



美食天地

这些文字里满是各种让人嘴馋的美味!校园里的自助餐超让人期待,金黄鸡腿、酸甜番茄炒蛋……拿着餐盘自己选,吃起来格外香;一周一次的棒冰日更是欢乐,选个喜欢的口味,舔一口凉丝丝的,还能看同学们各种有趣的吃相;奶奶做的艾草饼满是爱意,咬一口全是香甜;还有自己做的红烧排骨、冰糖葫芦、爆汁虾球,每一样都藏着动手的快乐和美食的诱惑,读着都让人忍不住流口水!

冰糖葫芦

慈溪市慈吉实验学校 604 班
徐叶辰(证号 2525933)
指导老师 邵帅梦

“都说冰糖葫芦儿酸,酸里面它裹着甜;都说冰糖葫芦儿甜,可甜里面它透着那酸。”今天,我打算亲手制作冰糖葫芦。

首先,准备一些水果,如草莓、蓝莓、山楂、圣女果。用竹签把水果都一串串地串好,放在一个盆子里。接下来在锅里倒入一些水,放入白砂糖,水和白砂糖的比例大概为 2:1,用小火慢煮,边煮边用勺子搅动。等白砂糖融化以后,用筷子沾一点放入冷水,如果凝结成块就表示成功了,然后把锅微微倾斜,把水果串边旋转边放入锅里,等水果完全沾上糖浆以后拿出,再沾冷水,放在一边等凝固就完成了。

制作好的糖葫芦亮晶晶的,像一颗颗大珍珠,散发着光芒,一口咬下去,又脆又甜,美味极了。我最爱的是草莓冰糖葫芦,草莓裹着亮晶晶的外衣,让人一看就有食欲,吃了一颗还想再来一颗。

最受欢迎的还是山楂糖葫芦,山楂不仅可以用来做冰糖葫芦,还可以做成果脯、果糕,干制后还可以入药,具有健脾消食、化痰降脂等功效。

美味的糖葫芦,你也来试做一下吧。

美味的棒冰

高新区实验学校新晖校区 403 班
侯峻雅(证号 2527689)
指导老师 王婷

等呀,盼呀,终于盼到了一周一次的棒冰日。当助教老师抱着鼓鼓囊囊的白色袋子走进教室时,我心里像揣了只活蹦乱跳的小兔子,怦怦直跳,眼睛里满是兴奋的光。

没等老师放下,安静的教室便立刻沸腾起来,昏昏欲睡的同学也立刻清醒,挺直了背。大家一直盯着棒冰,等了好久,老师才说:“女生可以先去拿了。”女生们开心地一蹦三尺高,而男生们则垂头丧气。

我选了猕猴桃口味的,撕开袋子,“呼”,一股白烟裹着酸甜的香气冒了出来。我伸出舌头,舔了舔,冰碴在舌尖化成凉凉的水,如同调皮的小精灵在我的舌尖跳舞,痒得我直缩脖子。又咬了一口,清凉顺着喉咙滑下去,瞬间遍布全身,将夏天的炎热全部赶跑,只留下一股甘甜在舌头上弥漫。

我后面的一个男生吃得可真快,就像一个“棒冰杀手”。他直接如饿狼般把棒冰埋进了嘴里,腮帮子都鼓了起来,如同一只囤货的小仓鼠。没过多久,他就从嘴里拿出了一根木棍,嘴角还沾着奶油,活像只小花猫。远处,一个男生正用棒冰敲打牙齿,没多久,棒冰就被他敲得坑坑洼洼,像座被挖过的小雪山。

棒冰日不仅能让我们享受棒冰的美味,更可以“欣赏”同学们吃棒冰的千姿百态,真是有趣极了。

外婆的饺子

海曙外国语学校青林湾校区 407 班
毛彦然(证号 2516154)
指导老师 陈丹丹

一到节假日,我就迫不及待地去外婆家吃饺子。外婆包的饺子有各种馅,如芹菜猪肉馅、韭菜虾仁馅,想想都让人流口水。最近外婆又打电话来说新开发出了青菜牛肉馅,等着我回去品尝。

外婆的手会变魔术,一点儿也不假。这不,我刚来到外婆家嚷嚷着要吃饺子,外婆三下五除二就擀出一大块面饼,然后用玻璃杯口切出一个个大小适宜的饺子皮,接着用筷子挑起满满的馅料放进皮里,合上,最后捏出漂亮的花边,一个饺子就大功告成了。我也跃跃欲试,一开始做得错误百出,不是馅放多了饺子皮合不上,就是饺子东倒西歪毫无美感。外婆见了哈哈大笑,说:“自己包的饺子要自己吃掉哦!”后来,我在外婆面前撒娇卖萌,终于得到了外婆的“功夫秘籍”,果然越包越好了。

