

## 包扁食

方城小学二(3)班 庄杨苗 指导老师 应琳娜

五一假期,我来到临海外婆家。外婆说要包扁食给我吃,我高兴得一蹦三尺高。扁食是临海特色美食,也是我的最爱。

我想当一小厨神,自己动手包扁食,外婆欣然答应。我跟着外婆来到菜市场买了许多丰盛的食材:有胡萝卜、香菇、瘦肉、茭白、蒜心和小葱,还有梯形状的扁食皮。回到家里,外婆先将这些食材剁碎,然后加油放入锅里翻炒,最后撒上葱花。顿时,厨房里香气四溢,令人垂涎。

香喷喷的馅料炒好了。只见外婆端来一碗清水,拿来两个勺子。待一切准备就绪,我们开始大显身手了。我学着外婆的样子,一手拿着面皮,一手用勺子将馅料舀到面皮上,心里沾沾自喜,嘿!这还不简单,用手使劲一捏不就好了!哎呀,情况不妙,馅料像逃兵一样跑出来了,面皮也破了个洞。我只好拿另一张面皮把破洞堵住,包好的扁食坑坑洼洼,形状也很奇怪,我给它取名为“麻脸丑将军”。

看着我的杰作,外婆咧开嘴直笑。她耐心地告诉我,馅料不要放太多,也不能太少,以平勺为标准。我半信半疑,心想这次会不会又失败啊?外婆似乎猜到了我的心思,鼓励我说:没关系,慢慢来,多包几个就会了。我跟着外婆的示范动作重新尝试一遍。一个扁食终于大功告成了。不错,有进步哦!外婆竖起大拇指点赞。

熟能生巧!瞧,我包的扁食一个比一个好看。它们就像长着一对大耳朵的胖娃娃,神气活现的。

扁食下锅了,一锅下水煮着吃,一锅笼里蒸着吃。我像只小馋猫守在锅灶旁翘首等待着。热气腾腾的扁食终于出锅了。外皮晶莹剔透,隐约折射着馅料的五颜六色,可爱又诱人。一口咬下去,馅料的汤汁溢满整张小嘴,别提有多好吃了。

## 宫保鸡丁

横湖小学三(7)班 孔馨媛 指导老师 陈佳

啊!这宫保鸡丁真香呀!厨房里传来一阵惊呼,原来是“我”化身中华小当家,给爸爸妈妈做的宫保鸡丁出锅了!

每次放学回家,总能看到爸爸妈妈忙碌的身影。五一放假,我也来做一道菜,慰藉平时辛苦操劳的爸爸妈妈。

我参考小红书,精挑细选了宫保鸡丁这道菜,看着图片,隔着手机屏幕,都能感受到酸甜可口、鲜香滑嫩的美味,我相信爸爸妈妈肯定会喜欢的。一大早,我跟着妈妈去菜场选购食材,穿梭在熙熙攘攘的人群中,我真切地感受到了劳动的热情和生活的动力。我们选购了鲜嫩的鸡胸肉、绿油油的黄瓜、新鲜的胡萝卜和小葱。此时,美味的菜肴已经浮现在我脑海里。

一回到家,我就迫不及待地冲进厨房,忙碌的小身影在厨房里大显身手。首先,我给食物宝宝们洗了个痛快的凉水澡。紧接着,我按照视频的步骤把鸡胸肉切成大小约1.5厘米的肉丁,加入调料进行腌制10分钟;胡萝卜、黄瓜去皮也切成小丁,葱姜蒜切成末,一碗香浓的料汁调制备用。一切准备就绪,就等下油锅了。

适量的油在锅里慢慢升温,我把腌制好的鸡丁倒入锅中,翻炒至金黄色,盛在盘子里备用。在锅里残余的油中放入葱姜蒜末,加入一勺豆瓣酱,铲子随着我的小手翻炒,香气随着铲子的翻动四处蔓延,不一会儿,整个厨房里香味弥漫。我乘机把鸡丁、胡萝卜、黄瓜丁加入锅中,翻炒均匀,随后倒入料汁,大火翻炒收汁,一道色香味俱全的宫保鸡丁即将装盘上桌了。

看着眼前的宫保鸡丁,我迫不及待地把它端到爸爸妈妈面前,让他们先尝尝,满心期待地望着他们,生怕菜做失败了。当他们不约而同地对我说:“真好吃呀”,我这颗悬着的心终于放下了。

