



2026年3月17日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

我的美食

北仑区泰河学校510班
邱湘瑾(证号J26807148)
指导老师:俞璐璐

俗话说:民以食为天。我最喜欢吃的一道菜是红烧肉,百吃不厌。

记得那天一大早,我去菜场按照妈妈教的买了两斤五花肉。肉要挑肥瘦相间的,如果全是肥肉,吃起来会很腻;如果全是瘦肉,吃起来会很柴。

回家后,我把肉洗好放在案板上,小心翼翼地把它切成大小差不多的块状,再把小葱摆成一排,葱白切得整整齐齐,葱叶剁成细碎的葱花。我把水烧开,放入五花肉、料酒和葱段,把肉焯水。

接下来热油,然后炒糖色。我先放一点油,再放几十粒冰糖。等锅里的冰糖融化,我迫不及待地要把焯水后的五花肉放进锅里,却被妈妈一把拉住。妈妈告诉我,冰糖刚融化还要等一会儿,等表面有小气泡再放肉,那样糖就不会太甜。

翻炒时,香气一个劲儿往鼻子里钻,加入配料和开水后,锅里咕嘟咕嘟地冒着泡泡。焖煮时的等待最磨人,我迫不及待地等在铁锅旁,过一会儿就看看。直到汤汁变浓稠,红烧肉变成玛瑙色,我赶紧把切好的葱花放进去。

终于到了开饭时间,我迫不及待地夹起一块肉,放入嘴里,浓郁的汤汁在口中蔓延,简直太美味了。我笑眯眯地对妈妈说:“你也来一块,特别好吃。”

一碗红烧肉,盛满的是幸福,咀嚼的是成长。烟火人间,不过如此。

寻味淮南

北仑区岷山学校501班
毛祚(证号J26805242)
指导老师:郑海艳

秋假伊始,我们一家便开车奔赴淮南。不为名山大川,只为亲口尝尝那令无数人魂牵梦萦的淮南牛肉汤。

抵达安徽淮南已是傍晚,按着提前准备的地址,我们走进一条小巷,那家挂着“宋记淮南牛肉汤”招牌的小店,正冒着袅袅白雾,这浓厚的烟火气,瞬间勾住了我们的脚步。

推开门,一口巨大的大锅嵌在灶台中央,骨汤在其中咕嘟翻滚,大块的牛骨和牛肉上下浮沉。老板是位爽朗的大叔,笑着招呼:“远道而来的客人,来淮南必须尝尝我们的招牌牛肉汤,再配几个外酥里嫩的油饼,那叫一个地道!”

我们点完面,厨师便开始忙碌起来:他手持长柄勺,先将粉丝在大骨汤中焯一焯,倒到碗中,再铺上一层厚实的大片牛肉与吸满汤汁的千张,浇上一勺汤和鲜红的辣椒油,最后再指尖一扬,撒上葱花与香菜。三碗热气腾腾的牛肉汤出锅了,汤色清亮,肉片粉嫩,搭配红油的鲜亮和蔬菜的翠绿,使人垂涎欲滴。

我迫不及待地抿了一口汤,浓浓的香气在口中炸开,葱花的清香结合了肉香的厚重,香而不腻。红油的微辣恰到好处,暖流顺着喉咙滑入胃里,瞬间驱散了旅游的疲惫。爸爸一边吸粉,一边赞叹:“比想象中更绝,香菜和红油真是点睛之笔!”妈妈则偏爱配着油饼吃,撕下一块油饼蘸着汤汁,麦香、肉香、椒香在口中碰撞,口感像宁波的大饼,却又多了几分汤汁的绵长,令人难以忘怀。

回到宁波,淮南牛肉汤的鲜香还在舌尖打转,那醇厚的热汤、微辣的红油,还有新鲜的牛肉和Q弹的粉丝,让这次旅行变得格外难忘,盼着下次还能再尝一尝。

组稿老师 沈蓓蓉

做春卷

鄞州区东湖小学407班
严书瑶(证号J26104617)
指导老师:王素波

年夜饭中最有年味的是哪道菜?当然是外脆里嫩的春卷啦!

