



烹饪小故事

厨房,是藏着烟火气与小成长的奇妙空间。在这里,有人初次拿起锅铲与热油“过招”,有人在揉面擀皮中感受手工的温度,有人用简单食材创造出专属美味。小记者们在厨房中的探索与收获,分享一段段充满童趣与成就感的烹饪小故事。

我学会了炒蚝油生菜

宁波市四眼碶小学新河校区 503 班
王正达(证号 2515072)
指导老师 叶洁芸

昨天妈妈问我想吃什么,我说:“想吃蚝油生菜。”今天妈妈从菜场买来生菜,说:“既然你喜欢,不如今天学会做,以后想吃更方便。”我本就爱做饭,立刻痛快答应。

洗好手走进厨房,妈妈先递来两颗生菜和洗菜盆。我把生菜一片片摘下洗净,再让它们在盆里泡会儿苏打水。趁这工夫,妈妈教我调酱汁:小碗里倒一勺蚝油、半勺生抽、一点白砂糖,我还偷偷加了些爱吃的黑胡椒,拌匀备用。接着拿出生菜,冲掉小苏打,叠放在盘子里。

妈妈帮我打开燃气灶,倒了点花生油,还提前切了蒜片。油温热后,妈妈让我放蒜片,我却直接扔了进去,油溅出一点,吓得我连忙后退。蒜煎出香味,妈妈提醒该放生菜了,我小心翼翼地端着盘子,把生菜倒进锅里,瞬间“噼哩啪啦”响,像放新年鞭炮。我找妈妈要了铲子,伸直胳膊翻炒,生怕油溅到身上。生菜很快变软,妈妈递来酱汁,我淋上去后继续翻炒几下,妈妈让我赶紧关火:“再炒就老了,不好吃。”

我用铲子把生菜一片片盛到盘子里,一盘蚝油生菜就做好了。端到餐桌晾凉后,我偷吃了一片,格外美味。这盘菜最先被吃光,大家都夸我炒得好吃。

原来,美味不一定精致复杂,也能像蚝油生菜这样简单。我感觉自己离“王大厨”又近了一步。

我学会了煮茶叶蛋

鄞州新蓝青学校 508 班
李宥宣(证号 2513196)
指导老师 钟帅师

棕色的茶叶蛋在沸腾的卤汁中旋转,茶香混着蛋香扑进鼻腔,Q 弹的蛋白和软滑的蛋黄在嘴里散开——我终于学会煮茶叶蛋了。

立夏到了,我试着自己煮茶叶蛋。先从冰箱拿 8 个鸡蛋洗净,放进了凉水的锅里。可开火难住了我,我伸向开关的手又缩了回来。妈妈在旁说:“别怕,开火很简单。”她握着我的手示范,一压一拧,蓝色火苗就蹿了出来,原来开火并没那么难。

鸡蛋煮好捞出,准备敲壳。我刚拿起鸡蛋又赶紧扔了回去——好烫!妈妈递来勺子说:“你用勺背敲。”我细细敲碎每个蛋壳,直到表面出现均匀的裂纹。接着把蛋和盐、八角、茶叶等放进锅,煮 5 分钟,香喷喷的茶叶蛋就成了。我迫不及待捞出品尝,自己做的果然美味!

这一次,我不仅学会煮茶叶蛋、收获新技能,还发现制作里藏着很多要注意的小细节,细节中又有大智慧。只要用心观察世界,踏实走好每一步,相信我会变得更棒!

我是小厨神

鄞州区堇山小学 402 班
俞子谦(证号 2514516)
指导老师 严欣

今天,我要给辛苦上班的妈妈做午饭!一大早,妈妈轻声讲烧饭步骤,我连写带画记在纸上,还暗暗给自己打气:“我一定没问题!”

11 点整,我系上妈妈的棕色围裙,像只准备大显身手的小企鹅。我先把妈妈提前放进电饭锅里的米洗了五遍——妈妈说洗两次够,可我总觉得能更干净。洗好铺平,慢慢加水,学着妈妈的样子,把食指放在米上:“恩,就是一个指肚的高度!”插电后,米饭开始煮了。

这时,我转身站到燃气灶前,心突然“扑通扑通”跳:火苗会窜出来烫我吗?炒锅会太烫拿不住吗?我深吸一口气,像战士握宝剑似的握紧燃气开关,小心一转——“噗”的一声,蓝色小火苗欢快起舞,原来这么温顺!

