



美食分享

美食是童年记忆里最鲜活的符号,它藏着课堂里的惊喜、家人手中的温度,也裹着探索的乐趣与分享的甜蜜。孩子们用稚嫩又灵动的笔触,记录下与火锅、肘子、石榴、粽子等美食相遇的瞬间——有食材下锅时的“咕咚”声响,有果肉在舌尖炸开的酸甜,更有亲人叮嘱里的暖暖爱意。



未来生活

余姚市第二实验小学北校区 406 班
苏欣泽(证号 2520141)
指导老师 王静亚

快乐火锅课

奉化区岳林中心小学 305 班
吴彤瑶(证号 2510538)
指导老师 俞虹

盼望着,盼望着,我终于盼来了火锅。一进教室,我就看到了琳琅满目的食材,原来我们正在进行一次快乐的火锅课。

瞧,桌上的食材真诱人,有雪白雪白的豆腐,绿油油的青菜,奇形怪状的饺子……不一会儿,水沸腾了。伴随着“咕咚、咕咚”的沸腾声,汤汁开始翻滚,大小不一的泡泡冒了出来,诱人的香味扑鼻而来。我小心翼翼地吧食材放进锅里,没过多久,调皮的食材再也忍不住了,开始浮了上来,甚至有些还跳了出来,仿佛在给我们上演一场舌尖上的狂欢。你看,肉片已经在锅中翩翩起舞。慢慢的,肉片开始为自己上色、化妆,变得更加鲜嫩油亮了。再听,肉片在锅中发出“咚、咚、咚”的声音,好像在吆喝。我用筷子去夹,肉片更加兴奋,开始转起圈,还躲躲藏藏、遮遮掩掩,像在跟我玩躲猫猫。我用筷子一下子夹了起来,往嘴巴送去,肉片的鲜嫩让我惊叹不已,味蕾也沉迷在美食的天地中。

欢声笑语充满了整个教室,笑声感染了身边的人,火锅温暖了我们的心。

吃肘子

镇海区炼化小学 302 班
李际涵(证号 2523095)
指导老师 徐萍

今天,妈妈炖了猪肘子,还没开饭,房间里就飘满了猪肘子的香气。妈妈将炖好的猪肘子端上桌,香气扑鼻。它外表被鲜亮的酱汁包裹,就像穿着一件红棕色的外套,圆滚滚的,放到桌上颤颤巍巍的,十分Q弹。这时,我的嘴巴里分泌出很多口水,感觉能吃掉一大碗饭。

我赶紧夹了一块肉塞进嘴里,肉皮糯糯的,轻轻一抿,就在嘴巴里化开,瘦肉也炖得非常软烂。汤汁混着肉香,好吃得我眼睛眯成一条缝。

爸爸夹起一大块肉,连带着骨头,感觉比我的手还要大。我直接用手抓着肘子开始大吃起来,吃得满嘴满手都是油。妈妈看着我和爸爸的吃相,一边笑着一边吃了起来。

妈妈的手艺真好!

杨梅的自述

宁波市惠贞书院 307 班
潘逸华(证号 2524788)
指导老师 毛瑞珍

嗨,大家好!我是圆滚滚、紫莹莹的杨梅。我穿着一身铠甲,上面还带着小小的刺,像一个迷你小刺猬似的闪耀着。

在我成熟前,我身披绿衣裳,这时候你千万别贪吃我哦!不然我酸酸的味道,一定会让你皱起眉头,“酸掉大牙”呢!等我成熟后,我就换上了紫红色的衣裳,那时候口感最佳。咬一口,酸溜溜甜津津的汁水瞬间在你的嘴里蔓延开来,让你越吃越上瘾。

我们杨梅家族可热闹啦!黑紫色的荸荠杨梅个头小小的;东魁杨梅可是我们家族里的“巨无霸”,比乒乓球还大一圈;还有一种白杨梅,一身雪白的外套,算是我们家族里的“白雪公主”。

等我们完全成熟后,聪明的农人会把我们泡在一个装有白酒的罐子里。只要泡三个月,我们就变成了美味的杨梅酒。当你无精打采、吃不下东西或者中暑时,喝上几口杨梅酒,打几个饱嗝,顿时你会觉得神清气爽,有了力气。

别犹豫了,快点把我带回家吧!别错过这份上好的夏日果品哦!

