



2026年3月20日 星期五 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

春天藏在美食里

鄞州区董山小学208班
朱佳雨(证号J26999827)
指导老师:柳菲菲

今天老师教了我们课文《找春天》,还让我们一起去寻找春天。我一直特别喜欢吃春卷,它外皮酥脆、馅料鲜美,是我最爱的美味。我觉得春天就藏在香喷喷的美食里,于是主动提出和奶奶一起炸春卷。

我学着奶奶的样子,把春卷皮铺平,放上馅料,轻轻一卷,春卷就成了胖乎乎的小枕头。我捧着自己做的春卷,心里又紧张又期待。

不一会儿,奶奶说油热了。我赶紧把春卷放进锅里,它们“滋滋”地唱着歌,在锅里快乐地翻跟头。没过多久,春卷们就一个个穿上了金黄的外衣,香气扑鼻。咬一口,又香又脆。

一家人吃着做成的春卷,露出了幸福的笑容!

橙子邀请我

北仑区小港实验学校201班
林辰希(证号J26809419)
指导老师:顾春波

今天早上,妈妈买了好多橙子。哇!我最爱吃橙子了。

一进家门,我就迫不及待想吃,可是妈妈说,吃东西要有节制。下午,妈妈出门了,我在客厅玩,听到餐桌上的橙子在叫我。一个圆圆的橙子说:“来呀,我很甜很甜!”我闻了闻,一股果香飘进鼻子。我用手轻轻戳了戳它光滑的果皮,凉凉的,戳得我心里痒痒的,像是有只小手在挠。它又说:“要不咬一口?”我忍不住剥皮咬了一口,好甜呀!结果,另一个橙子也叫:“我也甜。”我就想着那就都尝尝,一个接一个地尝。就这样,四个橙子全跑进我肚子里了。

妈妈回家问我为什么吃这么多,我说我听见橙子们在邀请我了!妈妈笑了,摸了摸我的头说:“小馋猫,下次要记得节制哦,不然小肚皮要抗议了!”我也笑了。不过,明天我要和橙子们说好,一天只和两个做好朋友。

包饺子

北仑区实验小学301班
陈瑜桐(证号J26804103)
指导老师:朱红儿

星期天的清晨,晨曦才刚刚洒在窗前,我和妈妈便早早地起床,准备开启一段温馨的包饺子之旅。

我们来到热闹的菜市场,采购了白白的饺子皮、新鲜的肉和金黄饱满的玉米等食材。回到家,妈妈调好饺子馅,然后就开始包饺子了。

只见妈妈熟练地舀起一勺馅料,轻轻放在饺子皮中央,接着手指如同灵动的舞者一般,一折一捏,一个精致的饺子就诞生了,宛如一件巧夺天工的艺术品。我不禁惊呼:“哇!妈妈包的饺子真漂亮呀,就像小姑娘头上戴了一圈花环,精致极了!”妈妈笑着说:“要不我教你包饺子?”我开心地地点头。一开始,我包的饺子奇形怪状,但在妈妈手把手的指导下,我包的饺子总算有了点模样。

妈妈把包好的饺子放进翻滚的水里,不一会儿,饺子就像一群欢快的小精灵,在热气腾腾的汤水中上下翻滚、翩翩起舞。热气腾腾的饺子出锅了,它们仿佛披着一层薄纱,接二连三地“跳”到盘子里。我迫不及待地咬了一口,鲜香的味道在口中散开。我兴奋地把妈妈拉过来一起品尝,妈妈尝后也连连叫好。

饺子宛如一轮弯弯的月牙,饱满而圆润,它不仅象征着团圆和美满,更寓意着生活的富足与充实。

蒸白蟹

宁波东海实验学校307班
詹喻(证号J26803844)
指导老师:何波

对于生活在沿海城市的我们来说,餐桌上一定少不了那口鲜掉眉毛的海味。最近我在妈妈手机上看到各种螃蟹的做法,为了锻炼一下自己的能力,我对爸爸妈妈说要当一回“小厨师”,烧一次螃蟹给他们尝尝。爸爸妈妈笑眯眯地说:“好啊!”

第二天一早,我和妈妈像两只欢快的小鸟来到了菜市场。经验丰富的妈妈像是有着一双火眼金睛,一下子就挑了两只张牙舞爪的大螃蟹。它们挥舞着钳子,好像在说:“别碰我!”