## 小土豆炒韭菜

松门小学二(2)班 蔡京峰

土豆们,来来来,到我这里来。这天气,该把你们的紧身衣卸下了。我套上手套,从袋子里拿出一个土豆攥在手里,另一只手握着小刀,开始削土豆的紧身衣了。哎呀呀,这土豆忒难为了。这刀削土豆皮不顶用,换了个铁圈子,一刮一刮,嚓嚓,总算方便点啦。但是,我切了一个,妈妈刨了五个,哎呦呦,这速度也太慢了吧!加油,快快认真干。

削了紧身衣的土豆先在水里洗洗澡,再擦擦身子,然后一窝蜂挤入高压锅。土豆们别着凉,我来给你们暖暖。啦啦啦啦啦啦啦啦啦——红蓝火焰蹿了出来。

当土豆们在高压锅里暖身的时候,我开始择韭菜了。把韭菜焦叶和根部去掉,洗净,切段,放盆里备用。

五分钟左右,土豆带着冒烟的热水,一个接一个地从锅里跳了出来,静静地躺在案板上。我左手按住案板,右手持刀,将椭圆形的土豆轻轻拍扁。

开火,待炒锅冒青烟时倒入油。油一入锅,我就退避三舍了,怕油飞溅到身上。此时的我成了运输员,帮妈妈把土豆运送到炒锅边。等土豆摊满锅底,我才接过妈妈手中的铲子。哒咕噜,哒咕噜,哒咕噜,土豆散发出香味了,用铲子给土豆翻了个身。哇,土豆化妆了!色泽诱人的样子让人忍不住想吃一口。待两面都焦黄后,点缀椒盐,倒入备好的绿油油的韭菜,翻炒均匀,出锅,装盘。

我喊了工作一天后的爸爸来品尝我的这道小土豆炒韭菜。爸爸夹着土豆,微笑着说:“儿子做的菜,真美味!”

## 香煎豆腐

高桥小学五(1)班 林羽茜 指导老师 章文君

香椿炒蛋、胡萝卜炒肉、糖醋排骨、鲫鱼汤……这个“五一”,同学们化身“中华小当家”,为家人做美食,用实际行动致敬劳动节!

“我为家人做道菜”主题征文开展以来,《青草地》的投稿后台菜香满溢,为同学们的十八般厨艺,点赞!

截至目前,我们已收到了近300篇投稿。一部分作品已在掌上温岭App上展出,在此基础上,我们精选出了一些优秀作品在《青草地·教育周刊》上刊出。欢迎同学们的来稿,还未审核的,不要着急哦!编辑们会抓紧的哦。

## 胡萝卜炒肉

箬横小学三(5)班 江依璐

五一假期,我来到临海外婆家。外婆说要包扁食给我吃,我高兴得一蹦三尺高。扁食是临海特色美食,也是我的最爱。

我想当一小厨神,自己动手包扁食,外婆欣然答应。我跟着外婆来到菜市场买了许多丰盛的食材:有胡萝卜、香菇、瘦肉、茭白、蒜心和小葱,还有梯形状的扁食皮。回到家里,外婆先将这些食材剁碎,然后加油放入锅里翻炒,最后撒上葱花。顿时,厨房里香气四溢,令人垂涎。

香喷喷的馅料炒好了。只见外婆端来一碗清水,拿来两个勺子。待一切准备就绪,我们开始大显身手了。我学着外婆的样子,一手拿着面皮,一手用勺子将馅料舀到面皮上,心里沾沾自喜,嘿!这还不简单,用手使劲一捏不就好了!哎呀,情况不妙,馅料像逃兵一样跑出来了,面皮也破了个洞。我只好拿另一张面皮把破洞堵住,包好的扁食坑坑洼洼,形状也很奇怪,我给它取名为“麻脸丑将军”。

看着我的杰作,外婆咧开嘴直笑。她耐心地告诉我,馅料不要放太多,也不能太少,以平勺为标准。我半信半疑,心想这次会不会又失败啊?外婆似乎猜到了我的心思,鼓励我说:“没关系,慢慢来,多包几个就会了。”我跟着外婆的示范动作重新尝试一遍。一个扁食终于大功告成了。不错,有进步哦!外婆竖起大拇指点赞。

熟能生巧!瞧,我包的扁食一个比一个好看。它们就像长着一对大耳朵的胖娃娃,神气活现的。

扁食下锅了,一锅下水煮着吃,一锅笼里蒸着吃。我像只小馋猫守在锅灶旁翘首等待着。热气腾腾的扁食终于出锅了。外皮晶莹剔透,隐约折射着馅料的五颜六色,可爱又诱人。一口咬下去,馅料的汤汁溢满整张小嘴,别提有多好吃了。

## 宫保鸡丁

横湖小学三(7)班 孔馨媛 指导老师 陈佳

啊!这宫保鸡丁真香呀!厨房里传来一阵惊呼,原来是“我”化身中华小当家,给爸爸妈妈做的宫保鸡丁出锅了!

