会带我去找竹叶。

外婆提着一个大箩筐,叮嘱我,叶子要选大的,长的,干的。我们在竹林中找了一上午,满载而归。

回家后,外婆把找来的竹叶放在清水中浸泡一个下午,一片片竹叶变得更饱满了,绿得发亮,绿得出奇,表面更光滑了,就像一块块青玉。

第二天清早,外婆早早地叫我起床。我看到桌面上摆放着很多食材:红枣、五花肉、豆沙等。外婆拿起一片竹叶,卷成漏斗型,放入一些糯米,再放入红枣,白色的糯米与红色的枣相映,最后盖上一层糯米,把竹叶包上,用线裹起来。这样,一个粽子就做好了。

我也拿起一片竹叶,照着外婆的样子裹了起来,放糯米时,我发现下面破了个洞。外婆告诉我,底部要卷紧,我又试了一下,果然成功了。下午,外公把粽子一个个放进锅中。粽子仿佛都变成了鱼,在锅中尽情游动。晚上,粽子的香味在家中飘荡,我选了一个豆沙味的,咬一口,糯米的软糯与豆沙的香甜让人回味无穷。

杨梅“分身术”

慈溪市慈吉实验学校504班
宋语轩(证号2525927)
指导老师 邵帅梦

我的家乡在慈溪,每年6月中旬是杨梅成熟的季节。

星期天,外公给我们送来了很多杨梅。妈妈说:“我们把杨梅做成各种美食,怎么样?”我一听,立马来了兴趣。第一道美食是杨梅馒头,首先把杨梅去核,把杨梅肉捣碎放在盘里,然后把面粉倒入盆中,加少许水和油,再倒入捣碎的杨梅肉,揉搓完以后就等待发酵啦。等待的同时我们制作第二道美食——杨梅干。

杨梅干的制作方法很简单,在锅中倒入杨梅,用小火烧一会儿,然后均匀地撒上白糖。这时候要用锅铲翻炒,避免它粘锅。杨梅变得越来越小,香味充斥着整个厨房。等出锅凉透后,它就变成一款小零食了。这时候面粉也发酵得差不多啦。妈妈拿出蒸锅,我们把面团切成一块一块的,放入蒸锅。20分钟后,香喷喷的杨梅馒头出锅啦。闻着香味我忍不住拿起一个往嘴里塞,哇!简直太美味了。酸中带着一点点甜,真是回味无穷啊!

我们还做了杨梅荔枝饮,清甜可口,酸爽解腻。妈妈用剩下的一些杨梅做了一罐杨梅酒,还有杨梅罐头等。

这就是我家乡的特产——杨梅。我爱我的家乡!

面团里的笑声

北仑区岷山学校408班
王艺帆(证号2521400)
指导老师 刘杨晶

窗外飘着细碎的小雨,像有人在天上撒糖霜。厨房里飘来面粉的香味,奶奶说要教我包金元宝——其实就是包饺子!

案板上的面团胖乎乎的,像只小白熊在打滚。我学着奶奶的样子揉面,可面团总从指缝里钻出来,粘得满手都是。但经过奶奶的手,面团立刻变得光滑圆润,我羡慕得直咬嘴唇。

最难的是捏褶子!我包的饺子要么咧着大嘴傻笑,要么歪着身子打瞌睡。妹妹指着我的“作品”咯咯笑:“这个像胖企鹅!”我不服气地戳她鼻尖,面粉顿时在她脸上开出白梅花。

“看这里,食指推褶子,拇指压这里……”奶奶握着我的手慢慢教。第五个饺子终于站起来了!圆鼓鼓的肚子顶着二十四个整齐的褶子,像穿着百褶裙的小姑娘。奶奶把它摆在最中间,说这是“状元饺”。

锅里咕嘟咕嘟冒泡时,爸爸正好下班回来。他咬开饺子惊呼:“哎哟,硬币咯牙!”原来奶奶偷偷在饺子里包了幸运币。暖黄的灯光里,我们碗沿碰出清脆的响声,连窗外的雨都变得甜津津的。



夏日草莓冰淇淋

宁海县实验小学402班
仇之或(证号2519550)
指导老师 李彩恩