之后,饺子去锅里“洗了个澡”。等待过程中,我像是热锅上的蚂蚁,不停地走来走去。终于,饺子出锅了,我像一只饿了三天三夜的狼,不顾烫嘴尝了一口,哇!顿时一股清香在嘴里四溢,青菜的爽口与牛肉的鲜香完美融合,我狼吞虎咽地吃了起来。

外婆的饺子不仅是美食,更是一份爱的传递。

爆汁虾球

慈溪市慈吉实验学校 504 班
谢致远(证号 2515378)
指导老师 胡伶俐

大家一定吃过虾球吧,那你们吃过爆汁的虾球吗?今天我就要给大家介绍一道美食,叫爆汁虾球。

首先我们剥去虾坚硬的外壳,露出它那肉嘟嘟的身体。再把虾仁剁碎,用擀面杖用力敲打,直到敲成细腻的虾泥,然后把虾泥团成球,用力地摔进大碗里,好像把浑身的怒气都发泄在这个虾球上。这样反复几次,虾泥变得 Q 弹,就算翻盆也不掉,就成功了。

接着,我们把 Q 弹的鸡汤冻切成四四方方的小块,小心翼翼地包进虾球里。一颗颗虾球变得鼓鼓囊囊,好像一个个圆滚滚的胖娃娃,可爱极了。

最后,我把馒头切成小粒,裹在虾球身上,让它在热油里“泡个澡”,使里面的鸡汤完全融化,而外层就像穿上了一件金黄的战衣,帅气极了。

虾球的吃法还很讲究,先把虾球放进碗里,用筷子戳一个小眼,把汤汁吸掉,再吃虾肉。如果一整个塞进去,汤汁在嘴里爆开,准会把你烫得哇哇乱叫。

这就是美味的爆汁虾球,有着酥脆的外壳、Q 弹的虾肉、鲜美的汤汁,希望你也会喜欢。



宁海县银河小学 203 班
娄语沐(证号 2519025)
指导老师 俞碧琼

拉布布



奶奶的艾草饼

北仑区实验小学 604 班
盛义轩(证号 2521710)
指导老师 沃芬芳

看着这一个个香甜的艾草饼,我的心中泛起了阵阵回忆。记得小的时候,奶奶就经常给我吃这种“绿色的饼”。

今年寒假,我又来到了奶奶家,再次想起这个味道,就缠着奶奶给我做。奶奶听后爽快地答应了。于是我们带着剪刀和小篮子来到后山,开始做艾草饼的第一步:采艾草。由于我经验不足,不认识艾草,没一会奶奶采了很多,而我却空手而归。在回家的路上,奶奶跟我讲艾草的用处:“艾草可以温经止血、散寒止痛,还可祛湿止痒呢……”

回到家,我们把艾草洗干净。当我正要 will 艾草切碎时,奶奶拦住了我,说:“现在还不能切!要将它先焯水,再捏去苦水,不然做出来的艾草饼是苦的!”说着,奶奶从我手中拿过艾草,待做完这些步骤后,我们将事先准备好的面团和艾草碎使劲揉捏,直到它们充分融合,这时候原来的“小白胖子”变成了“大绿胖子”。随后奶奶又拿来模具,将一个一个个艾草团压铸成饼,就这样,我心心念念的艾草饼终于成型了。奶奶拿了几个用菜籽油热锅煎制,随后又端来了用桂花酿泡的水。我迫不及待地夹起一块艾草饼,让它蘸满糖水,咬上一口,艾草饼在我口中软软糯糯、甜甜蜜蜜,吞下肚后嘴里还留着艾草的香味,“太好吃了!太好吃了!”

