



2026年3月31日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

## 灌香肠

鄞州区董山小学309班  
徐昕妍(证号J26108672)  
指导老师:王洁琼

春节前,最让我期待的事,就是和家人一起灌香肠。

妈妈先把新鲜的五花肉切成均匀的小块,再加入各种调料。我负责搅拌,胳膊都酸了,可一想到能吃到美味的香肠,就一点也不觉得累。拌好的肉红亮油润,闻起来又香又辣,馋得我直流口水。

爸爸拿出灌肠机,把透明的肠衣小心地套在漏斗上。妈妈把肉放进机器,轻轻转动把手,肉就像一条长长的小蛇,钻进肠衣里。我扶着肠衣,生怕它破掉,眼睛一眨也不眨。

灌好的香肠,用棉线分成一段一段,挂在阳台上。风一吹,香味四处飘散,阳光照在上面,油光闪闪,像一串串红色的小灯笼。

自己做的香肠,不仅好吃,还藏着一家人的温暖和快乐。

## 做寿司

鄞州区东湖小学206班  
严正昊(证号J26103205)  
指导老师:钟媛君

“太好吃了,太美味了……”周日下午,206班的教室里传来一阵阵欢呼声。原来是家委会的妈妈带着我们一起做寿司呢!

妈妈们带来了许多新鲜的食材,还搬来了一个大锅。掀开锅盖,一股热气裹着米香扑面而来,里面是香喷喷的白米饭。同学们也带来了各自准备的食材:有金黄饱满的玉米粒,有红彤彤的火腿肠,还有绿油油的青瓜丝……每一样都让人垂涎欲滴。

开始做寿司啦!我先把寿司帘平整地铺在桌上,再小心翼翼地铺上一层海苔,记得要让海苔粗糙的一面朝上,而且底部要紧紧贴住寿司帘的边缘。接着,我从铁锅里舀一勺温热的米饭,用勺子把它均匀地铺在海苔上。然后,我把自己喜欢的食材依次铺在米饭上:蓬松的肉松、金黄的鸡蛋丝、切成条的火腿肠,最后还挤上了一层酸甜的番茄酱。最关键的一步来了,我用九牛二虎之力,从下往上紧紧地卷起寿司帘,一边卷一边用力压实,生怕里面的食材跑出来。

钟老师走了过来,笑着帮我把做好的寿司卷切成一小段一小段的。我迫不及待地拿起一块放进嘴里,哇,软糯的米饭裹着鲜香的食材,酸甜的酱汁在舌尖散开,实在太好吃了!

大家一边品尝着自己亲手做的寿司,一边喝着清爽的青柠汁,一边开心地聊着天,教室里充满了欢声笑语。这真是一次难忘又快乐的体验!



## 朱迪泡芙

奉化龙津实验学校203班  
毛婧涵(证号J26506500)  
指导老师:王蜜蜜



## 梨

北仑区泰河学校104班  
王伊可(证号J26804665)  
指导老师:沈灵莺

## 包粽子

鄞州区钟公庙实验小学205班  
张梓彤(证号J26105501)  
指导老师:张晗煜

中午,太阳高照。在暖暖的院子里,奶奶教我包粽子。

奶奶的手真灵巧,一片翠绿的粽叶在她手里三折两叠,就变成了一个小巧的漏斗,再舀上一勺雪白的糯米,用线轻轻一扎,一个棱角分明的粽子就诞生了。我坐在椅子上,托着腮,目不转睛地看着奶奶包粽子,心想:“我一定要快点学会,包出一个漂漂亮亮的粽子。”可是,包粽子也有难度,不是糯米加多了,就是线扎不起来,我急得满头大汗。奶奶走过来笑眯眯地说:“不急,不急,奶奶来教你。”

小小的粽子里,包的不仅是糯米的香甜,更藏着奶奶对我满满的爱,这是我记忆里最温馨的味道。

## 美味的粽子

鄞州新蓝青学校203班  
史昊昱(证号J26880094)  
指导老师:徐佳薇

小年夜,妈妈说要祭灶神、吃粽子,这样灶王爷才会把好话带上天,新的一年就会事事顺利。我和哥哥早就盼着这顿碱水粽啦!

