



## 幸福的味道

北仑区泰河学校 505班  
王喆晴(证号 J26808227)  
指导老师:邵海芬

今年的年夜饭,我决定挑战一道硬菜——砂锅牛肉。这不仅是为了给年夜饭添彩,更是想为家人亲手烹制一份温暖。

准备食材的过程充满期待。我将切好的牛肉、魔芋丝和白菜一一洗净沥干,整齐地码放在案板上。接着,酱油、生抽、蚝油、糖、盐和黑胡椒在小碗里汇聚,再加入淀粉调成浓稠的酱汁,这是赋予牛肉灵魂的关键。

腌制环节最考验耐心。我将酱汁倒在牛肉上,挽起袖子,用手仔细抓拌,确保每块牛肉都裹上酱色。肉香与酱香渐渐交融,光是闻着就让人垂涎。静置15分钟,让味道充分渗透。

码放食材也是一门学问。我把白菜帮铺在砂锅底部——这是为了防止粘锅,再将菜叶和魔芋丝均匀铺开。腌好的牛肉整齐地码在最上层,淋上剩余的酱汁和少许清水。盖上锅盖,大火加热。不多时,锅内传来“咕嘟咕嘟”的声响,白雾从盖顶小孔袅袅升起,香气瞬间弥漫整个厨房。转小火慢炖10分钟,让食材在汤汁中充分融合。掀开锅盖的瞬间,热气裹挟着浓郁的肉香扑面而来。牛肉色泽红亮,白菜吸饱了汤汁,魔芋丝Q弹入味。我迫不及待地夹起一块牛肉,吹凉后送入口中——鲜嫩多汁,酱香浓郁,暖意从舌尖蔓延至全身。

这道看似简单的砂锅牛肉,却让我体会到了烹饪的乐趣与成就感。当家人品尝着我亲手制作的菜肴,脸上露出满足的笑容时,我忽然明白:幸福的味道,原来就藏在热气腾腾的烟火气里。

## 外婆的葱油面

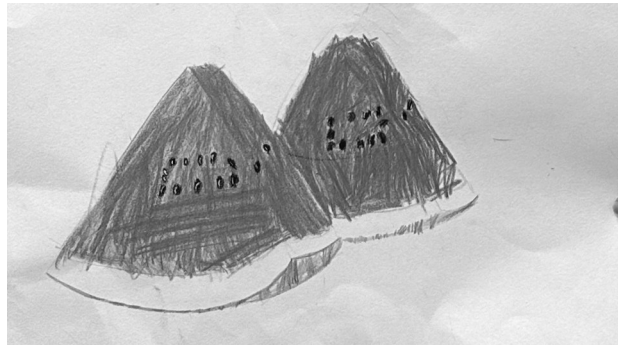
宁波市行知实验小学 506班  
毛睿宁(证号 J26109917)  
指导老师:姜菁华

上周我生病了,外婆做了葱油面给我吃。到现在,那股香气还常常在我鼻尖萦绕。

外婆做葱油面时,就像在织一件温暖的外套。她从冰箱取出两块面饼,娴熟地将面饼滑进沸水锅。没一会儿,原本紧紧抱团的面饼就“解散”了,舒展开蜷缩的身体。面条们欢腾起来,像一群调皮的小娃娃在热水里翻跟头。外婆抄起漏勺,手腕轻抖,面条们便乖乖“束手就擒”。外婆又加入酱油、葱花,厨房里顿时飘出让人直咽口水的香气。

盛面时,我的碗里堆得冒尖尖,外婆的碗里却只有浅浅一层。“您也多吃点!”我着急地喊。外婆却变戏法似的从锅底又捞出几缕:“看!还有藏起来的宝贝呢!”她眼角的皱纹里盛满笑意,像春日里漾开的涟漪。

现在每当我闻到葱油香,就会想起外婆那碗普通的面条,那面条里藏着岁月熬煮的、永远也不会冷却的爱。



甜甜的西瓜  
鄞州区五乡镇中心小学 105班  
周梓瑜(证号 J26103969)

## 我是小帮厨

鄞州区钟公庙中心小学 508班  
王笑涵(证号 J26102018)  
指导老师:蒋静儿

“叮咚唧唧”,厨房里响起一阵锅碗瓢盆相互碰撞的声音,不用想,那肯定是我在当外婆的小帮厨啦!

今天晚上要煮萝卜丝带鱼和葱烤大排。外婆让我刨点萝卜丝,顺便腌一下大排。我应了一声,便手脚麻利地从冰箱里挑出一个大白萝卜。这萝卜可是前些天和外公一起去田里拔回来的呢!

