



## 蓝莓

鄞州区首南第一小学308班  
徐韵泽(证号J26101768)

指导老师:俞巧露

我喜欢的水果可多了:弯弯的像小船的香蕉,圆圆的像皮球的橙子,小巧的像弹珠的枣子……但最让我吃了还想吃的,还要数珍珠似的蓝莓。

蓝莓圆润饱满,小巧可爱,仿佛一粒粒深蓝色的珍珠。它表面还裹着一层薄薄的果霜,像披着轻纱。妈妈告诉我,这不是灰尘,而是蓝莓天然的“保护衣”,既能让果肉更新鲜,又给它增添了几分朦胧美。

轻轻捏起一颗蓝莓,触感光滑圆润。用拇指微微一按,软软的,带着点Q弹的劲儿;若是再用力些,能感觉到里面的汁水仿佛快要迸发出来。凑近闻一闻,一股淡淡的清新的果香便飘了过来,让人忍不住想马上品尝。

放入口中,轻轻一咬,“噗”的一声,酸甜的果汁瞬间在舌尖漾开。那味道酸中带甜,甜而不腻,细腻的果肉随着咀嚼渗出更多汁水,让人一颗接一颗,总也吃不够。

蓝莓虽小,滋味却如此迷人。在我心中,它就是当之无愧的“浆果之王”。

## 青团

鄞州区宋诏桥小学107班  
胡柏铭(证号J26107228)

指导老师:徐逸琼

一到清明节,外婆总会给我们做软糯香甜的青团,外婆说:“这是春天的味道。”

周末,我们去外婆家,刚推开门,一股淡淡的艾草香扑面而来。外婆正在做青团,我兴奋地飞奔过去,喊道:“外婆,我也要帮忙。”

我认真地洗完手,拿起桌上的面团,学着外婆的样子,首先把它搓成一个球状,接着把它按成窝窝头形状,再舀一勺芝麻馅放入里面,最后把馅包裹起来,搓成球形,我的青团就大功告成了。由于我的技术不够熟练,芝麻馅总是调皮地从缝里漏出来。

外婆把做好的青团放进锅里煮熟,不一会儿,锅里飘出一股清香。我迫不及待地咬了一口,又黏又甜,满嘴都是春天的味道。

## 美味大饼诞生记

宁波市新城第一实验学校107班  
俞佳昕(证号J26105909)

指导老师:崔亚珍

星期六的晚上,在我家的厨房里,诞生了四个香喷喷的大饼,它们是怎么做出来的呢?就让我这个小厨师来告诉大家吧!

首先,妈妈教我揉面团,面团黏糊糊的,我花了九牛二虎之力,它还是黏在我的手上,只好让妈妈来帮忙。趁这个时候,我还叫来了外婆和爸爸一起帮忙切葱和切肉。大家分工合作,干得热火朝天,终于完成了做大饼的准备工。

然后,我们把揉好的面团分成四个,都放进一个不锈钢的大碗里,开始发面。白花花的面团,抹着光滑又明亮的油,总感觉过一会儿它们就要变成一个个雪白的胖娃娃了呢!

一个小时之后,我掀开盖子,看见四个面团已经变大了。我用擀面杖把它们擀成四张圆圆的面饼,再把刚才准备的肉馅和葱放进面饼里,把面饼揉成团,又擀了一遍,并撒上芝麻,等煎得香喷喷后,放到油纸上。这样,美味的大饼就大功告成了!

大饼看起来简单,做起来不容易。我们一定要珍惜粮食,不浪费,这样才是对付出劳动的人的最大尊重。

组稿老师 胡利斌

## 春见耙耙柑

鄞州区学士小学307班  
武渝涵(证号J26108942)

指导老师:陈佩

我品尝过各式各样的水果,但最让我钟情的,当属来自“天府之国”的春见耙耙柑。人们常说:“吃了春见,离春天就不远了。”这句话,为这小小的水果赋予了春天的气息。

耙耙柑的模样有些“特别”。它上下小下大,外形并不那么精致美观,就像一个憨态可掬的小胖子。圆滚滚的身子裹着一件金黄色的“大衣”,轻轻一捏,软软的,好似一个装满惊喜的小气球,让人忍不住想要一探究竟。

当我轻轻剥开耙耙柑的外皮,一股清新的果香瞬间扑鼻而来,那是春天的味道。橙黄色的果肉外覆盖着一层薄薄的橘络,如同一位羞涩的少女穿着雪白的纱裙,美丽而动人。每一瓣果肉都宛如一个弯弯的黄色小月牙,果粒分明,汁水饱满。那晶莹剔透的果粒,就像一颗颗圆润的小珍珠,迫不及待地想要展现自己的美味。

我将一瓣果肉放入口中,刹那间,果汁在嘴里炸开,酸酸甜甜的味道在舌尖上蔓延开来,令人陶醉。

耙耙柑虽然外表并不出众,但它汁水饱满,果肉紧实,内在十分丰富。就像生活中的有些人,虽然外表平凡,但内心有着独特的魅力。

亲爱的朋友,你是否也想品尝一下这美味的春见耙耙柑,感受一下春天的味道呢?

