



2026年5月26日 星期二 责编:徐徐 王妙妙 审读:俞素梅

美味蛋炒饭

海曙区鄞江镇中心小学305班
傅梵轩(证号J26003315)
指导老师:崔意红

早上,阳光暖洋洋地洒进厨房,妈妈笑着对我说:“桥桥,你长大了,今天早饭就由你来做吧!”我一听,立刻兴奋地答应了,可心里又有点紧张,因为这是我第一次下厨。

我先把两碗冷饭倒进一个大盆里,接着从冰箱里拿出两个鸡蛋。我把鸡蛋在盆沿上轻轻一敲,只听“咔嚓”一声,蛋壳上立刻裂开了像蜘蛛网一样的细纹。我小心翼翼地把鸡蛋掰开,蛋清和蛋黄就像调皮的孩子,“哧溜”一下滑进了冷饭里。我拿起饭勺,把冷饭和鸡蛋快速搅拌均匀,让每一粒米饭都裹上金黄的蛋液。

一切准备就绪,我打开燃气灶,蓝色的火苗“呼呼”地舔着锅底。等锅里的油热了,我把拌好的米饭倒进锅里,用铲子不停地翻炒。炒了一会儿,我又把切好的香肠和青菜倒进锅里一起翻炒。不一会儿,蛋炒饭就散发出诱人的香气,金黄的米饭粒粒分明,看着就让人流口水。

我迫不及待地给自己盛了一碗,尝了一口,哇,自己做的蛋炒饭真香啊!原来,只要勇敢尝试,就能学会新本领。

超级大胃王

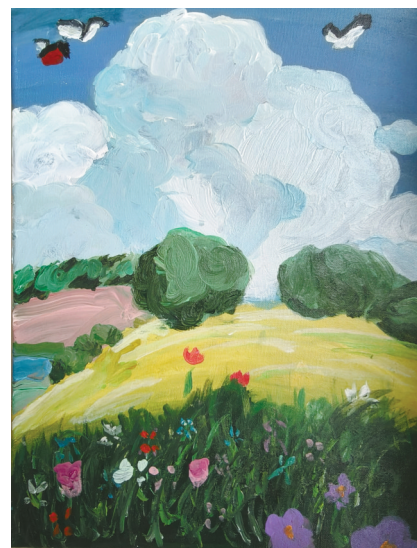
海曙区雅戈尔小学304班
陈乐桐(证号J26002772)
指导老师:吴红维

我的表妹汐汐今年两岁了,她是个不折不扣的“大胃王”。

说来你可能不信。有一次她刚喝了180毫升的奶,又抱着半个番薯吃得一干二净。没一会儿,她又盯上了桌上的水果,一会儿啃李子,一会儿咬桃子,吃完香蕉又抓起橘子,小嘴一刻也不停歇。她的胃就像个无底洞,吃的东西比我还多!看着她这么能吃,我都惊呆了。

过年的时候,吃过晚饭,大人们围坐在一起吃山核桃、聊天。汐汐看见了,晃动着圆滚滚的肚子,迈着短短的小腿,心急火燎地冲了过来,全然不顾自己刚喝完奶,伸着肉乎乎的小手就要抓山核桃吃。她仰着小脸喊:“大妈妈剥!”又转头指着瓜子说:“爷爷剥!”可她吃得太快了,三个大人剥的速度都赶不上。汐汐急了,直接抓起一把瓜子就往嘴里塞,连壳带肉一起嚼,腮帮子撑得圆圆的,像个圆滚滚的小皮球。我们想帮她把壳拿出来,她却紧紧抿着嘴,生怕我们抢走她的食物。

看着她连壳带肉啃瓜子、还防着我们的样子,大家都忍不住哈哈大笑。这个永远吃不饱的小馋猫,真是我们家名副其实的“大胃王”!



云下花田

镇海区静远小学502班
陈润舟(证号J26880318)
指导老师:黄华琦



二公宋上的舞龙会
镇海区静远小学502班
曹晨哲(证号J26205669) 指导老师:王荆

番茄炒蛋

镇海应行久外语实验学校
清泉校区201班
何依珈(证号J26205556)
指导老师:张宇婷

星期天,妈妈说要教我当“小厨师”。我一听,高兴得差点跳起来,我一直很想在灶台前大展身手。

首先,我们准备好材料:两个红彤彤的番茄,两个圆滚滚的鸡蛋,还有一小勺盐。

接着,我给番茄洗了个冷水澡。我把番茄放在水槽里,它们像小灯笼一样,亮闪闪的。洗完,妈妈“哒哒哒”地把番茄切成小月牙的形状。

然后,我轻轻地把鸡蛋在小碗边上一敲,“咔嚓”一声,蛋黄像金色的小太阳,“扑通”一声滑进碗里。我拿起筷子,“嗖嗖嗖”搅了几下,鸡蛋液就跳起了圆圈舞,金黄的蛋液和透明的蛋白完全混合在了一起。

