



2026年5月22日 星期五 责编:徐徐 王妙妙 审读:俞素梅

## 家乡的味道

慈溪市慈吉实验学校212班  
毛文宸(证号W26880080)  
指导老师:丁桃红

春风拂过江南的田野,鲜嫩的艾草迎着暖阳舒展枝叶。每当这时,我总会想起家乡的青团,那抹温润的青绿,是刻在我舌尖上、永远难忘的家乡味道。

清明前后,奶奶总会挎着竹篮,带我去田埂边采摘最新鲜的艾草。带着露珠的艾草清香扑鼻,洗净后放入锅中焯水,再细细捣成青绿色的汁水。奶奶将艾草汁缓缓倒入糯米粉,双手反复揉搓,雪白的米粉渐渐被染成温润的翠色,柔软的面团里,仿佛裹住了整个春天的生机。

揉好面团,包入绵密香甜的豆沙馅,捏成圆润饱满的团子,垫上新鲜粽叶,放入蒸笼蒸制。十几分钟后,蒸笼掀开,白雾袅袅升腾,清新的艾草香混着糯米的甜香,瞬间漫满整个屋子,勾得人直流口水。

刚出锅的青团油绿如玉,软糯弹牙。轻轻咬开,外皮带着淡淡的草木清香,不苦不涩,清爽怡人。绵密的豆沙在口中缓缓化开,甜而不腻,温热的香气在舌尖散开,一口下去,满是春日的温柔与家人的温情。

后来我才明白,让我念念不忘的,不只是青团的香甜,更是藏在食物里的故土气息与亲情温暖。这一枚小小的青团,就是我心中最珍贵、最治愈的家乡味道。

## 小吊梨汤

高新区实验学校翔云校区201班  
王泊然(证号J26088378)  
指导老师:胡心怡

周六的晚上,我刚吃完晚饭,正准备出去玩,妈妈突然想起来一件事,边收拾饭菜边问我:“崽崽,你送我的小吊梨汤泡了没有呀?”

我才想起来,三八妇女节送妈妈的小吊梨汤还没泡呢!瞧我这脑子,竟然把这么重要的事情给忘了。

我赶紧拿起小吊梨汤的包装,上面写了具体的制作流程。我仔仔细细地一条一条看过去。我按着说明,先将芦根和银耳放在家里的过滤盆里,加入温水没过它们,还没泡上半分钟,水就红得像血一样。我又将盆子里的水换了一盆。“这回好多了。”我自言自语道。

这时,煤气灶上的水煮开了。说明书说只能用砂锅煮,不能用铁锅。我当时很奇怪,问妈妈这是为什么?妈妈笑着跟我说:“吊梨汤里面有很多酸性物质,它们会腐蚀铁锅。”我这才恍然大悟。

我将泡过的芦根和银耳过滤出来,加入砂锅里,此刻我的心情无比激动。“快成功了!”我的内心如小鹿般跳跃。我又将剩下的材料倒入锅中,等了大约20分钟,我发现原来硬硬的芦根,变得软软的。汤渐渐变成了玫红色,凑近闻一闻,一股浓郁的银耳香气扑面而来。

妈妈走过来看了一眼,说已经可以了,我赶紧关了火,给妈妈盛了一碗递过去。妈妈笑着接过汤,又捏了捏我的脸蛋,感慨道:“崽崽长大了!”

组稿老师 王静

## 书法·杜甫《客至》

镇海区骆驼中心学校606班  
袁梓航(证号J26880693)  
指导老师:方颖涵

## 包汤圆

高新区实验学校翔云校区306班  
严沁宸(证号J26083444)  
指导老师:管玲玲

大年初一,我们一家人去外婆家拜年。

外婆笑着说:“新的一年要团团圆圆的,我去包汤圆给大家吃。”说着,她便系上围裙、戴上袖套,走进了厨房。我连忙跟上去:“外婆,我也想包汤圆,我来帮您打下手!”

