



## 舌尖故事

美食是生活里最动人的调味剂，每一种味道都藏着专属的故事与情感——可能是旅行中偶遇的特色美味，是亲手制作时的满满成就感，是家乡味里裹挟的亲情温度，也可能是日常水果带来的简单快乐。这些文字里，不仅描绘了食物的美味，更藏着孩子们对生活的热爱与感知。

### 澳门的葡式蛋挞

鄞州区钟公庙实验小学505班  
余知衡(证号2512783)  
指导老师 姜莉莉

今年暑假，我和爸爸妈妈在澳门大三巴牌坊附近，遇见了一家飘着黄油香气的小店。玻璃橱窗里，一个个金黄色蛋挞像小太阳般排得整整齐齐，酥皮层层叠叠，焦糖色表面还闪着诱人光泽。“这是葡式蛋挞，澳门的特色甜品！”爸爸笑着买了一盒，我迫不及待拿起一个——指尖刚碰纸托，就被烫得跳起来。

轻轻咬下第一口，我的眼睛瞬间亮了。酥皮像雪花般在嘴里化开，发出“咔嚓咔嚓”脆响，甜而不腻的奶油馅烫得舌尖发麻，却让人舍不得吐出来。最妙的是表面焦糖化脆皮，带点微焦香，和嫩滑内馅绝配。妈妈在旁笑我：“慢点吃，没人抢！”可我哪停得下来，三口两口吃完一个，连纸托上的酥皮碎屑都捡来吃了。

店里老奶奶看我吃得香，用不太标准的普通话说：“我们的蛋挞，是用葡萄牙奶油和澳门的鸡蛋做的，烤时要盯烤箱，多一分钟少一分钟都不行。”她指着墙上照片，照片里穿白色厨师服的老爷爷在揉面团，“这是我先生，做了五十年蛋挞啦！”原来这小小蛋挞里，藏着这么多故事。

离开时，我手里还捧着没吃完的蛋挞，走在碎石铺的老街上。阳光穿过骑楼雕花窗棂，把影子拉得长长。爸爸说，葡式蛋挞是葡萄牙人带来的，却在澳门生根发芽，成了独一无二的味道。就像这城市的老建筑，既有西方圆顶，又有中式飞檐，和谐又迷人。

现在想起澳门，那个烫得我直跳脚的葡式蛋挞，它的香甜，是我暑假里最温暖的味觉记忆。

### 金枕头

宁波艺术实验学校明湖校区406班  
傅简逸(证号2513602)  
指导老师 任爱芬

今天，我和妈妈一起去超市。进入超市，我和妈妈一人一个篮子，我买水果，妈妈买菜。我刚想伸手去拿芒果，却被笑容满面的妈妈打断了。妈妈手上拿着一个榴莲，眼睛闪着光，问我：“要不要买个榴莲呀？”我说：“你昨天还说说要减肥。”妈妈说：“吃了再减！”

这个榴莲黄澄澄的，有尖尖的刺、圆滚滚的屁股。它有五六个“房间”，每个房间都匀称又饱满，像爸爸的肚子一样凸出来，说明果肉很多。

拿在手上，榴莲味道很浓郁，香气诱人。抱起晃一晃，听听有没有果肉晃动的声音，有声音就说明熟透了。这时，我又犯了难：这个满是刺的家伙我是抱回家还是拎回家？对它真是又爱又恨。

回到家，我们就把榴莲“杀”了。这个榴莲吃起来软软糯糯的，核小肉多，黄色的果肉甜得可口，还能吸着吃，香气扑鼻，真是太美味了。

### 热压三明治

宁波艺术实验学校明湖校区406班  
吕雨曦(证号2513585)  
指导老师 任爱芬

前几天，我和妈妈去了她经营的店铺——“晨跑的杯子”。

这家店主打三明治、沙拉和健康果汁，是家轻食店。

一进店，妈妈就让我尝了店里的各种产品，还邀我去后厨看哥哥姐姐做三明治。到午餐时间，妈妈给我俩各点了份牛肉鸡蛋三明治。我想自己亲手做，妈妈欣然同意，但是要求我等完成顾客订单后再动手。

终于等哥哥姐姐做完所有订单，他们就招呼我进了厨房。姐姐在旁指导，让我先戴手套，再把三片吐司横向排整齐，放上芝士片，铺好肉片，加适量沙拉和沙拉酱。最后把这些叠好轻轻压实，放进热压器设好时间。计时一结束，我用夹子取出三明治，迫不及待尝了口——味道超棒！

