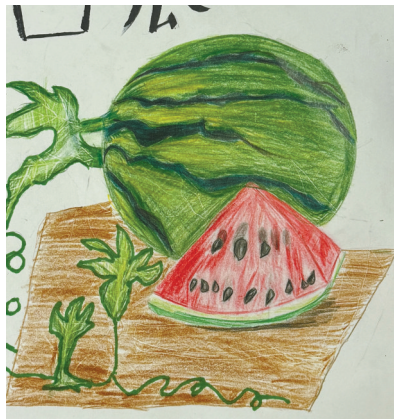




2026年1月20日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

味蕾记忆

像红宝石的石榴籽,茶叶蛋锅中升腾的香气,故乡水蜜桃甜汁淌过手腕的瞬间……在孩子们的笔下,食物不只是食物。它们是节气的注脚,是亲情的温度,是故乡风土的凝结。这些留在味蕾上的记忆,让我们明白:深厚的文化与鲜活的爱,常常藏在最日常的一餐一饭中。



西瓜

鄞州区钟公庙中心小学205班
肖景皓(证号J26104583)

冬至的味道

北仑区岷山学校301班
王奕允(证号J26804284)
指导老师:刘海霞

冬至是一年当中白昼最短、黑夜最长的日子。妈妈告诉我,过冬至要吃汤圆和年糕。我和弟弟不约而同地问:“为什么呀?”妈妈笑着说:“汤圆代表团团圆圆,年糕代表步步高升,一年更比一年好。”

经过全家人的分工合作,不一会儿,汤圆和年糕就做好了。爷爷端出一盘热气腾腾的螃蟹炒年糕,还有一大碗圆滚滚的汤圆,招呼我们说:“快来吃饭啦!”我和弟弟像两只小麻雀一样飞奔到餐桌旁,抢先坐了下来。我用勺子舀起一颗汤圆尝了尝,软糯香甜,真好吃!弟弟也吃了一个,嘴角沾上了黑乎乎的芝麻馅,像长了两撇小胡子,可爱极了。我又夹起一块年糕放进嘴里,软糯有嚼劲,还带着螃蟹的咸鲜,特别美味。

这个冬至,我过得既温暖又开心。

土豆披萨

鄞州区华泰小学东校区306班
应诗玥(证号J26108535)
指导老师:周春芳

午后,阳光透过窗户洒进厨房,我拉着妈妈的手说:“咱们一起做一个披萨吧!”妈妈笑着点点头,转身从冰箱里拿出一个圆滚滚的大土豆,笑呵呵地说道:“那做个土豆披萨吧!”我盯着那个胖乎乎的土豆,期待着它快点儿变成香喷喷的披萨。

我把土豆洗净削皮,然后小心翼翼地把土豆切成半厘米厚的圆片,摆到烤盘上。接着,我用小勺子舀起番茄酱,一圈圈地在土豆片上涂抹,再撒上翠绿的青豆、金黄的玉米、橙红的胡萝卜粒,原本单调的土豆仿佛穿上了一件色彩缤纷的外套。

妈妈又放了鲜美的大虾和薄薄的培根,再抓了一把芝士碎撒在上面,白色的芝士像小雪花一样纷纷落下,覆盖在披萨上。一切准备就绪,我踮着脚把烤盘放进烤箱,心想:它们烤好后会变成什么样子呢?

半个小时后,烤箱发出“叮”的叫声,土豆披萨出炉了。金黄的芝士还在轻轻冒泡,大虾弯成小月牙卧在上面,土豆边微微卷翘着,好像在我微笑。这是我和妈妈的创意成果,亲手制作美食太快乐了!

我爱故乡的水蜜桃

奉化区实验小学305班
何宇诚(证号J26506499)
指导老师:邹文雅

我的故乡在奉化,我爱故乡的水蜜桃。

三月,细雨如丝,桃树上长满了花苞。过了几天,花苞绽放开来。粉红粉红的桃花连成一片,使得整座山好像穿上了一件桃花裙,美丽极了。这时,桃叶也吐出了嫩芽。一开始偏淡黄色,后来变成青绿色,最后变成了深绿色。一个月后,桃花渐渐凋谢,小桃子长了出来。那时候还只有指甲盖那么大。颜色是淡青色的,然后变得偏淡黄,最后白里透红,像一个害羞的小公主,好看极了。

桃子没成熟的时候,上面有很多毛,摸过它就得立刻洗手,不然会特别痒。但等桃子成熟了,毛就会减少,个头也变大变圆。没有完全成熟的桃子,硬硬的,如果你想吃,就得削皮。咬一口,只听“咔嚓”一声,又硬又脆,白色的果肉带着一丝清甜滑入你的喉咙。如果桃子熟了,那就可以用手剥皮,然后吸一口,甜甜的汁水在你的嘴里跳着舞,让人回味无穷。如果不快点吃掉,汁水可要流到你的手腕上,让你的身上布满“桃气”。

我爱故乡的水蜜桃!

