

家乡的水蜜桃

奉化区岳林中心小学506班
马钰涵(证号J26507220)

指导老师:应婵娜

我的家乡在奉化,这里山清水秀,种满了桃树。到了夏天,空气中就飘满果实的香甜。

春天,桃树上挂满一朵朵粉嫩的桃花,花瓣快落尽时,枝头便长出了青绿色的小桃子。这时的小桃子只有珍珠那么大,像个害羞的小姑娘,躲在叶子后面,不仔细看还真发现不了。

时间一天天过去,它们的胆子越来越大,慢慢露出小半边脸。到了七月,桃子已经像一个个胖娃娃,颜色也从青绿色变成白里透红,让人看了直流口水。

桃子刚成熟时,又脆又甜,十分美味。熟透的桃子多汁甘甜,一口咬下去,汁水在口中散开,满满的桃香,让人回味无穷。

每年桃子成熟的时候,外公都会带我去摘桃子。我拿着篮子,轻轻一掰,桃子就摘下来了。这个时候的桃子像一个个娇滴滴的女娃,需要小心呵护,经不住磕碰。

我把桃子小心翼翼地放进篮子里,不一会儿,篮子就装得满满当当。看着满满一篮桃子,我心里充满了成就感。

这就是我们家乡的特产——水蜜桃,你们喜欢吗?

宁波汤圆

鄞州新蓝青学校503班
徐梓骞(证号J26999238)

指导老师:符晓丽

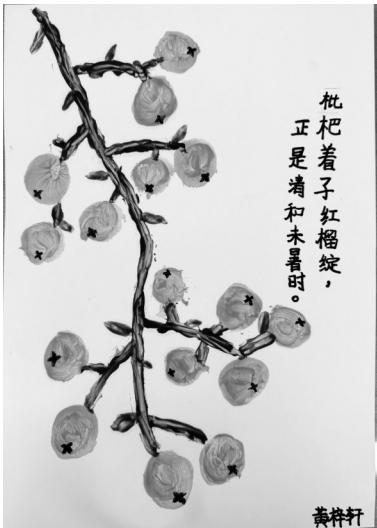
圆圆的身子、雪白的外衣,加上猪油和芝麻。这是什么?对了!这就是我们家喻户晓的宁波汤圆。

汤圆通体雪白,一浮出水面,就好像在宣告团团圆圆的美好寓意;它又胖又圆,口味糯香甘甜,让人看着就忍不住直流口水!一个个小白胖子在水里滚来滚去,好像在说:“快来吃我呀,快来吃我呀,我很好吃的。”如此可爱甜美的汤圆,我们可以亲手制作。

做汤圆的材料很普通:水、糯米粉、猪油和芝麻。首先,把芝麻磨成粉,和猪油混合在一起。神奇的一幕发生了:芝麻粉不再又干又硬,猪油也不再腻,它们齐心协力散发出了一股清香。

然后进入下一步,把堆成小山糯米粉挖一个大洞,往里面少少许少许地倒水。加完水后,把它揉成球,再分成大小差不多的小球,往小球头顶按一个小洞,放入芝麻馅,再揉成球,就大功告成了!

自己包的汤圆的味道和买来的不一样。看了我的介绍,你是不是也觉得我们宁波汤圆别有趣趣?希望你也能做一做,吃一吃,那才能真正体会其中的奥妙和乐趣呢!



藏在红壳里的美味

鄞州新蓝青学校604班
王柯阳(证号J26109613)

指导老师:孙红敏

身披青褐色硬甲,挥舞着威风的大钳子,模样神气十足,这就是夏日独有的美味——小龙虾。

夏季的小龙虾肉质最肥美。灵活的身躯在水里上下游动,两颗芝麻般小巧的眼睛炯炯有神,举着粗壮的螯足。单单望着,就让人馋得直流口水。

妈妈把鲜活的小龙虾下入锅中,锅里顿时一阵翻腾。小龙虾奋力挣扎,仿佛在发出焦急的呼喊。我见状,心里掠过一丝不忍,可又满心期待着即将出锅的美味。原本青褐色的虾身渐渐变得艳红,鲜香的小龙虾终于烹制完成。掀开锅盖,滚烫的热气扑面而来,浓郁的虾香瞬间填满整个屋子,一场舌尖上的盛宴就此开启。

轻轻剥开红彤彤的虾壳,取出饱满的虾肉,剔除虾线后一口咬下,香辣滋味在舌尖层层绽放,鲜香余味久久萦绕。我最偏爱十三香口味:咸香打底,糅合着醇厚的辣意,辣味里又藏着虾肉本身的鲜甜,越吃越想吃。

一家人围坐在一起,尽兴享用美食。没过多久,满满一大盘小龙虾就被一扫而空。摸着圆鼓鼓的肚子,每个人脸上都写满惬意与满足。这道红壳里的夏日美味,为平凡的生活增添幸福滋味。