包春卷,先做春卷馅。我掰下三四片白菜叶,泡发了一些黑木耳,搅好了肉泥。外公帮我把这些馅料炒熟,加入些许淀粉,使得馅料变得浓稠。满满一盆馅料,放在窗台上吹凉。外公告诉我,如果在馅儿热的时候包,春卷皮容易被热化。我半信半疑,炸春卷的油可比春卷馅烫多了,如果说包热馅儿就会化,那丢进油锅里岂不是全露馅儿了?我百思不得其解。

馅料凉了,包春卷喽!首先,需要把正方形的面皮摆成顶角面对自己的菱形。我舀了一大勺馅,放在皮子上,用勺子整理成长方形,裹着面皮向前转一圈后,将两边的尖角往中间折叠,然后接着往前滚。在封口处,抹上一些水,让面皮变得湿润,老老实实地粘在一起。

春卷一个从筷子尖滑落,掉入了油锅。油沸腾着,使劲冒着泡,好像想把春卷顶开。可春卷就像个淘气的孩子,一下子沉到锅底,不肯起来。等它们第二次滚入油锅时,春卷皮脆了,颜色逐渐金黄,身体变得轻盈。它们时不时翻个跟头,显得十分有趣。

炸春卷终于出炉了,吃着自己包的春卷,我尝出了一种与往常不同的味道,这大概就是劳动的滋味吧!

金黄的春卷,寓意着财富,寓意着卷走烦恼,卷来好运,也寓意着迎春纳福,财源广进。

元宵节的酒酿圆子

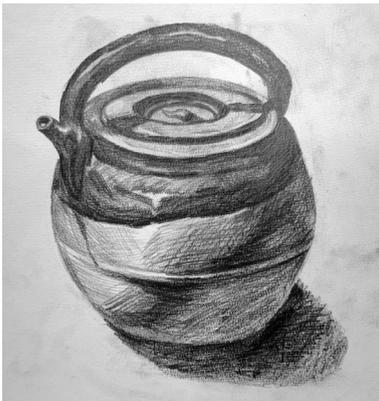
宁波市中城小学601班
杨欣怡(证号J26038166)
指导老师:袁晓军

“东风夜放花千树,更吹落,星如雨。”每当读到这句词,我总会想起家乡余姚元宵节的味道——那碗热气腾腾、甜香四溢的酒酿圆子。

在余姚,元宵节最热闹的,不是芝麻馅的汤圆,而是会“走路”的酒酿圆子。本地话里,它还有个可爱的名字叫“敲步圆子”,因为一到节日,街头巷尾总能遇见它的身影。每当华灯初上,卖酒酿圆子的小摊就支了起来,甜香便在空气中弥漫开来,引得路人纷纷驻足。不一会儿,小小的摊位前就排起了长队,每个人的脸上都带着期待的笑容。

其实,这酒酿圆子的美味,藏着不少“小秘密”。它的圆子不是用普通糯米粉做的,而是用本地特有的“三伏”水磨粉,再掺一点点粳米,这样做出来的圆子才又糯又韧,怎么煮都不会烂。锅里的酒酿也不一般,是用姚江边的桂花酒曲酿的,酒味很淡,连小孩子都能喝上一小碗。喝一口,一股暖流便从舌尖蔓延至全身,瞬间驱散了冬夜的寒意。

这碗小小的酒酿圆子,承载着我家乡最深的思念。它不仅是元宵节的味道,更是家的味道,是刻在记忆里的温暖。



我学会了做面疙瘩汤

宁波市惠贞书院505班
徐溢灿(证号J26035051)
指导老师:欧如成

唉,好饿呀,妈妈又不在家,怎么办呢?要不自己做点面疙瘩汤?

说干就干。我从冰箱里拿出了两个番茄,一些青菜和几颗口蘑,这些是疙瘩汤的灵魂。准备好配菜后我又去调了一碗面糊,水和面的比例是一比一,这样才能不稠也不稀。

调好面糊,就能正式开工了。我记得妈妈说过,番茄汤想好喝,必须要把番茄煎一下,不然不出色不出汁。我先锅中倒油,油热后下番茄。刚把一片番茄放下去,锅里就噼里啪啦一阵响,把我吓了一大跳。我只能硬着头皮继续做,总算把番茄煎好了,加入500毫升水,盖上锅盖。等汤煮开了,“主角”就闪亮登场了。我右手紧握一根筷子,左手拿着碗,把碗倾斜至45度,足以让面糊流下。当面糊流到碗口的时候,用筷子一拨,一条条“疙瘩”就下来了。

出锅时加入鸡蛋和调料,哇,那颜色,那味道,多么诱人啊!一口下去,面疙瘩又软又糯,汤汁香甜可口,简直是天上的美味。

这次的面疙瘩是我做过最好吃的美食。

北京美食

北仑区泰河学校509班
刘璟辰(证号J26808422)
指导老师:林雅蓉

北京的美食可真多呀!有让人好奇的“重口味”小吃,也有精致又好吃的宫廷甜点,每一样都让我直流口水。

先来说说那些有名的小吃吧。炒肝儿是用猪肝和大肠做的,蒜香浓郁,喝的时候要沿着碗边转着圈“吸溜”,可有意思了。爆肚是把牛羊肚在开水里快速烫一下,蘸上麻酱小料,吃起来又脆又嫩。老北京炸酱面的灵魂就是那碗“小碗干炸”的炸酱,再配上黄瓜丝、豆芽这些菜码,拌一拌,香得我能吃两大碗。门钉肉饼像古代城门上的门钉,皮薄馅大,一口咬下去,肉汁一下子就爆出来了,可香了。还有褡裢火烧,它是长条形的烙馅饼,因为像古时候人们背的褡裢而得名,外皮焦香,里面的馅料也特别丰富。