我先蒸鳊鱼:蒸锅里放半锅水,鳊鱼放进铺姜片的盘子,加少许料酒和酱油,开蒸!接着开另一边燃气灶,挥铲炒蛋。“唰”的一声,蛋液马上咕嘟冒泡,很快定型盛出。

再把翠绿青菜放进锅,“滋滋”响着像唱歌,翻炒几下后倒回鸡蛋,挥舞锅铲拌匀,加酱油、鸡精,出锅!我觉得自己像厉害的魔法师,居然做好了菜。

“宝贝,我回来啦!”妈妈一进门,惊喜的叫声差点掀翻屋顶,“哇!好香啊!我们家出小厨神啦!”看着妈妈洗手坐下,狼吞虎咽地吃了两碗饭,把菜吃得精光,我心里甜滋滋的。妈妈摸着我的头笑:“要是米饭再软点,就和米其林餐厅的一样棒啦!”我用力点头,眼睛笑成月牙。

这次做饭像场奇妙探险,我不仅学会新本领,还发现自己能解决好多小问题!我暗下决心,明天要给妈妈准备更美味的惊喜!

我学会了包饺子

鄞州新蓝青学校 503 班
俞奕帆(证号 2513088)
指导老师 张品雪

“外婆,教我包饺子吧!”周末早上,我趴在厨房案板边,看外婆左手捏右手包,一个个元宝似的饺子很快在案板上排好队。我眼睛亮闪闪的——外婆太厉害了!我人生的第一堂饺子课,就这么开始了。

外婆把面粉递给我,白白的面粉像雪花,总想着从指缝溜走。我学着揉面,可面团不是粘手就是粘案板。“面要三光——盆光、手光、面光。”外婆笑着,用大手包住我的小手,带我感受面团渐渐变光滑。此刻案板上的面团,像球似的不再粘板了。

和好面开始擀皮。我拿擀面杖擀呀擀,却总擀不出圆形——不是椭圆,就是中间特别厚、边缘薄的“小飞碟”。“要边转皮边擀,像这样。”外婆接过擀面杖示范,我的小面皮却突然粘在擀面杖上,像面小白旗,逗得我俩哈哈大笑。

终于擀好皮,开始包饺子。可我放的馅不是太多就是太少:第一个馅太多合不上口,第二个馅太少没形状。“馅放一平勺就够了。”外婆说。我小心尝试,总算包出个挺着圆肚子的饺子,虽说褶子歪歪扭扭,好歹站住了。

看着热气腾腾的煮好的饺子,我特别高兴。我不只是学会了包饺子,更明白包饺子不只是做饭,还包进了对家人的爱:妈妈爱吃猪肉白菜馅,爸爸和外公爱吃芹菜馅……面团里的馅儿,满是幸福。

我用核桃壳煮鸡蛋

鄞州新蓝青学校 503 班
蔡宛钰(证号 2513091)
指导老师 张品雪

听说用核桃壳煮鸡蛋,味道独特还对身体好。这美食勾起我的好奇心,决定试着做来尝尝。

说干就干,我立刻去厨房翻找食材:核桃、生鸡蛋、盐和酱油。撸起袖子剥核桃,核桃像穿着铠甲的小战士,我使出全力也掰不开。正发愁时,妈妈说:“放桌上用力摁,壳就开了!”我试了试还是不行,有点泄气。妈妈鼓励我:“宝贝儿,加油!”我再用力一摁,“吧嗒”一声,壳破了,可手被划了一下,虽没流血却很疼。我提议:“你剥外壳,我挑里面的肉!”妈妈欣然同意。半颗半颗的核桃送到我面前——对了,中间的分心木可是“美食关键”!

剥好核桃,我去厨房洗核桃壳和分心木,洗净后泡水半小时。鸡蛋用盐水杀菌,再用清水冲干净。接着往锅里加水,放入核桃壳和分心木,大火烧开,水沸后关火晾凉,放入鸡蛋再煮 5 分钟左右。我小心捞出鸡蛋,用不锈钢勺子一个个敲碎,加备好的盐和酱油调味,大火煮 10 分钟关火,再焖一晚上。

第二天一早,我迫不及待冲进厨房,掀开锅盖,核桃的独特香味扑鼻而来,馋得我直流口水。捞出一个鸡蛋剥开,蛋白上满是漂亮花纹,咬一口,简直是人间美味,蛋黄里都透着核桃壳的清香。

这次尝试,我不仅学会做核桃壳煮鸡蛋,还感受到实践的乐趣,真希望下次还有机会体验这样有趣的事!

