

## 舌尖上的小欢喜

食物,是生活里藏不住的小美好。它可能是一枚煎得金黄的荷包蛋,是一块蓬松香甜的卡美罗,是一口爆汁的芒果,是一颗酸甜的草莓;也可能是一串串像紫宝石般的葡萄,一瓣瓣橙黄的橘子,一块软糯的梁弄大糕,一卷料足的寿司,或是一碗暖到心窝的胡辣汤。这些小美好,来自孩子们的亲手尝试,来自生活里的偶然邂逅,更来自舌尖触碰美味时,那一份简单又纯粹的快乐。



### 美味的蛋糕

鄞州区惠风书院311班  
刘乐萱(证号J26103578)  
指导老师:张建森

### 可爱的紫宝石

鄞州区学士小学312班  
王语彤(证号J26100099)  
指导老师:周倩

水果世界像打翻了的彩虹罐,有红彤彤的苹果,黄澄澄的橘子,粉嘟嘟的桃子……但我最爱的,还是那一串串紫宝石一样闪着光的葡萄!

记得有一次,妈妈带我去超市买水果。逛着逛着,我突然眼睛一亮——卖葡萄的摊位上,挂满了一串串“紫宝石”!它们裹着亮晶晶的紫外衣,一颗一颗圆滚滚、胖乎乎的,紧紧地挨在一起,像一群挤着看热闹的小调皮,整整齐齐地摆在货架上。我拉着妈妈的衣角蹦蹦跳跳地说:“我要吃这个!”妈妈笑着点点头,挑选了一串最大最饱满的放进了购物车。

一回到家,我就迫不及待地冲过去拿起葡萄串。葡萄摸起来滑溜溜、凉丝丝的,像刚从冰箱里跑出来的小弹珠,凑近一闻,哇——淡淡的果香,馋得我口水都要流出来啦!我小心翼翼地摘下一颗,轻轻剥开薄薄的外衣,晶莹剔透的果肉露了出来,还带着一点点汁水。“啊呜”一大口咬下去,“噗哧”,香甜的汁水瞬间在嘴巴里炸开,酸酸甜甜的味道裹着果肉的嫩滑,好吃得我眼睛都眯成了小月牙!我津津有味地连吃了好几颗,那香甜的味道,充满着我的口腔!

妈妈说,葡萄不仅可以直接吃,还能酿成甜甜的葡萄酒,晒成QQ弹弹的葡萄干,真是个“宝藏水果”呀!

### 荷包蛋

奉化区实验小学302班  
张晗玥(证号J26503564)  
指导老师:张玲玲

荷包蛋是一种看起来简单、煎起来却有大学问的食物。

我先从冰箱里拿出一个又大又圆的鸡蛋,又选了一个印着粉红色小花的盘子。我拿起鸡蛋,“咔嚓”一声,鸡蛋碎了一个小口。我把蛋液倒入盘子里,然后小心翼翼地开启煤气灶,再倒入油,等油冒泡时,我把盘子塞到了老姐手中,说:“你来煎。”

老姐慢慢地把鸡蛋液倒入锅中,锅里发出了“噼里啪啦”的响声。我定睛一看,鸡蛋在加热的锅里沸腾着,蛋白冒着白色的泡泡,犹如海边白色的浪花,还在跳舞呢!我用筷子给鸡蛋翻了个面,又传来“滋滋啦啦”的声音。过了大约15秒,荷包蛋完全熟了,最后撒上一点调料。我迫不及待地咬上一口,哇!真是太好吃了。

自己动手做的荷包蛋,真是唇齿留香,回味无穷啊!

### 甜蜜魔法

奉化区实验小学306班  
江恬妤(证号J26502453)  
指导老师:柳琰

星期日,妈妈带着我和姐姐逛超市。超市里商品琳琅满目,姐姐却抱着一包小苏打兴冲冲地跑过来。我满脸疑惑地看着她,姐姐神秘一笑:“妈妈,我想做卡美罗。”听到这话,我又好奇又兴奋。

一到家,姐姐就备好白糖、小苏打和一口锅。我像只好奇的小猫咪,在她身边转来转去。姐姐先把100克白糖倒进锅里,加50克水,再把燃气灶调到小火。不一会儿,白糖融化起泡,慢慢变黄变成焦糖。姐姐关火,迅速撒入5克小苏打,飞快地搅拌起来。才搅了几下,混合物就开始膨胀。焦糖的香气溢满厨房,直往我鼻子里钻。我盯着姐姐,觉得她就像一位神奇的魔法师。

