



2026年3月13日 星期五 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

美食节

宁波艺术实验学校明湖校区201班
王姝灵(证号J26109611)
指导老师:戴婷婷

在校园美食节的欢笑声里,我们201班的摊位格外热闹。

我们班卖的是冰糖葫芦,可好吃了。同学们抢着买,摊位被堵得水泄不通。那晶莹透亮的冰糖葫芦裹着薄薄的一层糖纸,一口咬下去,咔嚓一声脆响,酸甜的果肉混着清甜的糖味,在嘴里散开,汁水在舌尖打转,酸甜交加的滋味,一下子驱散了排队的烦躁。

美食节的热闹虽然已远去,但那串冰糖葫芦的酸甜却久久留在了我的舌尖。

炸春卷

鄞州区东南小学海晏路校区201班
陈懿(证号J26101410)
指导老师:徐雅智

今天要吃团圆饭,妈妈问谁要一起帮忙做饭,我举着小手喊:“我要帮忙!”妈妈笑着给我系上小围裙,让我负责炸春卷。春卷是外婆提前包好的,一个个圆滚滚的,像小枕头似的,里面裹着香香的荠菜和脆脆的冬笋。

妈妈把油倒进锅里,等油开始冒小泡泡的时候,妈妈说可以放春卷啦。我小心翼翼地拿起一个春卷,轻轻放进锅里,“滋滋”一声,油花儿跳了起来,我吓得往后退了一步。妈妈赶紧扶住我:“别害怕,慢慢放。”

我鼓起勇气,一个一个把春卷放进锅里。春卷们躺在油锅里,一开始是白白的,慢慢就变成了金黄色,像穿上了一件金色的小外套。我拿着长长的筷子,帮春卷们翻身,让它们每个地方都炸得香香的。

不一会儿,春卷就炸好了。妈妈帮我把它们捞出来,整整齐齐地放在盘子里。我凑过去闻了闻,哇,好香啊!金黄的春卷冒着热气,咬一口,“咔嚓”一声,脆脆的外皮里面是软软的菜馅,好吃极了!

大家吃着我炸的春卷,都竖起大拇指说:“我们的小宝贝真棒,炸的春卷太好吃啦!”我听了,心里像喝了蜜一样甜。

晒鳊鱼

鄞州区宋诏桥小学306班
刘一暖(证号J26101116)
指导老师:叶露艳

鳊鱼是阿拉宁波人春节餐桌上的一道必备佳肴,春节前夕,家家户户开始忙着晒鳊鱼了。加工后的鳊鱼悬挂在窗台上,远远望去犹如一面面旗帜在风中飘舞。

晒鳊鱼的流程并不复杂,只见爸爸拿起菜刀熟练地把鳊鱼的肚子轻轻一划,接着把鳊鱼的内脏去掉,然后在鳊鱼的里里外外抹一层粗盐,用一根根小竹签撑开鳊鱼的肚子,最后用一个钩子把鳊鱼挂起来。整个过程爸爸一气呵成,动作如行云流水一般。我心里暗暗称赞:“爸爸可真是个晒鳊鱼的高手啊!”

接下来的日子,鳊鱼在寒风和太阳的双重呵护下,不断风干和发酵,身体逐渐变得干硬,颜色也由银白变为金黄,最终变成了香气四溢的鳊鱼。

鳊鱼的吃法很多,可以清蒸、红烧,也可以和其他肉类一起炖煮。我最喜欢吃清蒸鳊鱼,它保留了鳊鱼最原始的味道。每次看到鳊鱼,我总是等不及开饭就大块朵颐起来,妈妈看着我狼吞虎咽的样子,笑着说:“真是一个小馋猫。”

鳊鱼这么好吃,谁能拒绝这令人垂涎三尺的美食呢?

香喷喷的竹筒饭

鄞州区学士小学206班
周青樵(证号J26109047)
指导老师:马天依

每到寒冷的冬天,我们准会去奶奶家的后山,砍一根竹子,用来做香喷喷的竹筒饭。

竹筒饭是用青青的竹节装的,里面塞着白白的大米,中间夹着嫩嫩的猪肉。一掀开锅盖,煮熟的竹筒饭就飘出一股清香来!劈开竹子,吃一口竹筒饭,真是又香又糯。没过一会儿,原本空空的肚子就被填饱了。

竹筒饭非常好吃,种类也多!除了鲜肉竹筒饭,还有笋丁竹筒饭和菌菇竹筒饭。我们在奶奶家美滋滋地吃完后,还会带几筒给小伙伴尝尝。

我十分喜欢吃竹筒饭,它真是舌尖上的美味呀!