包汤圆

鄞州区姜山镇丽水小学 403 班
朱诗语(证号 2514672)

开学第一周,好玩的事儿真不少,最让我开心的是周五包汤圆!那天放学,我像只欢快的小兔子蹦回家,一想到要包汤圆就兴奋不已。可真动手才发现,汤圆像调皮鬼似的不听使唤,怎么都包不好,急得我直跺脚。

就在我愁眉苦脸时,妈妈像超级英雄一样出现了。她摸摸我的头,笑着说:“宝贝别着急,妈妈教你!”一边说一边示范,“先把面团搓成圆滚滚的小球,用大拇指在中间按个小坑,捏成小碗的样子,再放甜甜的馅料,最后慢慢封口。”妈妈还跟我讲了做面团和各种馅料的小窍门。

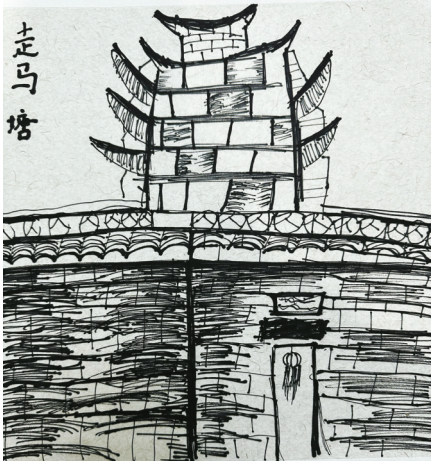
在妈妈的帮助下,很快一大盆圆滚滚的汤圆就煮好了!爸爸妈妈笑得眼睛都眯成了缝,直夸我厉害,还说要送我一个漂亮的洋娃娃。

晚上,一家人围坐在一起,吃着我参与包的汤圆,心里比吃了蜜还甜!这真是开学第一周里最难忘的一天!



雪人

鄞州新蓝青学校 506 班
施以昂(证号 2510023)
指导老师 龚姿伊



走马塘

鄞州新蓝青学校 401 班
高士雅(证号 2512944)
指导老师 胡民喆

有趣的炒菜

镇海区贵驷小学 502 班
靳沛茹(证号 2523051)
指导老师 樊萍萍

那是个阳光明媚的午后,爸妈有事外出,把我留在家,说要是我能做顿简单的午餐,就算给他们惊喜。我又紧张又兴奋,心想:这不正是展示厨艺潜力的好机会!说干就干,我决定从基础的番茄炒蛋做起。

我先小心洗净番茄和鸡蛋,学着妈妈的样子打散鸡蛋液,在碗里搅匀,还轻轻哼起了小曲。接着点燃煤气灶,蓝色火苗欢快跳跃,锅很快热了。我把番茄一股脑倒进锅,“滋滋”一声,油光四溅,我吓得连连后退。不过,我很快调整状态,拿起铲子翻炒。正当我得意于掌握了炒菜精髓,倒进去的蛋液瞬间让锅里变成“蛋花海”,我赶紧加盐、放调料,想挽救这场“灾难”,可越着急越手忙脚乱。

这时,门外传来爸妈回家的脚步声,我期待又忐忑。门开了,爸妈一眼看到那盘冒热气的“杰作”,我低头端上桌等反应。没想到爸爸先哈哈大笑,接着夸我,妈妈也笑着摸我头,说我真棒。

这次经历,不仅让我体验了新技能,还体会到尝试与坚持的乐趣。

“海风翠丝”

镇海应行久外语实验学校
清川校区 607 班
汪翊轩(证号 2524063)
指导老师 唐珊珊

“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏”,除夕是辞旧迎新的日子,也是全家吃年夜饭、看春晚的时候。从下午开始,大家就忙着准备年夜饭,厨房里格外热闹:蒸锅里的热气飘在空中,油锅里炸肉的“滋滋”声、外婆切菜的“哒哒”声,凑成了一曲“厨房交响乐”。

我看着心痒痒,也想帮忙,跟外婆说了想法。她边炒菜边说:“可以呀!凉菜就交给你!”旁边洗菜的妈妈接着说:“正好我在洗黄瓜,你做海蜇拌黄瓜吧!”我终于有任务了,立刻开干!

先削掉黄瓜皮,斜切成均匀薄片,再把薄片垒起来切成细丝。接着从水盆里拿出泡了一晚的海蜇——它棕褐色半透明,边缘坑洼,摸起来QQ 弹弹,还带着“大海的味道”。按妈妈教的方法,我把海蜇也切成丝,拿起一条轻轻一摇,它“摇头晃脑”的样子真可爱。最后把两者装进大碗,加适量生抽、陈醋、白砂糖,最重要的是淋两圈香油,充分搅拌后装进漂亮盘子,就做好了!

我偷偷夹一筷子尝了尝,“嘎吱嘎吱”的,口感Q 弹爽脆,太美味了!我给它取名“海风翠丝”,端上桌时,年夜饭正好开席。

伙伴们,快来晒晒你的拿手菜吧!