我戴上手套,挽起袖子,一副干劲十足的模样。外婆转过身来,笑着打趣道:“哟!还真有五星级大厨的派头嘛!”我一边笑着回应外婆,一边不停地搓着萝卜,把萝卜上的污泥全部搓净。遇到搓不净的地方,我就小心翼翼地用小刀把那块地方切除。接着,我拿起削皮刀,像个熟练的工匠一样,把萝卜皮削掉。最后,我拿出刨丝刀,“唰唰唰”地把萝卜刨成了丝,然后交给了外婆。

接下来的一项任务,是把外婆刚焯好水的大排放到冷水里。等大排完全冷却后,我把水倒掉,将大排与淀粉均匀抓拌。外婆说,这样会使大排变得更嫩。随后,外婆又发话了:“帮我拿一瓶老抽来,就在倒数第二格柜子里。”我赶忙跑去,拿了一瓶“老抽”过来。外婆接过去仔仔细细一看,“扑哧”一声笑了。我不明所以地看着外婆,外婆笑着说:“傻孩子,你看看,包装上明明白白写着‘生抽’,下次要看清楚再拿哦!”我不好意思地挠了挠头。

晚上,我坐在饭桌前,津津有味地吃着自己参与制作的饭菜,心里美滋滋的。我明白了:只有经过自己辛勤劳动获得的东西,才是最香的。劳动最光荣!

## 海鲜自助餐

鄞州区董山小学 506班  
赵辰鑫(证号 J26105913)  
指导老师:刘晶晶

今天,爸爸带我去吃我心心念念的海鲜自助餐。

走进店门,一个个海鲜展台看得我目不暇接。有体形硕大的帝王蟹、晶莹剔透的三文鱼刺身,以及鲜活饱满的大虾等。特别是那肥美多汁的生蚝,肉质饱满,嫩白的蚝肉卧在壳中,像一块温润的羊脂玉,鲜嫩又诱人,令人食欲大增。

我迫不及待地直奔海鲜区去取生蚝。只见厨师一手拿刀,一手握住生蚝,轻轻一撬,生蚝就被打开了。白白嫩嫩的蚝肉搭配秘制酱料,味道好极了,我一下子就吃了几个。

正当我狂炫各种新鲜海味时,一旁的寿司引起了我的注意。那雪白的米饭,配上鲜美的鳗鱼,一口咬下去,顿时令人陶醉其中,无法自拔。结果没吃多久,肚子就已经饱得发胀,眼看着还有许多海鲜珍品没能品尝,我心里满是遗憾。

望着桌上没吃完的食物,我明白了:凡事不可贪多,懂得取舍、适可而止,才能真正享受美好。这真是一次难忘又有收获的体验。

## 美味的鹌鹑蛋烧肉

北仑区泰河学校 510班  
蔡金宏(证号 J26802003)  
指导老师:俞璐璐

如果要问我最喜欢吃的一道菜是什么,那肯定是鹌鹑蛋烧肉。今年的年夜饭,我决定学做这道菜,让大家也尝尝我的手艺。

首先,我和妈妈分工合作,开始准备食材。妈妈负责把五花肉清洗并切块,我负责把煮熟后的鹌鹑蛋剥壳,并准备好葱、姜、蒜等材料。不一会儿,食材就准备好了。粉红相间的五花肉像叠起来的小枕头,剥好的鹌鹑蛋像胖娃娃在碗里打滚,各种调料排列在案板边,正等着跳进锅里表演呢!

我系好围裙,起锅烧油,把五花肉倒了进去,五花肉立刻“滋滋”唱起歌来,铲子翻炒时撞在锅沿的叮当声格外清脆。等到五花肉炒制两面金黄时,我在妈妈的指导下依次放入料酒、酱油、白糖等,没过一会儿,一股肉香味扑鼻而来,五花肉转眼间变成了红玛瑙色。这时候,我又把鹌鹑蛋倒进了锅里,五花肉和鹌鹑蛋在锅里亲密拥抱,翩翩起舞,香味也更加浓郁了。之后,我倒入了适量清水,开始用大火煮。

慢慢地,五花肉泛着亮晶晶的光泽,鹌鹑蛋也染上了油亮亮的酱色。汤汁快收干时,妈妈让我放入适量盐,调小火慢炖,让汤汁充分地入味。

功夫不负有心人,美味的鹌鹑蛋烧肉终于出锅了!泛着油光的五花肉、圆滚滚的鹌鹑蛋像一群调皮的小孩子,你挤我挨,可爱极了,香气扑鼻而来。我迫不及待地夹起一个鹌鹑蛋,轻轻地咬了一口,蛋已经炖得很入味了,咬下去满是肉汁的香味。

年夜饭的餐桌上,这道我和妈妈合作的鹌鹑蛋烧肉,得到了大家的一致好评,我心里别提有多开心啦!