刚出锅的碱水粽冒着热气,淡淡的碱香飘满屋子,闻着就让人流口水。它穿着浅黄的外衣,摸起来滑溜溜、软糯糯的,像裹了一层薄纱。我和哥哥各拿一个,轻轻剥开粽叶,咬上一大口,软糯的粽肉在嘴里化开,甜甜的糯米混着淡淡的碱味,一点都不腻,越嚼越香甜。

哥哥吃得很快,嘴角沾了糯米,逗得我哈哈大笑。妈妈笑着说:“慢点儿吃,小年吃碱水粽,日子甜甜蜜蜜,岁岁年年都安康。”

小年的风暖暖的,碱水粽香香的,和家人一起吃粽子,是小年最幸福的味道呀!

## 第一次包馄饨

鄞州区钟公庙实验小学301班  
孔怡陌(证号J26109757)  
指导老师:颜凤君

星期日下午,我和妈妈一起包馄饨,它可是我最爱的食物!

妈妈准备了金黄的玉米、新鲜的猪肉和红彤彤的胡萝卜。她剥好肉末调味,我一颗颗剥下玉米粒。玉米粒像调皮的小伞兵,落在肉末上。妈妈加入胡萝卜丁搅拌,馅料就做好了。

妈妈教我包馄饨:放馅、对折、捏紧。我学得很快,可包的馄饨扁扁的,像没睡醒的小娃娃。妈妈鼓励我,我又试几次,终于包出圆滚滚的馄饨,像笑盈盈的小脸蛋。

第二天早上,妈妈煮了我包的馄饨。咬一口,香甜玉米在嘴里爆开,肉末裹着汤汁,鲜极了!我连汤都喝得干干净净。

我太喜欢吃馄饨啦!

## 逛集市

鄞州区东钱湖镇中心小学  
紫金校区302班  
徐浩轩(证号J26104370)  
指导老师:卢亚波

周末的清晨,阳光暖暖地洒在身上,我和好朋友高沐恩一起去逛集市。一路上,我满心期待,脑海里全是热闹的画面。

刚走到集市入口,就被一股浓浓的烟火气包围了,商贩热情叫卖,顾客讨价还价……各种声音交织在一起,就像一首热闹的交响曲。我们先来到了蔬菜区,这里的蔬菜五颜六色,新鲜极了。嫩绿的青菜整齐摆放着,好像是等待检阅的士兵;红彤彤的西红柿泛着光泽,仿佛一个个小灯笼;紫色的茄子形状各式各样,有的弯弯的,像可爱的小船,有的直直的,像挺直的紫色松树,有的弯弯曲曲,好像蜿蜒曲折的小溪一般。我忍不住伸手摸了摸那些蔬菜,凉凉的,滑滑的。

接着,我们又来到了水果摊,水果的香气扑鼻而来,让人垂涎欲滴。黄澄澄的橙子、火红火红的苹果、紫莹莹的葡萄……每个都让人想买。我挑了一串如紫水晶般的大葡萄,迫不及待当场吃上一颗,清甜的汁水在口中飞溅,好吃极了。

逛着逛着,我们的肚子开始咕咕叫,于是飞奔到了期盼已久的臭豆腐摊。摊主是一位和蔼可亲的大叔,他熟练地拿起几块臭豆腐,轻轻放入油锅里。“滋滋滋”,豆腐一碰到热油,就像一群调皮的孩子在锅里嬉戏。不一会儿,原本白白嫩嫩的豆腐就变得金黄酥脆。大叔用漏勺将炸好的豆腐捞起,沥干油后,放在一个白色的塑料碗里,接着依次往碗里加入辣椒油、酱汁、葱花和香菜,然后搅拌均匀,让调料均匀地裹在臭豆腐上。最后,他还会撒上一些芝麻,瞬间,一碗色香味俱全的臭豆腐就呈现在我眼前。

我拿起竹签,挑起一块臭豆腐,臭豆腐表面金黄酥脆,还冒着微微热气。咬上一口,外层酥脆与内层柔软形成了鲜明的对比,香辣的辣椒也与咸香的酱汁完美融合,刺激着我的味蕾,而葱花和香菜的加入,又为臭豆腐增添了一抹清新的味道。那独特的臭味,此时也变成了一种诱人的香气,让人欲罢不能。