粽子飘香

鄞州新蓝青学校603班
舒展(证号J26999250)

指导老师:张品雪

端午临仲夏,时清日复长。这个周末,我没有出门玩耍,而是跟着妈妈在家学包粽子,体验了一次特别的端午传统。

一大早,妈妈就准备好了所有食材。碧绿的箬叶静静躺在盆里,经过清水浸泡,变得柔软又干净。白白胖胖的糯米吸饱了水分,粒粒晶莹,旁边还摆着红彤彤的蜜枣、软糯的红豆,看着就让人满心期待。

看着桌上的材料,我跃跃欲试。妈妈先手把手教我。她熟练地拿起两片粽叶,交错叠好,轻轻一卷,一个尖尖的小漏斗就成型了。接着舀一勺糯米铺底,放上一颗甜甜的蜜枣,再填上糯米压实,最后将粽叶盖紧、折叠、缠绕,用棉线牢牢系紧,一个棱角分明的粽子就做好了。

我学着妈妈的样子尝试,可粽叶好像偏偏和我作对:要么卷不拢,缝隙漏米;要么用力太猛,粽叶直接裂开。反复试了好几次,我的手上沾满糯米,狼狈极了。好不容易做出的粽子也歪歪扭扭,和妈妈圆润饱满的粽子差远了。

我忍不住嘟囔:“妈妈,包粽子也太麻烦了,超市里的粽子又好看又好吃,我们直接买就好了,为什么要费这么大劲自己做呀?”妈妈笑着擦掉我手上的糯米,温柔地告诉我:“宝贝,这可不是简单的麻烦事。妈妈小时候,每年端午都会跟着外婆亲手包粽子。年年岁岁,一叶一米,都是老一辈留下来的习俗。亲手包粽子,不只是为了吃,更是一种温暖的传承。”

粽子下锅蒸煮,热气袅袅升起,浓郁的清香填满了整个屋子。咬一口软糯香甜的粽子,我尝到了端午的味道,更读懂了传承的意义。

岁岁端午,粽叶飘香,这份藏在烟火里的传统与温暖,会一直代代延续下去。

枇杷

鄞州新蓝青学校504班
黄梓轩(证号J26104665)

指导老师:方洁萍

我学会了煎荷包蛋

鄞州区宋诏桥小学510班
金灏宇(证号J26108710)

指导老师:朱珂欣

周末的清晨,阳光像碎金子一样洒进厨房。妈妈揉着酸痛的肩膀准备做早饭。看着她疲惫的样子,我自告奋勇:“今天我来做早饭!”

我打开煤气灶,倒上油,拿起鸡蛋就往锅沿上一磕——没想到用力太猛,蛋壳碎成好几片,有的掉进锅里,有的粘在手上。蛋液“咻啦”一声滑进热油,瞬间炸开了花,滚烫的油星四处飞溅!一滴烫油蹦到手背上,我疼得直缩手。锅里的鸡蛋更是惨不忍睹——边缘焦黑,中间还是稀的,散发着一股糊味。第一次尝试失败了,我有点泄气。

妈妈闻声赶来,轻轻拍拍我的后背,温柔地说:“煎荷包蛋要用小火,等蛋清定型了再翻面。”我深吸一口气,鼓起勇气,决定再试一次。这次我把火调小,只倒了一小勺油。等油微微冒烟,再把鸡蛋沿着锅边轻轻滑下去。这一次,鸡蛋在锅里安静地舒展着,蛋清慢慢变白、凝固,裹着圆润的蛋黄,像一朵盛开的太阳花。我握着锅铲,屏住呼吸,小心翼翼地把鸡蛋翻了个面,动作虽然笨拙,却格外认真。终于,两面金黄、香味扑鼻的荷包蛋出锅啦!

我把荷包蛋盛进盘子,迫不及待地尝了一口:外脆里嫩,香喷喷的!爸爸妈妈笑着夸我:“真棒,会照顾家人啦!”我的心里比吃了蜜还甜。

通过这次煎荷包蛋,我明白了:做任何事都不能心急,方法比蛮干更重要。

比萨

鄞州区东南小学海晏路校区504班
胡宇涵(证号J26109386)

指导老师:周林燕

今天的研学主题是“小小比萨师”,我们需要自制比萨。

老师先发给我们一块事先发酵好的面团,准备手把手地教我们做比萨。

第一步,制作面皮。我们戴上手套,把面团压扁,然后用擀面杖向四个方向轮流擀平。我拿起擀面杖,从面团的中心向外推压,它听话地延展成一个圆圆的薄饼,边缘微微卷起,像一朵含苞待放的花。