美味的米粿

北仑区实验小学301班
胡童语(证号J26802746)
指导老师:朱红儿

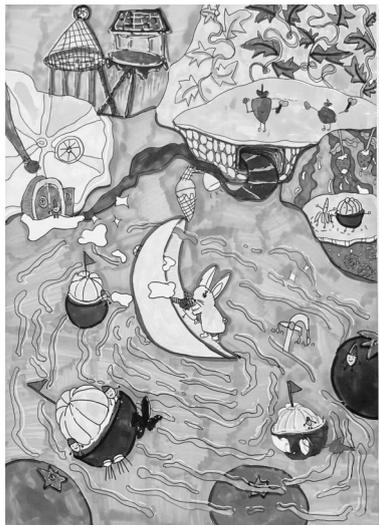
我的家乡在江西,我最喜欢吃家乡的特色小吃——米粿。米粿和饺子有点像,不过饺子不用烫面,米粿却要用热水把米粉烫软,这样做出来的米粿才软糯入味,一口下去满是香甜。

过年期间,包米粿是我们家最热闹的事儿。全家围坐在一起,奶奶先把米粉倒进盆里,浇上滚烫的热水,一边搅拌一边揉搓,不一会儿,松散的米粉就变成了又白又软的面团,像一团蓬松的云朵,摸起来细腻又光滑。大家一边说说笑笑,一边动手包米粿,氛围热闹极了。

米粿的口味可丰富啦!有香气扑鼻的萝卜丝馅,脆嫩鲜香;有清淡爽口的豆腐馅,绵密入味;还有绿油油的青菜香菇馅,清爽解腻……我也学着大人的样子,拿起一小块面团,轻轻捏成薄薄的圆皮,小心翼翼地放进馅料,再把皮对折,沿着边缘慢慢捏紧,生怕馅料漏出来。

不一会儿,桌子上就摆满了形态各异的米粿:我包的胖乎乎的,像小小的饺子;奶奶包的弯弯的,像一轮皎洁的月牙;大姑包的更精致,边缘捏出荷叶般的花边,好看极了。把米粿放进蒸笼,蒸上十几分钟,热气就顺着蒸笼缝冒出来,淡淡的米香混合着馅料的香气,弥漫了整个屋子。蒸熟后,我迫不及待地拿起一个萝卜丝馅的,吹了吹就咬下去,又香又鲜,软糯的外皮裹着脆嫩的馅料,满口都是幸福的滋味。

家乡的米粿,不仅藏着舌尖上的美味,更藏着家人的温暖与团圆的快乐,成为我最念念不忘的味道。



水果的联想

鄞州新蓝青学校204班
徐奕昕(证号J26107538)
指导老师:唐涛

尝豆汁儿

鄞州区董山小学202班
徐霁扬(证号J26101689)
指导老师:张黎丽

今年寒假,我们一家去北京旅游。第一顿饭,妈妈就指着菜单说:“来北京,一定要尝尝豆汁儿!”

端上来的豆汁儿灰乎乎的,看起来跟普通豆浆没啥两样。我拿起勺子,想都没想就喝了一大口——“噗!怎么是酸的?不会是坏了的汤端给我们喝了吧?”我的脸都皱到了一起。爸爸看得眼睛都瞪大了,笑着逗我:“嘿,厉害呀!再来一口?”我把脑袋摇得像拨浪鼓:“不喝了,坚决不喝了!”妈妈笑着说:“老北京人喝豆汁儿喝了几百年了,它是用绿豆做的,发酵后才有这个味。以前老百姓夏天干活累,喝一碗豆汁儿,又解暑又解乏。”

我皱着眉头又尝了一小口。嗯,好像没那么难喝了,酸酸的,喝下去肚子里暖暖的。原来,这就是北京的味道啊!

葱油鳊鱼味道赞

江北中心学校305班
项奕北(证号J26880551)
指导老师:成雪军

年夜饭的菜单上总有和鱼有关的菜,因为“鱼”和“余”是谐音,大家都想讨个“年年有余”的好彩头!

在所有鱼里面,我最爱吃葱油鳊鱼,这道菜也成了我们家年夜饭的必备菜。

瞧瞧这刚上桌的热气腾腾的葱油鳊鱼,银色的鱼皮、雪白的鱼肉,再配上绿油油的葱花和赤色的酱油,泛着油亮的光泽,看着就令人垂涎欲滴。我夹起一块鱼肉,先用舌尖轻轻舔了舔——哇,鲜美的味道立刻唤醒了所有味蕾!确认不那么烫了,我才放心地把整块鱼肉放进嘴里,慢慢嚼,细细品——没有刺,吃着特别放心,鱼肉嫩嫩的,还有点弹性。满嘴咸香,特别鲜美。于是,一块都还没下肚呢,我又迫不及待地再去夹下一块了。

真希望每天都能吃到这么美味的葱油鳊鱼,也希望我们家真的能“年年有余”!