接着是甜甜的宫廷点心。驴打滚是用糯米卷着豆沙,再滚上一层黄豆面,吃起来软糯香甜,豆香味特别浓。豌豆黄是用白豌豆去皮煮烂做成的,颜色黄黄的,入口即化,甜而不腻,是我夏天最爱吃的小点心。

最后是北京的“硬菜”。北京烤鸭最有名,有挂炉和焖炉两种做法,挂炉的果木香气浓,皮特别脆;焖炉的肉嫩多汁,一点也不油腻。吃的时候,把鸭皮蘸点白糖,或者用饼卷着葱丝、黄瓜丝和甜面酱,那味道绝了。老北京铜锅涮肉用的是炭火铜锅,清汤煮羊肉,讲究“羊肉立盘不倒”,肉质鲜嫩,一点膻味都没有。还有我最爱的炙子烤肉,“炙子”是用粗铁条做的铁篋子,用果木炭火烤,肉烤得焦香不糊。老北京人还讲究“武吃”,站着围在炉子边,自己用长筷子翻烤,烟火气十足,江湖上还流传着“南宛北季”的说法呢。

北京的美食不只是一道道美味佳肴,更是这座城市烟火与历史的味道。每一口都藏着老北京的风情与温度。这些味道会一直留在我的记忆里,成为心中最珍贵的北京印象。

素描陶罐

鄞州区东吴镇中心小学502班
余文昊(证号J26100004)
指导老师:韩琼



雨后春笋

鄞州区钟公庙实验小学103班
唐鲍芸(证号J26100227)
指导老师:叶丹银

美味的烤包子

北仑区泰河学校510班
张铭皓(证号J26805301)
指导老师:俞璐璐

暑假里,我在新疆的五彩滩吃到了新疆美食——烤包子。它金黄色的外皮脆脆的,里面包着肥而不腻的牛肉馅,馅上撒落着几片像花瓣一样的皮牙子(洋葱),真是人间美味。从此烤包子的滋味就深深地印在我心里,我一直想再吃一次烤包子。

做年夜饭时,我把我的想法付诸行动。我准备了晶莹的盐、花瓣似的皮牙子、肥而不腻的牛肉,以及孜然粉、鸡蛋、面粉等。

第一步,和面醒面。我先在面粉里加入半勺盐和几滴植物油,再打一个鸡蛋,倒入一定量的温开水,搅拌成絮状,再揉成光滑的面团。这过程我使出了吃奶的劲,只为把面团揉得更细腻。最后我盖上保鲜膜,让它在室温下醒发半小时。

第二步,制作牛肉馅料。我把牛肉切碎,加入切好的洋葱,用筷子搅拌均匀。适当放入盐、孜然粉等调料。

第三步,把面团揉成巴掌大小,加入适量的馅料,用手一点点包裹起来,最后封口时捏个小尖尖。这一步非常考验耐心,一不小心,就会露馅。包裹结束后,我在尖上撒了些芝麻,放进烤箱,设好温度,等待我的劳动成果出炉。

“叮咚!”时间到了,香气扑鼻的烤包子出炉了,为年夜饭增添了一道特别的美食。

包汤圆

鄞州区东南小学海晏路校区405班
张子轩(证号J26100893)
指导老师:应敏

春节到了,妈妈教我包汤圆,我开心极了!

首先,我们准备了雪白的糯米粉和香甜的芝麻馅。

第一步,先把糯米粉倒入盆中,慢慢加水揉成光滑的面团,再把芝麻馅分成一个个小小的圆球。

第二步,我学着妈妈的样子,先揪下一小块面团,搓圆后用手指在中间按出一个小窝。一开始我总是没法把口捏紧,馅总是流出来,在妈妈的耐心指导下,我总算把芝麻馅稳稳地包了进去。后来,我越包越好,很快就包出了一整盘圆滚滚的汤圆。

随着汤圆在锅里翻滚,一阵甜甜的香味钻进了鼻子。咬一口,软糯的外皮裹着流心的芝麻馅,在嘴里化开,可太好吃了!

这是我第一次包汤圆,它让我明白了:做事情要有耐心,认真学习就一定能学会。