第二步,撒料。我先用叉子在面皮上戳了许多小洞,再把面皮分成两部分,准备一半撒水果,一半撒培根。水果那半边,我铺上芒果粒和火龙果粒,红黄相间的水果粒一下子激起了我的食欲;我又把翠绿的青椒丁和粉红的培根交错摆放在另一边。最后,我抓起一把雪白的马苏里拉芝士,轻轻一扬,它们便像初冬的雪花般纷纷撒落在面皮上。

第三步,烘烤。我将撒完料的比萨交给老师,老师帮我放进烤炉。我在烤炉旁紧盯着,不一会儿,芝士就开始融化,表面冒出细密的小泡泡,像温泉一样翻滚。渐渐地,边缘的面皮变得金黄酥脆,散发出阵阵诱人的焦香味。

比萨终于烤好了。一出烤炉,那带有果木味的焦香就一个劲地往我鼻子里钻。老师帮我比萨切成八块,我迫不及待地拿起一块,塞进嘴里,虽然烫得我龇牙咧嘴,但我还是不愿松口。

等比萨慢慢冷却,我又咬了一口,水果的酸甜味在舌尖散开。每一次品味,都能给舌尖带来不同的惊喜。要是吃到培根,那味道更是鲜美得难以形容。

这比萨,只要吃一口,所有的烦恼仿佛都像过冬的大雁一般,飞到一个谁也看不见的地方去了……

“农场”美食

鄞州区宋诏桥小学605班
童楠哲(证号J26100804)

指导老师:黄静飞

每个人都做过美食:有的人做的是美味可口的番茄炒蛋,有的人做的是金黄的蛋炒饭,还有的人做的是香气四溢的东坡肉,而我做的是“农场”美食。

首先,我准备好原料:六个已经蒸熟的小土豆、一些巧克力饼干和一根绿叶葱。我先把六个调皮的小土豆放入碗中,用压泥器把它们压成泥,再把美味的饼干轻轻压成粉加入碗中。放饼干,一是为了调味,二是为了调色,让土豆泥的黄色更像泥土。最后放入适量的盐,把它们搅拌到完全融合。

一切准备就绪,我用手把土豆泥捏成长方体,再把一条条“泥土”摆入盘中,远远看去,一片肥沃的土地已经形成。如果在“沟”里再撒上一些抹茶粉或干菜粉,那就更完美了。

最后一步,拿出筷子细的一头,在“泥土”上均匀地戳几个小洞,然后把葱切成一段一段,轻轻插入“泥土”,一片“农场”就完成了。

我迫不及待地用筷子夹起一段,咬了一口。饼干的酥脆、土豆泥的软糯和葱的香味交织在一起。我高兴地喊:“耶,我成功了!”

饭桌上,一家人其乐融融地吃着这道“农场美食”,称赞声一片。

制作泰餐

鄞州新蓝青学校604班
王瑜悦(证号J26103401)

指导老师:孙红敏

这个周末,我亲手体验了泰餐制作。各色香料碰撞出独特风味,过程充满新鲜感。

桌上摆着空心菜、香菜、辣椒、番茄、胡萝卜、黄瓜……我系上围裙,准备大干一场。

第一道是泰式春鸡爪。加入蚝油、鱼露和配菜,充分捣制,再放鸡爪拌匀,静置片刻,香气弥漫。我忍不住抓起一只品尝,酸辣直冲味蕾,真不敢相信这是自己做的。

接着做油炸春卷,材料有虾和芒果。这道菜包法复杂,最后还要沾水粘上,我始终没做好,春卷形状各异。样子虽丑,但炸出来之后,脆皮裹着厚实的虾肉和清甜的胡萝卜、青瓜,一口下去特别满足。

最后是酸辣凉拌面,同样需将食材捣烂成浆,再加入主菜。拌好后我尝了一大口,清爽碰撞微辣,简直是人间美味。

做一道,尝一道,尽兴而归。热烈鲜活的泰式风味,为周末画上圆满句号。

美味的早餐

鄞州新蓝青学校403班
孙启宸(证号J26880705)

指导老师:余悦

每天早上吃早饭时,我都会看到一道美味的早餐——炒鸡蛋。它虽然制作简单,却很有营养。

周末,我决定自己来做炒鸡蛋。第一步,准备两个生鸡蛋、一个碗和一双筷子。我把鸡蛋打进碗里,用筷子朝一个方向用力搅拌。蛋液仿佛跳起了舞。大约一分钟后,我的手酸得不得了,但心里很期待。

这时,妈妈帮我打开煤气灶,说:“小孩子可不能随便打开哦!这一步我帮你!”然后,我在锅里放了一些油。等油热了,把蛋液倒进锅里。蛋液一下子舒展开来,我用锅铲划了几下,等鸡蛋成型后就出锅了。我拿出海盐黑胡椒,撒一点在炒蛋上,迫不及待地尝了一口,热乎乎、香喷喷的,太好吃了!