会变魔术的鸡蛋

鄞州新蓝青学校301班
钟嘉馨(证号J26104652)
指导老师:李诗佳

每天清晨,妈妈蒸的鸡蛋羹都会在餐桌上等着我。它金灿灿的,像凝固的阳光,轻轻一晃就微微颤动。我总觉得神奇:明明倒进碗里的是稀溜的鸡蛋液,怎么一蒸就成了嫩滑的蛋羹?上周末,我终于忍不住要一探究竟。

第一次,我只打了鸡蛋,没加水。蒸出来的蛋羹硬邦邦的,还满是蜂窝眼。第二次,我学着妈妈的样子,加了温开水,还加了点盐,搅匀后盖了个盘子。十分钟后打开锅盖——一碗光溜溜、亮晶晶的蛋羹静静地躺在那里,嫩得像是刚做出来的豆腐。

妈妈笑着告诉我,秘密就在鸡蛋的蛋白质里。那些小小的蛋白质一受热,就会像小朋友手拉手做游戏一样,连成一张细细的网。水分子被网在中间,想跑也跑不掉。放一点盐,它们就拉得更紧些;火太大,它们就慌乱得抱成一团,蛋羹就老了。

这碗会变魔术的蛋羹让我明白:生活处处有学问,鸡蛋也能变老师。只要我们保持好奇心,最普通的厨房也能变成最有趣的实验室。

美味的大鸡腿雪糕

北仑区岷山学校305班
刘弈江(证号J26808941)
指导老师:刘梦丹

夏天,太阳火辣辣的,我仿佛置身于巨大的烤箱,热得汗流浹背。我来到便利店,打算买个冰淇淋,让自己凉快一下。打开冰柜,里面的冰淇淋琳琅满目,有巧克力味的,有牛奶味的,还有草莓味的。正当我挑得眼花缭乱时,一个鸡腿形状的冰淇淋映入眼帘,它奇特的外形勾起了我的好奇心,我决定买来尝一尝。

打开盒子,一个金黄的“大鸡腿”呈现在我眼前,金色的脆皮上布满小小的凸点,就像烤得滋滋冒油的鸡皮。我凑近闻了闻,一股奶油的香气扑鼻而来。我小心翼翼地咬下一口,酥脆的外壳在嘴巴里嘎嘣嘎嘣地响,仿佛就在吃炸得酥香的大鸡腿,里面是雪白的香草味雪糕。甜蜜蜜、凉冰冰、脆乎乎的味道在我的嘴巴里交织,仿佛在上演一场夏日派对。

在炎热的夏日午后,我坐在便利店里,一边吃着美味的大鸡腿雪糕,一边欣赏着窗外的美景,别提多轻松自在了。

美味的大闸蟹

北仑区实验小学301班
陈思尔(证号J26801515)
指导老师:朱红儿

周末,爷爷从菜场买回来几只大闸蟹。它们披着一件青灰色的“铠甲”,一对小小的绿豆似的眼睛长在顶上,眼睛的中间是蟹嘴,嘴里还咕嘟咕嘟地冒着泡呢!身体两侧各长着四条细长的腿,腿上还有金色的细毛。最厉害的是那两只力大无比的大钳子,上面长满了黑毛。大闸蟹被五花大绑着,一旦松了绑,它就会张牙舞爪地挥舞有力的大钳子,威武地说:“不许吃我,小心我夹你!”

爷爷把大闸蟹洗干净,放进蒸锅里。过了一会儿,厨房里香气扑鼻,我忍不住直流口水。爷爷把大闸蟹端了出来,它们已经换了一身衣服,变成了橙红色。打开蟹盖,金黄的蟹膏就露了出来。我用筷子夹起蟹膏放入口中,真有嚼劲啊!蟹肉白中透黄,吃起来又香又嫩又美味。

我摸着肚子,心里盼着明年秋天快点来,再吃上这香喷喷的大闸蟹。

红宝石

宁波艺术实验学校明湖校区203班
陈威霖(证号J26880192)
指导老师:屠琼秩

今天,我吃了一个大大的石榴。我把石榴剥开,石榴籽密密麻麻地挤在一起。妈妈说:“它们像不像一家人?”我笑着点点头,然后取出里面一粒粒的籽,放到盘子里,包上保鲜膜,放到冰箱里。过十几分钟后拿出来,石榴籽亮晶晶的,像一堆红宝石!放进嘴里又冰又甜,真好吃!