外婆牌粽子

宁波艺术实验学校明湖校区 201 班
王姝灵(证号 2515784)
指导老师 戴婷婷

端午那天,刚跨进外婆家院子,一缕粽叶清香便钻入鼻尖。我迫不及待地加快脚步,朝着厨房奔去。哈哈,是外婆在煮我心心念念的粽子!

灶台上,一大锅粽子已煮好,盛放在旁边的脸盆里。一片片翠绿的粽叶包裹着粽子,好似一群身着绿裙的小精灵。它们被细长的棉线紧紧缠绕,现出四个尖尖角,胖嘟嘟、圆滚滚的模样,可爱极了。外婆笑着告诉我:“里面包的可是你最爱的蚕豆糯米。”

我轻轻剥开粽叶,露出软软黏黏的糯米,把它放在盛着白糖的盘子里,再插上一双筷子。作为宁波人,最爱把碱水粽蘸着白糖吃。咬上一口,软糯的糯米、鲜嫩的蚕豆与香甜的白糖在舌尖交融,每一口都裹着外婆浓浓的爱意。外婆在一旁不住地叮嘱:“慢点吃,锅里还有呢!吃好了给你带些回家!”

那香甜软糯的蚕豆碱水粽,承载着外婆对我的爱!

我给猕猴桃“脱衣服”

鄞州区江东中心学校
江南校区 201 班
叶蓁蓁(证号 2514029)
指导老师 杨建波

今天中午,妈妈从冰箱里拿出一个猕猴桃。可是猕猴桃摸起来像石头一样硬,妈妈发愁地说:“诶呀,这该怎么剥皮呀?”突然,我想起曾经在电视上看到过剥猕猴桃的方法,连忙说:“妈妈,让我来试一试吧。”

话音刚落,我就跑到厨房,把手洗得干干净净。接着,从柜子里找出牙线盒。“看我的‘魔法棒’!”我用牙线棒尖尖的一头在猕猴桃头顶画了一个小圆圈,轻轻一撬,圆圆的绿盖子就掉下来了。然后,我像画西瓜条纹那样,从上到下在表皮外划出八条线。最后,我用牙线贴紧果肉往下拉,一下就把猕猴桃的外套给剥下来了。我把剥好的猕猴桃切成一小块一小块,像一个个弯弯的月亮,拿给妈妈品尝。

猕猴桃酸酸甜甜的味道在嘴里跳舞。妈妈摸着我的头,笑着夸我真厉害。我开心极了,心里像灌了蜜一样甜。

酸枣糕

鄞州区学士小学 203 班
何凌岳(证号 2512009)
指导老师 李小明

秋天是做酸枣糕的好时节,成熟的南酸枣从树上掉落,趁天晴收集起来,就能开始制作啦。

第一步,洗净枣子。

第二步,将枣子放入大锅煮沸至皮肉裂开,捞出晾凉。

第三步,戴手套剥去果皮,果肉盛盆备用。

第四步,用擀面杖捶打果肉并搅拌,果核会分离出来,捡去核即得满满一盆果肉。果核可做手串或文玩碳。

第五步,按口味加入白糖,充分捶打搅拌至均匀。

第六步,准备托盘和油纸,将果肉均匀摊开,阳光下晾晒三到五天,剪开装盒即可食用。若偏酸可再加砂糖裹匀,酸甜开胃无添加。

簕苕饼

宁波艺术实验学校明湖校区 203 班
石源(证号 2515413)
指导老师 屠琼秩

我外婆做的簕苕饼最美味,它的制作技艺也入选了宁海县的非物质文化遗产。

我小时候非常爱吃簕苕饼,它有海苔味和原味两种口味。原味是甜甜的,而海苔味呢,就是甜中带点咸咸的。

如果有机会,你们可以去簕苕村,去尝尝它的味道。

石榴

鄞州区钟公庙实验小学 202 班
赵泓铮(证号 2512660)
指导老师 郭璇婵

立秋过后,水果摊像个彩色的小舞台,红红的苹果、黄黄的梨子都在炫耀自己,而我最爱的,是那个圆滚滚、红彤彤的石榴。它穿着带点斑点的“外衣”,摸起来滑溜溜的,顶端还顶着个小小的“皇冠”。