## 包青团

鄞州区宋诏桥小学 505班  
徐奕晨(证号 J26103536)  
指导老师:黄静飞

推开家门,厨房里飘来阵阵清香,原来是奶奶正在准备做青团的食材。

她把新鲜摘的艾草在开水里焯一下,再用艾草的青汁和着糯米粉揉呀揉,不一会儿,盆里就有了一大块“翡翠”。我抓了一小块,学着大人的样子用拇指转圈挖一个小窝。可手指刚伸进面团就“拔”不出来了,我急得直跺脚。奶奶告诉我,面团黏的时候,要沾点面粉,于是,我撒面粉在面团上,这才把面团降服。

包豆沙馅进去时,这个“绿宝宝”总跟我闹别扭,这边刚捏紧那边又笑开口。无奈我又抓来一团面当补丁,笨手笨脚的我终于给小豆沙穿上了完整的外衣。

咕嘟冒泡的蒸锅旁,我看着面团在雾气里舒展。奶奶包的青团圆鼓鼓的队列,我包的青团虽然像泄了气的皮球,但闻着清香也让人垂涎欲滴。我从锅里拿出一个,一口咬下去,糯叽叽的口感,甜滋滋的味道,真是人间美食啊!

## “丑萌汤圆”出道记

鄞州区应麟书院 708班  
卓煜程(证号 J26106314)  
指导老师:杜佳音

寒假的日子如白驹过隙,转瞬即逝。期间最让我难忘的,是和家人一起包汤圆的趣事。

那天下午,外婆和妈妈在厨房里忙着包汤圆,芝麻桂花猪油馅的香气飘满了整个屋子,甜丝丝的味道勾得我直流口水。我吵闹着也要加入包汤圆的队伍,外婆笑着点头答应,妈妈却在一旁打趣我:“你这小毛手,可别把汤圆包成‘破肚子’哦!”我不服气地仰起脸:“才不会呢!我一定能包出最圆的汤圆!”

外婆先给我示范,只见她拿起一小块面团,放在手心揉了揉,转眼间就变成了一个光滑圆润的球,再用手指轻轻按出一个小坑,舀入馅料,轻轻一捏、一揉,一个圆滚滚、胖乎乎的汤圆就成型了,像个可爱的小皮球,稳稳地躺在盘子里。

我学着外婆的样子,拿起面团揉了起来。可面团在我手里就像个调皮的小娃娃,怎么也不听话——揉来揉去就是歪歪扭扭的像个小月牙,急得我直跺脚。好不容易揉出一个勉强能用的皮,我贪心地舀了一大勺馅料,刚想封口,馅料就顺着缝隙“溜”了出来,弄得我满手都是芝麻桂花。

妈妈笑着提醒我馅料不能放太多,外婆握住我的手,手把手教我技巧。我大气都不敢喘,小心翼翼地封口。可我用力太轻,下锅一煮,馅料还是“跑”了出来,变成了一个“漏馅汤圆”。

我耷拉着脑袋有些泄气,外婆鼓励我慢慢来,妈妈也逗我:“哎呀,这汤圆怎么还减肥啦?”一句话逗得我破涕为笑。

就这样,我一次次地尝试,闹出的笑话也越来越多:有的汤圆揉得太扁,像个被踩扁的小烧饼;有的馅料放太少,成了“空心小胖子”。妈妈把我包的“失败汤圆”摆成一排拍照,笑着说这是我们家独一无二的“丑萌汤圆”。

终于,在多次尝试后,我成功包出了一个像样的汤圆!它不算精致,却是我亲手完成的。我举着汤圆兴奋地大喊:“我成功啦!”外婆和妈妈都为我鼓掌。

晚上,当热气腾腾的汤圆端上桌,我一眼就认出了自己包的那些“丑萌汤圆”。咬一口,甜甜的馅料在嘴里化开,暖暖的,甜甜的,比任何汤圆都好吃。一家人围坐在一起,说说笑笑,温馨又幸福。

这件包汤圆的趣事,看似平凡,却让我在欢声笑语中收获了成长。

## 红烧肉

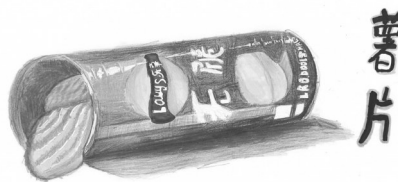
北仑区泰河学校 509班  
杨添宇(证号 J26804429)  
指导老师:林雅蓉

今年的年夜饭,我主动请缨下厨房,做我最拿手的红烧肉。

首先,我准备好食材:猪肉、八角、生抽、冰糖、油、葱、蚝油。然后我打开煤气灶,依次放入油、五花肉、八角、生抽、冰糖和蚝油,炒15分钟后,再放入蒸锅中蒸制10分钟。一道香气扑鼻的红烧肉就此诞生。我连忙夹起一块放入口中,顿时,香、甜、咸、鲜交织的美味在口中弥漫开来,好吃得我一蹦三尺高。

我端着红烧肉上桌时,全家人的目光都聚了过来。

妈妈先夹起一块,在嘴里咀嚼着,笑着说道:“你做的红烧肉真好吃!”大家都也夹了一块,吃进嘴里,纷纷对我竖起了大拇指。



薯片

## 薯片

鄞州区惠风书院 212班  
何濯余(证号 J26102083)  
指导老师:贺研