等锅热了,我倒进一点油,再把鸡蛋液倒进去。“滋滋——”锅里立刻开出一朵金黄的大花。我用铲子把大花切成小块,盛到小碗里。

最后,番茄下锅,红汁“咕嘟咕嘟”冒泡。炒了几下后,我又把煎好的鸡蛋倒回去,加点盐,再炒一炒。红黄相间,像傍晚的晚霞,漂亮极了!

我把番茄炒蛋盛进盘子,请爸爸妈妈品尝。他们一起竖起大拇指:“真香!”我咧开嘴笑着,心里像吃了蜜一样甜。

我跟妈妈学手艺

宁波市华天小学302班
张云岳(证号J26006317)
指导老师:吴红娜

要说我最喜欢的菜,那非可乐鸡翅莫属了,可是每次都只能等着妈妈做,我决定自己学会这门手艺。

说干就干,我们准备好食材,就轮到上场了。首先,我把鸡翅洗干净,在鸡翅上斜着切几条小口。然后用小盆装好鸡翅,放入葱段、姜汁,加少许料酒、鸡精和盐,搅拌均匀后腌制十分钟。

十分钟终于过去了,最关键的步骤来了。在妈妈的指导下,我先把鸡翅放入油锅中,煎至两面金黄,捞出控油备用,锅中留少许底油。再放入两片生姜、一个八角和葱段,接着放入煎好的鸡翅,最后倒入可乐,烧开后转小火,慢煮至鸡翅软烂。看着鸡翅在锅中翻滚,我的肚子也不争气地咕咕叫,催着我快点出锅。妈妈说可以收汁起锅了,她调大火力,锅里的泡泡越来越密,不一会儿,浓稠的汤汁紧紧裹住了鸡翅。关火出锅,美味的可乐鸡翅就做好了。

妈妈把红色的小番茄摆在盘子外围,用黄瓜丝垫底,整齐地摆上鸡翅,整道菜色香味俱全,看着就让人垂涎欲滴。

吃着自己亲手做的可乐鸡翅,我心里美滋滋的,妈妈也夸我学得快。下次我还要学着做更多菜品,让爸爸妈妈尝尝我的手艺。

美味的窑鸡

镇海区静远小学406班
陈沐雅(证号J26205878)
指导老师:郭科琦

寒假里,我有许多难忘的经历,最让我记忆犹新的,就是制作香喷喷的窑鸡。

我和家人一起制作窑鸡。我们先把鸡洗净,用盐、酱油和香料腌制入味,再用锡纸紧紧包裹好。随后在空地上挖一个小土坑,用土块垒成土窑,放入柴火将土块烧得通红。等土块烧透后,把包好的鸡放进窑内,用泥土封严,静静等待美味出炉。

等待的时光格外漫长,空气中渐渐弥漫开浓郁的肉香,勾得人垂涎三尺。终于到了开窑的时刻,我小心翼翼地扒开泥土,取出锡纸包裹的鸡。刚撕开锡纸,热腾腾的香气扑面而来,金黄的鸡肉油光发亮,格外诱人。

我迫不及待地撕下一个鸡腿,外皮焦香酥脆,肉质鲜嫩爽滑,汁水在口中迸发,咸香入味,连骨头都带着鲜香。一家人围坐在一起,吃着香喷喷的窑鸡,说说笑笑,格外温馨!

窑鸡不仅味道鲜美,还藏着动手的乐趣与团圆的温暖。这道朴实的美味,成了我假期里最难忘的记忆。

清明美味

慈溪市慈吉实验学校403班
汪雪瑶(证号J26880129)
指导老师:应央儿

清明的清晨,微风裹挟着淡淡的艾草香。我系上小围裙,化身小厨师,跟着奶奶在厨房里包艾青饺。

奶奶早已备好食材,案板上整齐摆着两个盆:左边是碧绿的艾青面团,右边是鲜香的馅料。春笋、咸菜和肉末拌在一起,看着就让人垂涎欲滴。

我揪下一小块面团,放在手心,先揉成光滑的小圆球,再用手掌根压成圆面皮。接着把面皮托在左手心,用筷子夹起一大勺馅料放上去,对折面皮,学着奶奶的样子捏紧边缘。可这边褶子刚捏好,那边馅料就溢了出来,急得我直冒汗,只好揪小块面团补救。最后我包出了一个胖乎乎的大艾青饺。奶奶轻轻擦去我鼻尖沾着的绿面粉,笑着说:“馅料不能放太多,不然面皮容易撑破。”说完,她握着我的手,耐心教我重新包。这次面皮顺利合拢,还捏出了一圈整齐的波浪花边。我照着样子继续包,一个个艾青饺像排队的小元宝,一个比一个精致好看。