## 甘蔗

鄞州区第二实验小学东校区201班  
周沐言(证号J26108016)

指导老师:刘定波

“生长节节高,像竹不是竹,肚里藏糖水,味道甜如蜜。”这是我最喜欢的水果,大家猜到是什么了吗?谜底就是甘蔗。

今天妈妈带我去买甘蔗,我们挑了一根长长的甘蔗,它有3米多高,差不多有三个我呢!甘蔗穿着一身黄绿色的外衣,一节一节的,长得像竹子一样,可真有趣。

卖水果的阿姨帮我们把甘蔗皮削掉,又切成一小段一小段的。我迫不及待地拿起一块甘蔗放进嘴里,用牙齿一咬,“咔嚓”一声,甜甜的汁水就流出来了。我嚼啊嚼,越嚼越甜,嘴里像吃了蜂蜜一样。我忍不住吃了一块又一块,根本停不下来。

妈妈告诉我,甘蔗不仅可以直接吃,也能做成蔗糖,还能榨成甘蔗汁。它的用处真大呀!

世界上有好多好吃的,可我最爱的还是甘蔗,因为它就像一根藏着蜜糖的魔法棒,让我回味无穷。

## 葱油东星斑

宁波艺术实验学校明湖校区201班  
林尔(证号J26106149)

指导老师:戴婷婷

今天是我的生日,爸爸、妈妈带我去吃我最爱的宁波菜——葱油东星斑。服务员阿姨把菜上来了,亮晶晶的鱼肉白白的,上面铺满了绿油油的葱花,香喷喷的味道像小精灵一样钻进了我的鼻子里。

我小心翼翼地夹起一块鱼肉放进嘴里,哇!嫩得像小云朵轻轻地落在舌尖上,一抿就化开了,丝滑地进入了我的喉咙。鱼肉一点腥味也没有,咸咸香香的酱汁美味极了。我忍不住大快朵颐,鲜美的味道让我开心得想唱歌。

盘子空了,但我的小肚皮圆鼓鼓的,像藏了一个皮球。回家路上,我蹦蹦跳跳地告诉妈妈:“东星斑比生日蛋糕还要美味,是我心目中最好吃的宁波菜。”

## 饺子里包着团圆

鄞州区东南小学金达路校区301班  
赵浩宇(证号J26103904)

指导老师:张凤飞

今年春节,我和爸爸妈妈在家包饺子。妈妈揉面团时,面粉像一群调皮的小雪花,轻轻沾在她手上,又“唰唰”地往下落。我也学着妈妈的样子,软软的面团在我掌心滚来滚去,变成了圆滚滚的“小胖子”。爸爸调的猪肉大葱馅真香啊!我偷偷凑过去闻了闻,一股鲜香直往心里钻,馋得我口水差点流成小河。妈妈擀饺子皮的手真巧,擀面杖一转,圆溜溜的饺子皮就像一个个小飞碟,“嗖嗖”地飞了出来。

我拿起一张皮,用勺子舀了一大勺馅放在中间,小心翼翼地折叠,手指用力一捏——哎呀!馅从旁边“溜”出来了!妈妈笑着握住我的手,带着我把边捏出一圈小褶子:“包的时候要轻轻捏紧边,不然馅会偷偷跑出来哦。”就这样,一个歪歪扭扭但独一无二的“小月亮”饺子诞生了!接着,我又包了好几个。它们有的像胖元宝,有的像小扇子,虽然形态各异,但都憨态可掬,看着就让人心里欢喜。

锅里的水“咕嘟咕嘟”唱起了欢快的歌,饺子像一群胖娃娃,接二连三跳进水中,快活地翻滚、浮沉。蒸汽裹着葱香与面香,飘满了整个厨房。不一会儿,热气腾腾的饺子出锅了,我迫不及待地夹起自己包的那个“小月亮”,轻轻咬了一小口,滚烫鲜美的肉汁在嘴里炸开,好吃得我眼睛都眯成了一条缝。妈妈在一旁笑着问:“自己包的饺子,是不是特别香?”我使劲点点头,嘴里满满的,心里甜甜的。

原来,饺子里包的不仅是馅料,还有一家人的欢声笑语。厨房里的春节故事还在继续,而我已经开始盼着明年的“团圆饺子”啦!