这一个个艾草饼是奶奶用爱制成的,每每想到这些,我的心里总会泛起无穷的甜蜜……

红烧排骨

北仑区泰河学校 605 班
陈慧君(证号 2521090)
指导老师 俞海珠

在这个快乐的假期里,我学会了很多东西,但最让我回味无穷的,还是学会了做红烧排骨。

那天临近中午,我走进厨房,系上围裙,想尝试我未曾做过的菜肴——红烧排骨。

第一步,准备好需要的材料:排骨、冰糖、盐、料酒和姜片。第二步就是处理食材,此时的排骨上残留着血迹,所以需要把它焯一遍水,盖上锅盖等排骨上的肉变成了乳白色时,就可以捞出来备用。第三步,放入油、料酒和适量的冰糖,爸爸曾经说过,炒糖色用冰糖更合适,白砂糖火候没掌握好容易糊。炒出糖色以后,就是第四步,将事先焯水的排骨倒入锅中,翻炒均匀,可以放一点盐,等排骨全部上色后,加没过排骨的开水,放两片姜,大火烧开后转小火慢炖,最后开大火收汁,红烧排骨就做好了。

这不仅是一盘美味的红烧排骨,更是我成长的见证。我相信只要不懈地努力,我还会掌握更多的技能。

喝醉的房子

高新区实验学校翔云校区 306 班
翟栎蓉(证号 2527259)
指导老师 管玲玲

校园自助餐

●金秋九月的晨光里飘着桂花香,班主任神秘地眨眨眼:“今天有个特别惊喜——”话音未落,此起彼伏的欢呼声已泄露秘密,原来午餐要开启自助模式!

我们排着队,怀着激动的心情,来到食堂门口,望着餐台。琥珀色的鸡腿泛着油光,翠绿的西兰花缀着水珠,番茄汤锅里翻滚着金色气泡,腾腾的水汽裹挟着香气钻入鼻腔。我们手持餐盘,目光灼灼。食堂阿姨拿着菜勺亲切地问:“要什么呀?”这一刻,选择权就在我手上了。有的挑了一大块排骨,一看就是个十足的食肉主义者;有的精心挑选了一些自己喜欢的蔬菜;还有的每个都选一点点,像个收藏家似的,要集齐所有风味。

我端着餐盘来到座位上。四周充盈着此起彼伏的谈笑声和满足的叹息声。只见前面的人把饭一口一口地送进嘴里细嚼慢咽,像在品尝一道极其美味的佳肴;旁边的人则津津有味地吃着;有些女生还时不时地分享着自己的菜品。因为是自助餐,眼前的食物显得更加美味了。在这愉快的氛围里,我们结束了这场新奇的校园自助餐体验。

我突然懂得:校园自助餐不只是吃美食——自己选菜的过程,是学会做选择;按需取餐不浪费,是学会负责任。原来这些小小的“自主”,都是成长里重要的启蒙呀!

北仑区岷山学校 405 班
汤智翔(证号 2521260)
指导老师 张莉

●“丁零零——”上午最后一节课的下课铃刚响,我和同桌小雨就像小火箭一样收拾好书包,拉着手往食堂跑。不是我们饿极了,而是学校的自助餐实在太让人期待啦!

一进食堂,香喷喷的热气就裹着各种味道扑过来,有番茄的酸甜、鸡肉的鲜香,还有冬瓜汤的清甜味儿。食堂阿姨们早就把饭菜摆得整整齐齐,四个亮晶晶的大菜盆排在桌子上,旁边还有一个冒着热气的汤桶,这就是我们每天的“4 菜 1 汤自助餐”。

我每次都会先站在菜盆前“考察”一番。今天的菜也没让我失望:第一个盆里是金黄的“香煎鸡腿块”,外皮脆生生的,咬一口肉特别嫩;第二个盆里是“番茄炒鸡蛋”,红红的番茄裹着金黄的鸡蛋,汤汁拌米饭最好吃;第三个是“清炒西兰花”,绿绿的西兰花上面撒了一点点蒜末,看着就很健康;最后一个是“胡萝卜炒土豆丝”,胡萝卜红红的,土豆丝细细的,脆爽又入味。汤桶里则是“冬瓜虾米汤”,白白的冬瓜飘在清亮的汤里,还有小小的虾米提鲜,喝一口暖呼呼的。

我先夹几块鸡腿块,再盛一勺番茄炒蛋,最后少放一点西兰花和土豆丝,这样盘子里五颜六色的,看着就有食欲。我和小雨坐在座位上,一边吃一边聊,小雨说今天的番茄炒蛋比昨天更甜一点,我觉得鸡腿块煎得刚刚好,一点都不腻。

最棒的是,自助餐能让我们自己决定吃多少,不浪费粮食。食堂阿姨还会教我们“营养搭配”,说蔬菜和肉都要吃,身体才能长得壮。

每天的中餐时间,是我在学校里最开心的时刻之一。我真喜欢我们学校的自助餐呀!

北仑区岷山学校 405 班
虞瑾锐(证号 2510386)
指导老师 张莉