宁波的烤菜

北仑区岷山学校304班
陆贝宁(证号J26805804)
指导老师:徐波

今天,我来介绍介绍我们宁波的特色菜——烤菜。

早晨,我们迎着阵阵寒风来到了外公外婆家做烤菜。外婆告诉我,要先去拔菜。我早就迫不及待了,拿上大桶和小刀就出发去菜地里拔菜。

我先把菜轻轻拔出来,甩掉根上的泥土,再用小刀切下菜的根部,放进桶里。当然这只是第一步。第二步是洗菜。洗菜时注意一定不要让沙子和泥土粘在菜上,不然吃起来会有沙土。外婆教我一个好方法,先将菜叶和菜根分离,然后一片一片地浸在溪水慢慢洗。我把双手伸进水里,水冰凉冰凉的,觉得手要被冻成冰了。

在我和外婆洗菜的时候,爸爸妈妈已经生好火了,我和外婆把菜放进锅里,然后把锅盖盖上。过了一会儿,打开锅盖,菜已经变得像干枯的小草一样了。外婆说水分去得差不多了,就开始调味,放红糖增加甜味,放酱油添加咸鲜味的同时还添上了一点“棕色”,又加上足量的菜籽油,给菜增添了光泽。随着锅盖再次打开,扑鼻的香气告诉我们烤菜完成啦!

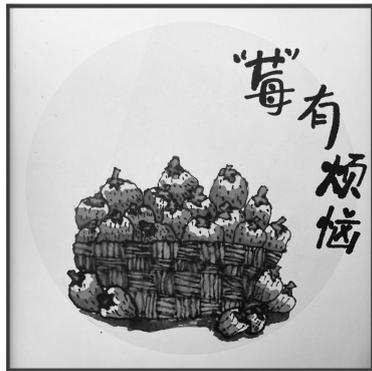
宁波的烤菜,让人回味无穷,快来和我一起品尝这道美食吧!

组稿老师 余悦



番茄

宁波市惠贞书院101班
孙一橙(证号J26038935)
指导老师:陈珂璐



“莓”有烦恼

鄞州区东南小学海晏路校区206班
钱诺晨(证号J26101973)
指导老师:毛天翊

武汉的美食

鄞州区宋诏桥小学207班
吴默卿(证号J26109784)
指导老师:周静儿

武汉最让我怀念的美食就是藕汤了。它是用莲藕和排骨炖成的,刚出锅的藕汤香气扑鼻,有着淡淡的粉色,让人一看就食欲大增。我一喝就停不下来,喝了整整三大碗,直到我的小肚子再也装不下了。

武昌鱼也很好吃。它可以清蒸,也可以红烧。红烧的武昌鱼味道又甜又咸,还有一点辣。鱼肉鲜嫩无比,用筷子轻轻一夹就碎成了好几瓣。

还有一道我很喜欢的菜是爆炒鸡胗。刚炒出来的鸡胗香脆嫩滑,配上酸酸甜甜的藕带,简直是人间美味!

饱餐一顿后,我们都摸着圆鼓鼓的肚子,心满意足地去游玩武汉的景点了。

舌尖上的校园

鄞州区钟公庙中心小学301班
章希玥(证号J26105910)
指导老师:郑丽娜

美丽的钟公庙中心小学,是我们成长的摇篮,也是一座美食天堂,让我欢喜不已。

春天,香椿穿着紫色的裙子出场了。她跳着踢踏舞,把春的香味洒进校园。午餐时间到,食堂里飘出了一股浓浓的香味,是香椿炒蛋!香味勾引着小朋友们去吃,不一会儿食堂的餐台前就排起了长队。夹起一块香椿炒蛋,吃进嘴里,一股浓郁的香味夹杂着鸡蛋的鲜甜在嘴巴里爆开。真是一道令人欲罢不能的美食呀!

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,到了冬天,吃一盘红烧萝卜,让你在学校也能感受到家的温暖。萝卜被酱红的汁水浸润,一口下去,软烂的萝卜和咸咸的汤汁在嘴里狂舞。真是一道又暖胃又暖心的美食呀!

当然,学校里的美食不止这些,夏日里的桂花糕、绿豆汤;秋日的南瓜汤、金橘;冬日里的圆子羹……都让人觉得心里暖暖的。

我爱我的校园,爱它的美食,它在我的记忆里有幸福的味道。