宁波的美食

鄞州区钟公庙实验小学301班
周沁艺(证号J26102648)
指导老师:颜凤君

周末,妈妈带我开启了一场美食之旅。我们去了城隍庙,那里有好多好吃的,最吸引我的就是炸鹤鹑啦。小小的鹤鹑被炸得金黄酥脆,香气扑鼻,一口咬下去,美味极了,越嚼越香,好吃得我差点把舌头都吞下去。

接着,我们来到了鼓楼。有一家店的门口排着长长的队伍,原来是卖糖糕的,瞬间勾住了我的脚步。糖糕外皮脆脆的,上面裹着一层香甜的红糖。我迫不及待地咬了一口,外脆里糯,红糖的甜和糕点的香完美融合,好吃得让我停不下来。

除了鹤鹑和糖糕,我们还吃了桂花栗子。一颗颗栗子又大又饱满,果肉金黄软糯,甜丝丝又带着桂花味,越嚼越香。

这一路上,我吃得肚子圆滚滚的。宁波的美食就像一个个小精灵,在我的舌尖上跳舞。我要把这份美味记在心里,之后还要和妈妈一起去尝更多美食。



美味的冰糖葫芦

鄞州新蓝青学校106班
陆鸿翊(证号J26880297)
指导老师:张晗珠



美食小当家

鄞州区下应中心小学301班
王槿亦(证号J26106826)
指导老师:李赞泓

可爱的拉布布面包

鄞州新蓝青学校205班
邵舒妍(证号J26109873)
指导老师:陈丽佳

今天,我和妈妈、哥哥一起动手做拉布布面包啦!

我们先拿出最大的一个面团,把它揉成圆形的,当作拉布布的小脸蛋;又捏了两个小小的面团,做成它圆圆的耳朵;接着把面团放进烤箱,等了二十分钟,面团就变得香喷喷、胖乎乎的啦!

烤好后,我们开始给拉布布做五官:用巧克力酱画了圆溜溜的眼睛,还有笑眯眯的嘴巴。最后撒上肉松,当作它软软的绒毛,一个可爱的拉布布面包就做好啦!

看着自己做的面包,我心里甜滋滋的,吃起来也觉得格外美味呢!

喷香的茶叶蛋

鄞州区下应中心小学301班
王哲(证号J26101216)
指导老师:李赞泓

今天,爸爸说要传授我煮茶叶蛋的手艺。于是,我们一起来到菜场挑选了十颗外壳光洁的鸭蛋。

回到家,我们把洗净的鸭蛋放入装水的锅中。不一会儿,鸭蛋就在沸腾的水中翩翩起舞,好像在开一场盛大的舞会。这时,爸爸说:“要用勺子轻轻地敲裂蛋壳,这样才能更好地入味。”“这个任务交给我吧。”我紧握着铲子,小心翼翼地敲击蛋壳,霎时,蛋壳上裂开了如蜘蛛网般的细纹。接下来,我们逐一加入了八角、桂皮、冰糖,以及酱油,还有外婆亲自做的茶叶。最后,再煮上三十分钟,一锅香气四溢的茶叶蛋便大功告成了。

闻着满屋子的香气,我迫不及待地挑了一颗最大的茶叶蛋,剥壳,轻轻地咬一口,美味在舌尖绽放,我满足极了。

我最喜欢的水果

北仑区实验小学304班
王翊航(证号J26800987)
指导老师:詹蕾蕾

有人喜欢甜甜的草莓,有人喜欢酸酸的柠檬,还有人喜欢弯弯的香蕉,而我最喜欢红红的石榴。

石榴穿着一件火红的外衣,宛如一个红灯笼。头上有一朵小花,凑近一闻,一股淡淡的果香钻入鼻腔……摸上去有颗粒感,还特别硬!

我迫不及待地脱掉它的外衣,映入眼帘的是一颗颗像红宝石一样的果粒,把果粒剥出来,放进嘴里,一口咬下去,汁水像爆爆珠一样爆开来,一直甜到了我的心里。

石榴含有很多矿物质和维生素,能补充人体所需营养,增强免疫力。不过不能贪多哦,过量食用不利于我们控制血糖。