很快就到了蒸饺的时刻,奶奶把饺子放进蒸屉。热气缓缓升腾,艾青饺变得晶莹剔透,满屋都萦绕着清新的艾草香气。

出锅后,我迫不及待咬上一大口。软糯的外皮带着艾草清香,裹着鲜美的肉馅,满口都是春天的味道。原来清明最美的滋味,藏在艾草的芬芳里,更藏在亲手劳作的乐趣中!

组稿老师 郑佳文 蒋小燕

汤圆

慈溪市文锦书院510班
岑琪楠(证号J26880099)
指导老师:俞君波

过年时,人们会放爆竹、赏烟花,餐桌上也总有一道必不可少的家乡美食——汤圆。

汤圆圆滚滚的,像一个个雪白的小球,静静躺在盘中。细看又像孩童软嫩的脸蛋,泛着温润的光泽。汤圆不只有纯白色:有的微微泛黄,像蒙上一层月光;有的裹着细碎芝麻,成了可爱的小麻脸;还有的透着淡紫,那是香甜的紫薯馅料。外层沾着细密面粉,像笼着一层轻纱;中间是软糯柔韧的面皮;内里藏着满满的惊喜:绵密黑芝麻、清甜红豆沙、流心花生酱……每一种馅料,都是一个温暖的小秘密。

汤圆适合水煮。水烧开后,轻轻下入汤圆,它们起初沉在锅底,不一会儿便晃悠悠浮上水面,在锅中打转,像一只只胖乎乎的小白鹅在水中嬉戏。盛入碗中,伴着清汤,通体莹润,缕缕香甜热气缓缓升腾。舀起一个,轻轻吹凉,小口咬开:外皮软糯,带着糯米清香;内馅温热流淌,清甜瞬间铺满舌尖。这份甜不浓烈,却绵长温润,从舌尖一直暖到心底。

妈妈常说,汤圆寓意团圆。它外形圆润,一家人围坐同食,心意也紧紧相依。每逢过年,无论身在何方,我们都会回家,共食一碗汤圆。口中是熟悉的香甜,眼前是亲人的笑脸。原来汤圆包住的不仅是甜蜜馅料,更是圆满的牵挂,和永远温热的家的味道。

如今每当看见汤圆,我总会想起万家灯火、家人围坐的模样,还有碗里袅袅升起的热气。汤圆圆圆,团圆满满,这便是过年最甜、最温暖的滋味。

爆米花自由

慈溪市文谷外国语小学4A班
邹彬然(证号W26305239)
指导老师:胡雪莲

看电影时最让人想念的美味是什么?当然是香喷喷的爆米花!最近,我家迎来了一位特别的“新成员”——一台迷你中式爆米花机。这下,我们终于能实现“爆米花自由”啦!

可别小看这台小小的机器,制作爆米花的过程一点都不简单,哪怕有一丁点疏忽,都可能让整锅米粒“翻车”。它的装备很齐全:一口银亮的椭圆形大锅、一个厚实的布袋、一个量杯,还有一根撬棍。

我们先把银亮的“炮筒”和布袋仔细洗净,再用量杯精准量出半锅大米。大锅上的压力表像个忠实的哨兵,时刻显示着锅内的压力变化。认真看完说明书,我们得知压力达到0.9才算合格。接着,我们把大米倒进锅里,撒上少许糖精提味,点燃酒精炉,将锅稳稳架在火上。

接下来就是最考验耐心的十分钟。我和爸爸轮流握着摇柄,不停转动锅体,让锅内的米粒均匀受热。如果压力表数值不动,就要立刻检查是否管道堵塞或是炉火熄灭。终于,指针稳稳停在标准线上!爸爸迅速将锅口对准布袋,握紧撬棍猛地一扳——“嘭!”一声沉闷的巨响过后,布袋瞬间鼓满热气,浓郁的米香扑面而来。倒出一看,满满两大碗金黄酥脆的爆米花,像一朵朵炸开的小云朵。

夜晚,全家人围坐在电视机前,捧着这份亲手制作的劳动成果,每一口都酥脆香甜。“五一”假期野餐时,我还特意装了一大袋和小伙伴们分享,大家都夸我手艺好,我心里甜滋滋的。小小的爆米花,藏着动手的乐趣,更装满了分享的喜悦!