“我们来剥石榴吧!”妈妈笑着拿起水果刀,在石榴顶端轻轻划了个圈。我屏住呼吸,看着妈妈小心地把“皇冠”摘下来。石榴肚子里有一层薄薄的白膜,把果肉分成了好几个小“房间”。我着急地伸出手指,想把白膜撕开,可它们像调皮的小精灵,总在我指尖溜走。

“要顺着纹路剥哦。”妈妈手把手教我,我们一起把石榴掰成了几瓣。哇!红宝石般的石榴籽挤在一起,有的红得发亮,有的带着点粉,亮晶晶的。我忍不住捏起一颗,它圆滚滚的,滑溜溜的,轻轻一咬,甜甜的汁水立刻在嘴里炸开,带着一点点酸,味道好极了!

我和妈妈把剥好石榴籽一颗颗放进白瓷碗里。爸爸下班回来,我们一起分享这碗甜甜的石榴。我舀起一勺送进嘴里,籽儿在舌尖上打滚,甜甜的汁水顺着喉咙流进心里。原来剥石榴要耐心,分享果实要开心,这甜甜的味道,就是秋天的味道呀!



小象不小

余姚市第一实验小学学弄校区 301 班
吴骐杉(证号 2520366) 指导老师 李文文



易拉罐

镇海应行久外语实验学校
清川校区 603 班
马铭远(证号 2510738)
指导老师 陈从俏

我最喜欢的一道菜

鄞州区宋诏桥小学 205 班
徐彦博(证号 2514704)
指导老师 王燕波

我喜欢吃很多美食,但是我最喜欢的还是爷爷做的肉饼子蒸蛋。

我的爷爷是一位能干的“大厨”。到了饭点,我就看到肉饼子蒸蛋正在餐桌上向我“招手”呢!

肉饼子蒸蛋看起来可诱人了,圆圆的,扁扁的,肉饼上还卧着一个金灿灿的鸡蛋。闻一闻,一股淡淡的肉香一阵阵地钻到我的鼻子里。我夹起肉饼子,迫不及待地吃了起来。哇!肉的香味与鸡蛋的鲜味混合在一起,别提多美味了。我狼吞虎咽地吃着,不一会儿肚子就鼓得像个大西瓜。

我给这道菜打了 110 分,其中 10 分是给爷爷的辛苦付出。我想对爷爷说:“爷爷,您烧的菜真好吃!”

水果沙拉

余姚市兰江小学 201 班
徐澍(证号 2520413)
指导老师 柳晓青

除夕夜是我们家最开心的团圆夜,大家聚在一起,吃好吃的,玩好玩的。今年呀,我跟妈妈说:“妈妈,我已经是小学生啦,年夜饭我也想做菜给你们尝尝呢!”因为是第一次做菜,我就选了道简单又好吃的凉菜——水果沙拉。

做沙拉前,我和妈妈一起去超市买了沙拉酱,还有好多五颜六色的水果:有脆脆的青枣,甜甜的香蕉,红红的苹果,水分多多的香梨,当然啦,还有我超级喜欢的西瓜。

一到家,我就急着动手啦!虽然我切水果切得还不太稳,切的形状也各种各样——有的像小山,有的像小船,还有的像小桥,不过没关系,味道还是超级棒的!妈妈笑着说:“你这是在做菜呢,还是在摆水果拼图呀?”我眼睛一转,说:“那就叫它‘拼图水果沙拉’吧!”

大家吃了我做的水果沙拉,都说好吃极了!听到大家的夸奖,我心里像吃了蜜一样甜。