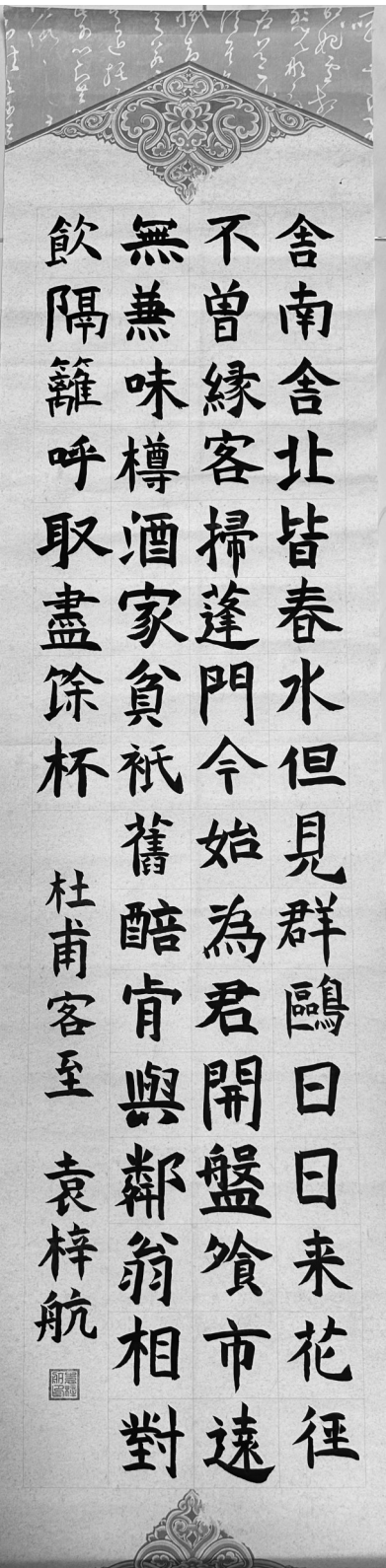
外婆从冰箱里拿出事先准备好的糯米粉,倒进大碗里,一边加水一边和面。等糯米粉吸饱了水分,她就反复揉捏,直到粉团变得柔软细腻,再把它搓成长条,掰成一个个均匀的小块。

我看得入了迷,忍不住也拿了一小块放在手心里,学着外婆的样子,先用手掌把它压扁,再用大拇指把边缘捏薄。不一会儿,我手里的糯米团就从方方的小块,变成了扁扁的圆饼。

我拿起一小团芝麻馅,放在圆饼中间,用糯米皮把它裹起来,最后放在手心里,顺着掌心轻轻搓圆。

我一边搓,一边凑到外婆身边,“外婆,这芝麻馅好香啊!”外婆点了点头,笑着说:“那可不,我放了黑芝麻、猪油、白砂糖,还加了点桂花提香呢!”说话间,锅里翻滚的汤圆,已经一个个鼓成了圆滚滚的小白球。

看着手里自己搓好的汤圆,我忍不住咽了咽口水,满心都是期待。



## 哥哥做的“妈妈味”

镇海区炼化小学302班  
杨静怡(证号J26207956)  
指导老师:徐萍

妈妈不在家,中午的饭谁来做呀?我正对着空荡荡的厨房发愁,哥哥突然一拍胸脯,大声说:“别怕!今天我给你露一手,做你最爱吃的西红柿炒鸡蛋!”

说完,他系上妈妈的红围裙,对着镜子扯了扯衣角,那模样真像一位神气十足的小厨师。他先拿出几个圆滚滚的鸡蛋,“咔嚓”一声磕进碗里,用筷子快速搅拌,蛋液很快就变成了金黄的液体。接着,他又把红彤彤的西红柿切成小块,一个个鲜红的小方块乖乖地躺在盘子里,等着下锅。

开火啦!锅里倒上油,哥哥小心翼翼地吧蛋液倒进去,金黄的蛋液立刻鼓起大泡泡,“滋滋”一声响,香味一下子就飘了出来。他又把西红柿倒进锅里,拿着锅铲快速翻炒,“哗啦啦”几下,酸甜的香气瞬间飘满了整个屋子。

不一会儿,香喷喷的西红柿炒鸡蛋就出锅了。红色的西红柿裹着金黄的鸡蛋,颜色鲜亮极了!我迫不及待地夹起一块放进嘴里,酸甜的汁水在舌尖爆开,和妈妈做的味道一模一样!我连忙对着哥哥竖起大拇指,哥哥挠挠头,笑得比窗外的阳光还要灿烂。

原来妈妈不在家,我也能尝到熟悉的、温暖的“妈妈味”。这盘西红柿炒鸡蛋,藏着哥哥的心意,也藏着属于我们家的小幸福。

## 泡方便面

高新区实验学校新晖校区302班  
孙奕睿(证号J26999966)  
指导老师:俞春丽

今天晚上,我要给自己泡一碗方便面吃。

打开包装,我拿出黄黄的、硬邦邦的面饼,轻轻一捏就碎了,我连忙把它放进了透明的玻璃碗里,再把酱料包撕开一并放入。

等水烧开后,我把水倒进碗里。三分钟过去了,面饼慢慢散开,有的面条像在水中独舞,有的提前离开了“大部队”,还有的在水中自由自在地玩耍。面汤慢慢变得浑浊,也飘出了淡淡的香味。

碗壁上和碗盖上挂着不少小水珠,摸一下碗,“哎”,好烫手呀!

又泡了七分钟,面条软了,面香馋得我直流口水。终于可以吃了,我拿起叉子,叉了几根面条,先闻了闻,面香香的,然后慢慢放进嘴里:“嗯!好吃好吃!”我满意极了。最后我三五除二吃掉了面,“吸溜——”喝完了美味的面汤,生怕它们凉了不好吃。

自己泡的面就是美味啊!这味道令人赞不绝口、回味无穷。简单的方便面让我体验到了自己动手的成就感,让我快乐!