我还想再做几个这么美味的三明治！

### 橘子

宁波市惠贞书院404班  
王佑歆(证号2524851)  
指导老师 阮超力

秋天是“橙黄橘绿”的季节，也是橘子最好吃的时候。

奶奶买了不少橘子，我赶紧拿起一个。橘子是橙红色的，圆滚滚的像个小灯笼。顶端有根又细又长的小杆子，挂着几片绿油油的小叶子，像顶小帽子。翻过来，还能看到个“肚脐眼儿”，真可爱！

我摸了摸，橘子皮上有一个个小疙瘩，有点糙糙的。凑近闻一闻，清甜的果香扑鼻而来，让人心情都变舒畅了。

剥开橘子，香味更浓了，馋得人直流口水。里面露出金黄的果肉，外面裹着层白色“薄衣”。咬一口，汁水瞬间爆开，甜津津的，真好吃。吃着橘子，我好像也尝到了秋天的香甜味道。

### 西湖醋鱼

鄞州新蓝青学校505班  
严瑾(证号2513133)  
指导老师 陈学谦

今年暑假总绕着杭州西湖转，我写了《雷峰塔游记》，记了《带数学游西湖》，今天我要亲手做浙江名菜——西湖醋鱼。这道菜藏着杭州千年风雅，鲜嫩酸甜的风味，让它成了浙菜里的代表。

做西湖醋鱼，选食材是关键。得要一条鲜活草鱼，这可是菜的灵魂。把鱼处理干净，在鱼身两侧隔段距离斜切几刀——这能让鱼煎煮时更入味，像给鱼肉开了一扇扇“美味小门”。

接着煎鱼。锅里倒适量油，油温升高冒热气时，我小心把鱼放进去，心一直悬着——鱼刚下锅特容易粘锅。我紧盯锅面，等鱼两面煎得金黄酥脆，就盛出来备用。

然后调鱼的灵魂调料。锅里加水，放姜片、葱段和料酒去腥。水开后放入煎好的鱼，转小火慢炖。炖的时候，鱼肉的鲜味像小精灵似的融进汤里，厨房满是鲜香。

鱼煮好盛盘，就到最关键的调醋汁环节。碗里加生抽、醋、白糖和少许淀粉，搅匀后慢慢倒进锅中，边倒边搅，直到汤汁变浓稠，像琥珀般晶莹。最后把醋汁均匀浇在鱼身上，色香味全的西湖醋鱼就成了！

看着这盘像艺术品的醋鱼，我满是成就感。夹块鱼肉入口，鲜嫩得要化了，酸甜的醋汁在舌尖散开，滋味特别好。自己做的醋鱼，比外面吃的香百倍——这里面有我的努力和对美食的爱。妈妈说是不是正宗做法没关系，好吃就行！



### 黄金脆皮的美味慰藉

鄞州区下应中心小学507班  
施歌(证号2514201)  
指导老师 汤聪巧

结束乒乓球课，我浑身无力，又饿又渴，每个细胞都在喊累。可一想到放学后能去美食屋吃最爱的黄金脆皮鸡腿，疲惫瞬间消散，满心只剩期待——这鸡腿就是我撑下来的动力。

放学后，我拖着沉脚步坐在校门口长椅上等爸爸。每一秒都过得好慢，脑海里满是鸡腿的香味，越等越急。终于等到爸爸，我坐上车就催着往美食屋赶。爸爸则早早下了单，我一到就冲去洗手，然后端坐在餐桌前，眼睛死死盯着取餐区。

看见爸爸端餐盘走来，我感觉时间都停了，口水直打转。我戴上手套，抓起一个鸡腿就啃——饿极了的我哪顾得上形象，狼吞虎咽起来，所有烦恼都被这味道治愈。没一会儿，一个鸡腿就没了，两三分种后，餐盘里的鸡腿全进了我肚子。

这鸡腿光看着就馋人：外皮炸得金黄酥脆，撒着薄辣粉，像穿了件诱人的外衣。每咬一口都“咔嚓”响，脆皮下的鸡肉鲜嫩多汁，咸香在嘴里散开，每一丝肉都入味。尤其是贴骨头的肉，细腻得像春日新芽，光闻香味就挪不开脚。

吃完后，我的肚子鼓鼓的，满足感传遍全身。我想，今晚就算看到最爱的零食，也吃不下了。这黄金脆皮鸡腿，早把我的胃征服，成了今天最难忘的美味记忆。

### 苹果

鄞州区董山小学609班  
王翊杰(证号2515552)  
指导老师 吴晓

苹果是家喻户晓的水果，人人都吃过，营养还很高。你们知道为什么吗？一起来了解下吧。

苹果果实大而扁圆，外皮通红，是“水果之王”之一。它喜光耐寒，有生津、润肺、解暑的功效。既能生吃——生吃的维生素含量比煮熟的高；也能煮熟吃——煮熟后更容易消化。还能做成苹果派、苹果沙拉、苹果布丁等美食。