大约过了20分钟,混合物冷却后就是卡美罗了。我们把卡美罗敲成小块。姐姐塞了一块到我嘴里,酥酥脆脆、香香甜甜的口感从舌尖蔓延到喉咙,再滑进胃里,幸福感瞬间涌满心头。

经过这次小小的制作,我明白了:多动手、多尝试,生活里藏着不少甜蜜魔法。

### 我眼中的芒果

余姚市东风小学东江校区303班  
应宇轩(证号J26404470)  
指导老师:计狄群

“身披黄袍营养高,热带果王味道好。”你们猜出它是什么了吗?没错,就是芒果。

芒果,我最喜欢的水果之一,它的外表有不同的颜色,有青色的、七彩的、黄色的。我最喜欢七彩的,它的表面是各种颜色揉在一起,看上去像一个调色盘。

说起味道,当黄色的小台芒脱下它那灿灿的果皮,便看到了金黄的果肉,一口咬下去,清新的香味充满口腔,那感觉就像一阵阵微风环绕着我,让人回味无穷。

### 美味的草莓

鄞州区下应中心小学305班  
顾泽睿(证号J26109973)  
指导老师:章艳

我家的窗台上,摆着几盆草莓苗。草莓的每片叶子分三瓣,呈扇子形状,叶面上带着小绒毛,摸起来刺刺的。当春姑娘踮着脚尖走来时,翠绿的叶尖就钻出星星点点的小白花,花瓣有五瓣的、六瓣的,中间是金灿灿的花蕊。花儿开过后,经过授粉,花瓣慢慢凋谢,就能看到绿色的小果子了。果子一天天长大,渐渐变红,最终变成可口的草莓。

第一次见到结出的草莓,我舍不得摘,最后还是抵不住馋虫,恋恋不舍地把它摘了下来。草莓红彤彤的,我先凑上去闻了闻,浓浓的果香扑面而来;又轻轻摸了摸果实,感觉绒绒的。咬上一口,香甜的汁水在舌尖散开,酸甜的味道就像春天在嘴里开派对,好吃极了!

后来我还发现,草莓有白色、红色、粉色的,口感也各不相同。草莓真好吃呀!我最喜欢草莓了!你们想不想尝尝这美味的草莓呢?



### 冬日新品

鄞州区堇山小学202班  
蔡筱琰(证号J26102758)  
指导老师:张黎丽

### 橘子

鄞州区宋诏桥小学304班  
鲍宸一(证号J26100845)  
指导老师:徐杰玲

“一年好景君须记,最是橙黄橘绿时。”又到了橘子成熟的季节。

今天,徐老师给我们每个同学发了一个橘子。我迫不及待地拿起橘子,黄澄澄、圆滚滚的样子像一盏明亮的小灯笼,又似一个金灿灿的小太阳,十分可爱。拿在手里一摸,果皮有点粗糙,沉甸甸、凉丝丝的,捏上去软软的,有弹性。

我轻轻地剥开橘子皮,听见“嘶嘶”的声音。汁水沾在了我的手指上,有点黏。刚剥开果皮,便有一股淡淡的果香,如同一串美妙的音符,在我的鼻尖萦绕着,沁入了我的心脾。

看着这一瓣瓣小船儿般的果肉,我不禁咽了咽口水,掰下一瓣,放在嘴里一尝,酸酸甜甜的果肉充满了我的口腔,让人满足不已,还想吃第二口,根本停不下来。此刻,我脑中不禁浮现出了一片果香飘溢、枝繁叶茂的橘子园。

橘子不仅好吃,还富含多种维生素。果肉可以做沙拉,果皮可以入药,不过橘子吃多了容易上火。橘子让我感受到了生活的甜蜜。生活就像橘子一样甜甜蜜蜜,缤纷多彩,让我回味无穷!