## 旺旺仙贝

宁海县城西小学205班  
王梓淑(证号J26606096)  
指导老师:应再萍

今天,小王同学带了一大包旺旺仙贝。我们每人分到了一小包,我的心里乐开了花!又有好吃的啦,还是我最喜欢的旺旺仙贝呢。

我撕开包装袋,拿出一片,仔细观察。它金黄金黄的,两面带着浅浅的裂痕,椭圆形的样子像缩小版的小操场。表面撒着细细的调味粉,咸甜交织,特别招人喜欢。我闻了闻,香喷喷的米味扑鼻而来。

我咬了一口,“咔嚓”一声,酥脆可口。咸甜的味道在嘴里散开,浓浓的米香十足,越嚼越香。真感谢小王同学分享零食!我心里想着,下次我也要带好吃的,和同学们一起分享。

## 神奇的乌米饭

高新区信懋小学105班  
秦铎源(证号J26082525)  
指导老师:杨青靓

最近,我发现了一个超神奇的小惊喜——白白胖胖的糯米,居然能变成黑乎乎、亮闪闪的乌米饭,太有意思啦!

昨天,爸爸神秘兮兮地带回一根带嫩叶的树枝,还有一袋绿油油的南烛叶,凑到我耳边说:“它能将白糯米变成黑米饭哦!”我瞪大眼睛,心里满是疑惑。

晚饭后,妈妈照着抖音上的方法,把南烛叶洗得干干净净,放进破壁机“嗡嗡”一打,就变成了香香的淡绿色汁水。我连忙踮起脚尖,帮妈妈把白白的糯米倒进布袋里,泡在汁水里,看着它们安安静静“泡澡”,心里盼着明天能快点到来。

第二天一早,我一骨碌爬起来,直冲向厨房!呀,糯米变成了淡淡的灰色,像撒了一层细细的银粉。上锅蒸了一会儿,它慢慢变紫、变深,最后变成了乌黑发亮的“黑珍珠”!没放一点颜料,太神奇啦,我忍不住拍手欢呼!

妈妈给乌米饭拌上白糖、猪油和香甜的桂花,一股甜香立马飘了过来。我舀起一勺放进嘴里,软软糯糯,甜滋滋的,桂花香味在嘴里散开,我一口接一口,根本停不下来,乌米饭美味极了!

## 红烧肉

宁海县潘天寿小学108班  
蒋伊涵(证号J26609968)  
指导老师:施晓晨

俗话说:“人间烟火气,最抚凡人心。”在众多美食中,我最爱妈妈烧的红烧肉。

红烧肉红润润的,颜色很透亮,宛如一颗颗饱满熟透的红樱桃,油光闪闪。肉肉的外皮带着浅浅的褶皱,好像奶奶慈祥的皱纹,不仅不难看,反倒越看越惹人喜爱,看得我口水都快要流下来了。

红烧肉不仅样子好看,味道更是充满诱惑。每一块肉都紧紧包裹着鲜美的汤汁,不用低头就能闻到它四处飘散的香味。我拿起筷子轻轻一夹,肉块软软弹弹,轻轻咬上一口,香甜的酱汁一下子在舌尖化开,丝毫不腻,反而像蓬松的棉花糖,软软糯糯,入味极了。

红烧肉色香味俱全,里面藏着妈妈对我满满的爱,让我百吃不厌,越吃越喜欢!

## 包清明饺

慈溪润德小学教育集团301班  
马翌洋(证号J26999087)  
指导老师:霍君冲

清明节到了,我们班队课开展了包清明饺活动。一想到能亲手做清明饺,我心里别提多开心了!

活动一开始,张同学的妈妈先教我们准备食材。把艾草煮熟挤出青汁,和糯米粉拌在一起反复揉搓,软软嫩嫩、绿油油的清粉团就做好了。备好粉团,阿姨又演示了包清明饺的方法。

看完示范,终于轮到我們动手了!我揪下一小块清粉团,在手心搓圆、按扁,可刚捏面皮,边缘就裂开了小缝。

这时,食堂阿姨贴心提醒:面团没放油,延展性不够,容易裂开。我们重新尝试。揉皮、压平、放馅、对折封口,再捏上好看的花边,我一步一步小心翼翼。终于,一只完整漂亮的清明饺在我手里成型了!

没多久,热气腾腾的清明饺蒸熟了。一只只碧绿透亮,飘着淡淡的艾草清香,格外诱人。我咬上一大口,外皮软糯Q弹,内里肉馅鲜香多汁,艾草的清爽中和了肉香,味道简直绝了!我真的太喜欢这次活动了!