高沐恩则买了一个棉花糖。我们一边吃着美味的美食,一边在小吃摊之间穿梭,感受着热闹的气氛,肚子也渐渐被填满了。

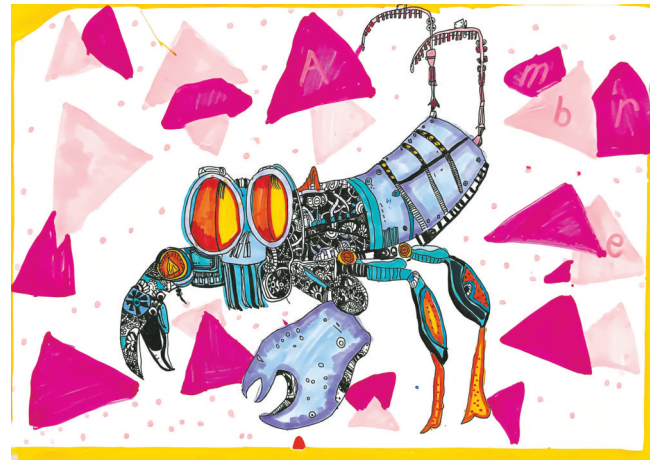
## 做腊八粥

鄞州区钟公庙实验小学104班  
邵暖莘(证号J26100103)  
指导老师:夏晴静

腊八节前一天,奶奶给我熬又香又甜的腊八粥。

我帮忙剥大豆、去枣核、熬糖、烤火、煮黑豆,奶奶夸我真能干。腊八粥里放了黑豆、银耳、红豆、莲子、花生等,咕嘟咕嘟在锅里冒着泡,老香了!

那天很开心!明年的腊八节,我还要和奶奶一起熬腊八粥。



宁波市惠贞书院105班  
叶安之(证号J26997077)  
指导老师:张首

大龙虾

## 我学会了煮奶茶

鄞州区宋诏桥小学411班  
徐乐茗(证号J26101799)  
指导老师:程扬扬

寒假时,爸爸教我煮奶茶,我很兴奋,心想:不就是炒个糖、倒点儿奶吗?这还不简单?

我先打开小火,小心翼翼地白糖倒入锅中,没一会儿白糖融化成了糖浆,颜色变黄。接着我把牛奶倒进锅里,牛奶和糖浆混在一起形成了美丽的金黄色。我尝了一小口,哇!真甜!爸爸见状,打趣道:“你这个小馋猫,好喝的在后头呢!”

然后我把茶叶倒入锅中,突然手一抖,所有茶叶都掉进了锅中。哎呀!这可怎么办?我赶紧把多余的茶叶用勺子捞上来。看着牛奶微微沸腾,茶叶在锅里舒展,茶香与奶香慢慢融合在一起,我紧张又期待,时不时用勺子轻轻搅拌。过了一会儿,奶茶的香气越来越浓。煮好后,我仔细过滤掉茶叶,一杯香浓的奶茶呈现在眼前。我轻轻地抿一口,味道甜而不腻,茶香四溢。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”看来,许多事看似简单,但是要做好并不容易,需要用心对待,才能收获成功的甜蜜。

## 熬草莓酱

鄞州区华泰小学东校区306班  
孙添笙(证号J26999817)  
指导老师:周春芳

星期六下午,外婆送来了一盒草莓。这些草莓酸酸的,不怎么好吃。于是妈妈决定把它们做成草莓酱。

我们马上动手。我先把草莓洗干净,摘掉它们头上的绿色“小帽子”,然后把草莓放进锅里,再撒上一些砂糖,接着开小火慢慢熬。

一开始,砂糖都融化了,可草莓还是一大颗一大颗的。妈妈拿出一根碾压棒,把草莓压成小颗粒。红红的汁水一下子爆开,锅里瞬间变成了草莓汤。我更着急了,忍不住问:“妈妈,这怎么变成汤了?”妈妈笑着说:“别急,我们慢慢熬,一定会变成草莓酱的。”她又切了小块柠檬,挤了几滴柠檬汁进去。妈妈告诉我,柠檬可以抗氧化,还能让颜色更好看。我心里暗暗惊讶:原来熬草莓酱还有这么多学问呀!

锅里的草莓汁慢慢变稠,从草莓汤变成了草莓粥,整个厨房都香气四溢。又熬了一会儿,香甜诱人的草莓酱终于做好了。

我耐心地等它冷却,再把草莓酱装进干净的玻璃盒子里,放进冰箱冷藏。我已经开始期待明天早上,用它涂在面包上美美地吃一顿。

做草莓酱真是一次有趣又难忘的经历!

组稿老师 刘充