苹果喜欢温暖地带，在中国主要产自陕西、甘肃等地。它适应阴凉干燥的气候，适合种在土质疏松、深厚肥沃且排水好的土地里，生长温度要在10至30摄氏度之间。我国是世界上苹果产量最大的国家，占全球总产量的57.6%，我们平时吃的苹果基本都来自中国。

苹果的药用价值也不小，能降胆固醇、凝神安眠、缓解疲劳。这是因为它的营养成分可剪性强，易被人体吸收，有“活水”的美誉。吃苹果利于溶解硫元素，让皮肤光滑，还能抑制黑色素形成——常吃能消色斑、增血红素、延缓皮肤衰老，有美容作用。它还能改善睡眠，促进机体生成血清。

不过苹果不能过量吃，不然会有负面影响哦。你是不是觉得苹果对身体好处多？如果是，那就来尝一尝吧！

### 动漫人物

余姚市第二实验小学北校区406班  
戴芯贝(证号2520128)  
指导老师 王静亚

### 家乡的麦饼

鄞州区邱隘实验小学604班  
应鸿宇(证号2515089)  
指导老师 李聪波

我的家乡在台州，特色小吃多得不计其数，饺饼筒、糊拉汰、麦饼、扁食、糟羹……不管逢年过节还是寻常日子，台州人都爱用这些小吃招待客人或给家人吃。美食这么多，最让我念念不忘的，还是外婆做的麦饼。

台州麦饼扁圆，和街上的烧饼差不多，便宜又好吃，当地人、游客都喜欢。麦饼馅料特别多，传统的有猪肉葱花味、梅干菜肉味，现代的有豆腐虾皮味、土豆牛肉味、南瓜甜枣味、芝麻猪油味，咸甜皆有，鲜嫩可口，百吃不厌。

听大人说，台州麦饼还有个传说：爱国将领戚继光在临海抗倭时，百姓做麦饼送军粮。但麦饼薄、不耐饿还易坏，于是大家把饼加厚，中间穿孔，用麻绳串起来，一串能当几天干粮。战士们吃着它打跑倭寇，从此麦饼也叫“光饼”。现在有些店家还做老式光饼，刚煎好的光饼色泽金黄、外皮酥脆，“啊呜”一口，满口留香。

外婆做麦饼看着简单：一团揉好的面团，揪个小剂子，包入馅料，擀成薄饼就能煎。放少许油，油热下饼，很快飘出香味。等饼的一面金黄，翻面再煎两三分种，就能出锅。可我妈学了20年都没学会！

刚出锅的麦饼油滋滋、黄澄澄，香飘四溢，让人垂涎三尺。盘子还没放平，我们就一抢而空。筷子夹得老高，仰着脖子“呼呼”吹几下，龇牙咧嘴咬一口，外酥里香，美味极了。我特别佩服外婆的手艺，吃完就溜进厨房，一边吃一边守着，眼睛始终盯着锅里的麦饼。

这心心念念的家乡味，是我记忆深处的味道，是外婆爱的味道！我一次能吃好几个呢！你们是不是也想来尝一尝呀？

### 自制果冻撞奶

鄞州区惠风书院406班  
俞清凌(证号2512319)  
指导老师 全艳丽

今天收到快递，拆开是一包包“白凉粉”。我问妈妈这是干什么的，妈妈神秘兮兮地说：“今天教你做果冻撞奶。”“果冻撞奶”，这名字真有意思，我一下子就有了兴趣。

接着，妈妈说要先做准备：把冰柜里的冰冻杨梅拿出来解冻，冲洗干净后放进锅里，加约800ml清水和适量冰糖。煮了大概15分钟，清水变成了粉紫色。这时，我往准备好的杯子里倒白凉粉，再把煮好的杨梅水倒进去，倒到半杯就停，边倒边搅拌让粉末融化。妈妈说，接下来只要等它慢慢冷却凝固成果冻状就行。

我盯着一杯杯粉紫色的液体，心里犯嘀咕：真能凝固成果冻吗？过了约一小时，妈妈让我去看看。我用勺子轻轻碰了碰，果然是QQ的果冻！忍不住偷偷舀了一勺尝，酸酸甜甜的全是杨梅味。到了下午，我们把冷藏的杯子取出来，妈妈让我用勺子把果冻搅碎，再倒入O泡果奶——白白的奶倒进粉紫果冻里，好看极了！又加了点剩下的杨梅水，瞬间变成了粉色。吸一口，凉凉的果冻和奶在嘴里碰撞，原来这就是果冻撞奶，太美味了！

自制果冻撞奶，成功啦！如果你也想吃，不妨试着做一杯哦！