回到家,我把这两个小霸王放到水槽里,然后像个小医生,给它们的肚脐做了个小手术——用剪刀快速地戳了一下,这样它们就没办法“发脾气”咬人了。然后我小心翼翼地给螃蟹洗澡,把它们身上的泥沙、脏东西都刷得干干净净。洗好后,我把它们放到铺了一层白菜叶的锅里,接着放了一些啤酒和姜片去腥。然后我用力按下点火按钮,那蓝色的火焰像调皮的小精灵呼呼地往上蹿。我把火力调到中火,盖上锅盖,静静地等待着。没一会儿,锅盖缝里飘出香味。过了10多分钟,螃蟹变红了,像穿上红盔甲的小战士,乖乖地趴在锅里。我夹起螃蟹装盘。爸爸妈妈尝了,竖起大拇指,夸我蒸的螃蟹火候刚刚好!

以后我还要当“小厨师”,给爸爸妈妈做更多美味。

第一次做菜

鄞州区华泰小学东校区306班
胡昊蔚(证号J26100494)
指导老师:周春芳

今天,是我的生日,本来爸爸提议去饭店吃饭,但是我想过一个特别的生日——自己做一顿饭。因为我平时喜欢看烹饪节目,在节目里学到了不少做菜的知识,但一直没机会实践,这次刚好一展身手。

昨天,我就写好了两道主菜:蛋包鸡翅和香芋披萨,这可是我的创新菜哦。我列了详细的采购清单:鸡蛋、鸡翅、香芋、牛肉、青椒、大蒜等。

今天一大早,我就和爸爸妈妈一起去买菜。我们精心挑选了食材,回到家开始准备。

第一道菜,蛋包鸡翅。第一步先煎好荷包蛋,放进盘子。第二步煎鸡翅,要文火慢煎,煎到外皮酥脆,再撒一些胡椒粉和椒盐,盛出放在荷包蛋上,将荷包蛋对折,盖住鸡翅,蛋包鸡翅就完成了。我尝了一下,冰糖放多了,偏甜,有待改进。虽然不完美,但我还是吃了好几个。

第二道菜,香芋披萨。第一步,将芋艿切片、蒸熟,平铺在盘子上。第二步,大火爆炒青椒牛肉,炒熟捞起,盖在芋艿上,香芋披萨就完成了。这个菜色香味俱全,营养丰富,非常成功。

我临时加了一个甜品。把罐头黄桃切成丁,掺入酸奶中,黄桃酸奶就完成了。

看着家人吃得津津有味,我很有成就感。这个生日,我过得特别开心。



春天桃林乐跑

奉化区岳林中心小学101班
许乐恬(证号J26505091)
指导老师:乌晓鑫



花丛中的少女

鄞州区董山小学415班
李佳萱(证号J26103702)
指导老师:周侃伦

蛋炒饭

鄞州区下应中心小学306班
周彦昊(证号J26102205)
指导老师:王奇峰

这个寒假,我学会了一项新本领——做蛋炒饭。

那天晚上,妈妈提议让我跟着她学做蛋炒饭,我迫不及待地答应了。

我先准备好食材:绿油油的青菜、香喷喷的米饭,还有圆滚滚的鸡蛋。妈妈手把手教我:先把青菜切成碎末,再把鸡蛋打进碗里,用筷子“哒哒哒”地搅拌成金黄的蛋液。等一切准备就绪,就可以下锅啦!

我先开火,把锅烧热,往锅里倒了一点点油,再撒入少许盐。接着把青菜倒进去,锅里立刻发出“滋啦滋啦”的响声,吓得我连连后退。妈妈笑着拉住我的手说:“别害怕,炒菜就是这样!”她教我握着锅铲,反复翻炒青菜。等青菜变软后,我把米饭倒进锅里,和青菜一起炒得粒粒分明,最后淋入蛋液,快速翻炒几下。

很快,一盘金灿灿、香喷喷的蛋炒饭就出锅了。看着这盘热气腾腾的蛋炒饭,妈妈忍不住夹了一大口,竖起大拇指连连称赞:“真不错!味道好极了!”我心里甜滋滋的,比吃了蜜还甜。

我终于学会做蛋炒饭啦!