## 我最爱的“小灯笼”

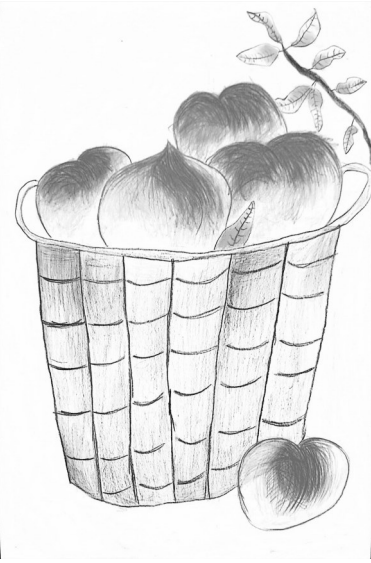
鄞州区下应中心小学301班  
金筱曦(证号J26100913)

指导老师:李赞泓

“兄弟几个真和气,天天并肩坐一起,少时爱穿绿衣裳,老来一齐换黄袍。”谜底是什么?当然是橘子啦!它可是我最爱的“小灯笼”。

远远望去,它就像被夕阳点燃的一盏小灯,把空气都染成蜜糖色。凑近一看,金黄的外衣上有着比月球表面的陨石坑还密集的小点,顶部那截黑绿相间的橘梗,像是小女孩戴着的一顶小礼帽,底部凹进去的位置,像极了肚脐眼。我指尖用力,橘皮裂开,带着酸酸的清新香气扑面而来。橘络包裹着果肉,一瓣瓣果肉紧紧靠在一起。我拿起一瓣尝了尝,甜甜的汁水在口中炸开,美味极了。不一会儿,一颗橘子只剩空壳。

吃完可别急着扔皮!橘皮摊在窗台上,晒成干,可以泡茶;橘络能止咳。“小灯笼”不仅美味健康,还有很多功效,我怎么能不爱呢!



## 美味的凉拌黄瓜

▲今天,我打算给家人做一道开胃小菜,挑战一下妈妈常做的凉拌黄瓜。

首先,我把一根翠绿色的黄瓜洗干净,放在案板上,用菜刀的刀面“啪啪啪”地拍一拍。黄瓜瞬间裂开了,清甜的汁水慢慢渗透出来。我用刀把拍好的黄瓜切成小段,整齐地放到碗里。接着把呛鼻子的大蒜切成碎末,把辣乎乎的小米辣切成小圈,把它们铺到黄瓜上。红辣椒像小红花,白蒜末像小星星,再搭配绿油油的黄瓜段,看着就让人很有食欲。然后,我把生抽、香醋、白糖和香油依次倒入碗中,酸甜混合的香气扑鼻而来,还夹杂着淡淡的蒜香,十分诱人。最后,我把全部的食材均匀地搅拌一下,让每一块黄瓜都裹上美味的酱汁。这样,一盘清爽可口的凉拌黄瓜就做好了。

夹起一块脆生生的黄瓜放入口中,酸酸辣辣、爽口入味,好吃极了。我做的凉拌黄瓜受到了全家人的夸奖。原来,亲手制作一道简单的家常菜,能收获满满的快乐与成就感。

鄞州区董山小学209班  
郭彦铭(证号J26105114)

指导老师:邵琪俐

▲一根普普通通的黄瓜,即将在我的手中变成一道家喻户晓的菜肴——凉拌黄瓜。

我先把黄瓜清洗干净,然后用削皮刀把皮削掉,接着拿刀把它切成小块,用糖给它“泡个澡”,腌10分钟。在等待的时间里,我对准大蒜一顿猛切,大蒜瞬间变成了蒜末。

下一步,在锅里倒适量油,然后开小火,等到油微微冒烟就可以关火了。我小心地拿起锅,把热油倒入放着蒜末的碗里。只听“滋滋”一声,一股浓郁的蒜香瞬间扑进我的鼻子,我都快被香迷糊了。紧接着调料汁:2勺生抽、2勺陈醋、1勺糖、半勺松松鲜、1勺白芝麻。

你以为这就结束了吗?当然没有,还有一个重要的调料——乡下妹辣椒油,它跟黄瓜配在一起实在太好吃了。最后把腌好的黄瓜和灵魂料汁放在一起搅拌,味道绝了!

鄞州区董山小学209班  
王乐恩(证号J26109695)

指导老师:邵琪俐

## 好吃的巧克力

宁波市新城第一实验学校312班  
唐佳影(证号J26104499)

指导老师:林超

今天,我的嘴巴里像藏了条小馋虫,一个劲儿念叨着巧克力!写作业时,满脑子都是巧克力甜甜的味道。于是,我偷偷瞄着脚,轻轻推开门想溜去客厅找巧克力,结果一抬头,爸爸正站在门口笑眯眯地看着我!我的心“咯噔”一下,像掉进了冰水里,瞬间凉透了,最后被爸爸“押送”回书桌前。偷吃计划第一步宣告失败!

可我才不会轻易放弃呢,巧克力的诱惑太大啦!等爸爸转身去忙别的,我像一只敏捷的小猎豹,弓着腰、踮着脚,“嗖”地一下窜到零食柜旁,动作快得连家里的地板都没看清我!哈哈,我的偷吃计划终于成功啦!

我躲在房间里,小口小口咬着巧克力,甜甜的奶油味在嘴巴里化开,简直太幸福了!

## 一筐桃子

鄞州新蓝青学校304班  
叶凯文(证号J26999768)

指导老师:龚姿伊