### 美味的梁弄大糕

余姚市第一实验小学  
花园校区303班  
杨涵妤(证号J26404443)  
指导老师:杨央红

说起余姚梁弄的美食,那就非大糕莫属了!梁弄大糕软糯香甜,美味极了。暑假,我来到了梁弄四明山耕自然学堂,学习制作大糕。

首先,我把制作大糕的材料和工具准备好。材料需要用到粳米和糯米磨成的米粉、豆沙馅和芝麻馅。工具需要方形模具、筛网、印版、锤子和湿布。第一步,我把湿布铺在模具上,用筛子把米粉均匀地筛进模具里。第二步,就是用特制的工具把模具里的米粉刮平,然后挖空。我屏住呼吸,小心翼翼地挖出大小一致的格子。第三步,我把准备好的豆沙馅加到挖好的格子里。豆沙馅好香啊,肚子里的小馋虫瞬间就被叫醒了,咕嘟噜地直叫。我舔舔嘴唇,加快了速度。到了第四步,我用筛网再筛些米粉盖住馅料。然后拿出印版轻轻地放在大糕上,用小锤子“咚咚咚”地敲几下。哇,印版上的字就整整齐齐地印在大糕上了。最后一步,就是把大糕放进蒸笼里,大概蒸15分钟就可以啦!

刚出笼的大糕热气腾腾,糯米香混合着豆沙香,直往我的鼻子钻。我忍不住拿起一块就往嘴里塞,甜甜的豆沙在嘴里化开,太好吃了。你们也快去尝一尝吧!



### 冬日草莓

奉化区岳林中心小学203班  
阎格(证号J26505470)  
指导老师:袁正真

### 美味的寿司

鄞州区东湖小学206班  
陈洛施(证号J26104995)  
指导老师:钟媛君

终于到了最后一节课,我们要开始制作寿司啦!

我小心翼翼地打开食盒,“哇!”不禁发出惊叹。翠绿的黄瓜散发着清香,金黄的蛋丝如花瓣般柔软,酱色的里脊肉飘着诱人的香气。这些五彩斑斓的食材静静躺在盒中,仿佛在等待着华丽变身。

开始制作了!我学着老师的样子,把方方正正的海苔平整铺在竹帘上。这时,钱妈妈端来了拌好寿司醋的米饭。等待的时间格外漫长,我翘首以盼,终于轮到我了!热气腾腾的米饭落在海苔上,伴着醋香的蒸汽扑面而来,让人食欲大开。

我仔细地将米饭均匀铺开,然后像建造梦幻城堡一样,把黄瓜条、蛋丝和里脊肉一层层垒上去。最激动人心的时刻到了——我双手紧握竹帘,用力一卷、轻轻一捏,一个胖乎乎的寿司卷诞生了!为了让它更诱人,我还为它“穿上”雪白的沙拉酱外衣,撒上金黄的肉松和香喷喷的芝麻。

望着自己的杰作,我迫不及待地切成小块,轻轻放入口中。瞬间,米香、醋香、肉香在舌尖共舞,海苔的脆、米饭的糯、黄瓜的爽脆交织成美妙的交响曲。这滋味,比任何山珍海味都要美妙!

虽然很想大快朵颐,但想到家人还没品尝到我的劳动成果,我还是忍住了馋虫。因为我知道,分享,会让这份美味加倍甜蜜。

### 一碗胡辣汤

鄞州区首南第一小学308班  
葛弘毅(证号J26106705)  
指导老师:俞露巧

清晨,微凉的天气让我格外想吃些热乎乎的东西。恰巧,我曾在书里读到过一道中原特色小吃——胡辣汤,于是决定去亲身体验一番。

刚走进店里,一口大锅便映入眼帘,浓郁的肉香从锅中飘散出来,仿佛在热情迎接每一位顾客。这就是历史悠久、风味独特的胡辣汤。汤里融合了豆干、虫草花、牛肉、花生等食材的醇厚味道。我点了一碗,迫不及待地开启了这场味蕾之旅。深棕色的汤汁散发着淡淡的辛辣香气,令人垂涎欲滴。一口下肚,我才发现,胡辣汤的辣并非来自辣椒,而是胡椒带来的温暖辣意,一碗下肚,全身都暖洋洋的。

热情的工作人员告诉我,熬制胡辣汤可不简单——凌晨四点就得开始备料,还要经过多道工序,不停地搅拌,才能做出如此美味的汤。

这碗胡辣汤,在微凉的秋日里,不仅温暖了我的胃,更温暖了我的心。而这份温暖的背后,是叔叔阿姨们默默付出的辛劳与汗水。