香港的美食

奉化区实验小学209班
舒冬宁(证号J26505743)
指导老师:李凌

一谈起香港的美食,我的口水就忍不住要流下来。鸡蛋仔、富豪雪糕、珍珠凤梨汁、大皮皮虾,还有香味十足的叉烧饭,每一样都让我回味无穷。

最让我印象深刻的就是叉烧饭了,特别是鸡肉和米饭一起吃,任谁都会忍不住扒上两口。我津津有味地吃了三大碗,现在想起来还是意犹未尽。

大名鼎鼎的皮皮虾,竟然有我手臂那么长,价格也不菲,一只就要三百多港币,再配上一只大螃蟹,单单两个海鲜就要七百多港币!不过,它们肉质饱满鲜嫩,再配上厨师的特制蒜泥,虽然让我辣得直冒汗,但这鲜美的口感,让我和姐姐二话不说就把它们都扫空了。

在炎热的香港,随处可见各种精致的雪糕。其中最好吃的莫过于富豪雪糕!爸爸开玩笑地说,吃了它就能变成大富豪。好久没吃雪糕的我,感觉它冰冰凉凉的,真是美味极了!

香港的美食之旅,是一场舌尖上的盛宴。

组稿老师 方芳

黄油煎蛋

宁波艺术实验学校明湖校区203班
肖崇莹(证号J26104543)
指导老师:屠琼轶

马年元宵,我第一次尝试做菜,做的是黄油煎蛋。

我准备了一小块黄油和一个鸡蛋。先开火,把黄油放进锅里,等它慢慢融化,再轻轻打入鸡蛋。过了一分钟,香喷喷的黄油煎蛋就做好了。

金灿灿的蛋点亮了我的双眼,锅里“滋滋”的声音叫醒了我的耳朵,香喷喷的黄油味钻进了我的鼻子。我尝了一口,又香又嫩,实在太好吃了!

这是我第一次自己做菜,不仅味道好,还特别有成就感。原来自己动手做的食物,吃起来最香!

美味的爆米花

鄞州区下应中心小学304班
郑卉研(证号J26107255)
指导老师:喻苗

今天,我和同学们一起在教室里制作了美味的爆米花。

我们把黄油放进锅里,黄油渐渐融化,发出细微的“噼里啪啦”声,仿佛是一群小精灵在锅底欢快地跳跃、嬉戏。我们又放入玉米粒,起初声音很微弱,像是在悄悄试探周围的世界,渐渐地声音越来越大,越来越密集,如同奏响了一曲激昂的交响乐。

爆米花一颗颗爆开,这时我们又把白砂糖倒入锅中,一股热气裹挟着爆米花的香气扑面而来。每一颗爆米花都圆润饱满,表面泛着柔和的光泽,像是被精心雕琢过的艺术品。

爆米花吃起来脆脆的,带着一丝丝淡淡的奶香味。这味道,在我的记忆里留下了一段甜甜的、暖洋洋的时光。

吃蟹小记

鄞州区华泰小学东校区305班
陈屹轩(证号J26999203)
指导老师:周丹妮

“秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来。”秋天是吃蟹的好时节。外婆买来了几只大闸蟹,让我们一起尝鲜。

不一会儿,大闸蟹便出锅了。它全身通红,散发着诱人的香味,令我垂涎欲滴。丰子恺的父亲曾说:“吃蟹是风雅的事,吃法也要内行才懂得。”今天,我也想做一个内行的吃蟹人。

我先把螃蟹的八只脚和大钳子剪掉,待放凉后再吃。接着,我打开蟹斗,用小勺淋上蟹醋,夹起一块金黄的蟹膏放进嘴里。它不是柔滑地融化,而是带着些许颗粒般的质感,缓缓地在舌面上铺开开来——有鲜味,有咸味,更有海洋与湖泊融合的独特香气。可以说,蟹黄是螃蟹的灵魂所在。

至于吃蟹腿,那就更有趣了!我把蟹脚剪成三截,用最后一截的腿尖去捅前两截蟹腿的肉,白白嫩嫩的蟹腿肉就被我吸进了嘴里,真美味啊!

螃蟹,是大自然馈赠给我们的美味!



奶味春日

鄞州区东吴镇中心小学301班
李星燃(证号J26104004)
指导老师:胡雅静