每次放学回家,总能看到爸爸妈妈忙碌的身影。五一放假,我也来做一道菜,慰藉平时辛苦操劳的爸爸妈妈。

我参考小红书,精挑细选了宫保鸡丁这道菜,看着图片,隔着手机屏幕,都能感受到酸甜可口、鲜香滑嫩的美味,我相信爸爸妈妈肯定会喜欢的。一大早,我跟着妈妈去菜场选购食材,穿梭在熙熙攘攘的人群中,我真切地感受到了劳动的热情和生活的动力。我们选购了鲜嫩的鸡胸肉、绿油油的黄瓜、新鲜的胡萝卜和小葱。此时,美味的菜肴已经浮现在我脑海里。

一回到家,我就迫不及待地冲进厨房,忙碌的小身影在厨房里大显身手。首先,我给食物宝宝们洗了个痛快的凉水澡。紧接着,我按照视频的步骤把鸡胸肉切成大小约1.5厘米的肉丁,加入调料进行腌制10分钟;胡萝卜、黄瓜去皮也切成小丁,葱姜蒜切成末,一碗香浓的料汁调制备用。一切准备就绪,就等下油锅了。

适量的油在锅里慢慢升温,我把腌制好的鸡丁倒入锅中,翻炒至金黄色,盛在盘子里备用。在锅里残余的油中放入葱姜蒜末,加入一勺豆瓣酱,铲子随着我的小手翻炒,香气随着铲子的翻动四处蔓延,不一会儿,整个厨房里香味弥漫。我乘机把鸡丁、胡萝卜、黄瓜丁加入锅中,翻炒均匀,随后倒入料汁,大火翻炒收汁,一道色香味俱全的宫保鸡丁即将装盘上桌了。

看着眼前的宫保鸡丁,我迫不及待地把它端到爸爸妈妈面前,让他们先尝尝,满心期待地望着他们,生怕菜做失败了。当他们不约而同地对我说:“真好吃呀”,我这颗悬着的心终于放下了。

## 小土豆炒韭菜

松门小学二(2)班 蔡京峰

土豆们,来来来,到我这里来。这天气,该把你们的紧身衣卸下了。我套上手套,从袋子里拿出一个土豆攥在手里,另一只手握着小刀,开始削土豆的紧身衣了。哎呀呀,这土豆忒难为了。这刀削土豆皮不顶用,换了个铁圈子,一刮一刮,嚓嚓,总算方便点啦。但是,我切了一个,妈妈刨了五个,哎呦呦,这速度也太慢了吧!加油,快快认真干。

削了紧身衣的土豆先在水里洗洗澡,再擦擦身子,然后一窝蜂挤入高压锅。土豆们别着凉,我来给你们暖暖。啦啦啦啦啦啦啦啦啦——红蓝火焰蹿了出来。

当土豆们在高压锅里暖身的时候,我开始择韭菜了。把韭菜焦叶和根部去掉,洗净,切段,放盆里备用。

五分钟左右,土豆带着冒烟的热水,一个接一个地从锅里跳了出来,静静地躺在案板上。我左手按住案板,右手持刀,将椭圆形的土豆轻轻拍扁。

开火,待炒锅冒青烟时倒入油。油一入锅,我就退避三舍了,怕油飞溅到身上。此时的我成了运输员,帮妈妈把土豆运送到炒锅边。等土豆摊满锅底,我才接过妈妈手中的铲子。哒咕噜,哒咕噜,哒咕噜,土豆散发出香味了,用铲子给土豆翻了个身。哇,土豆化妆了!色泽诱人的样子让人忍不住想吃一口。待两面都焦黄后,点缀椒盐,倒入备好的绿油油的韭菜,翻炒均匀,出锅,装盘。

我喊了工作一天后的爸爸来品尝我的这道小土豆炒韭菜。爸爸夹着土豆,微笑着说:“儿子做的菜,真美味!”

## 胡萝卜炒肉

箬横小学三(5)班 江依璐

五一假期,我来到临海外婆家。外婆说要包扁食给我吃,我高兴得一蹦三尺高。扁食是临海特色美食,也是我的最爱。

我想当一小厨神,自己动手包扁食,外婆欣然答应。我跟着外婆来到菜市场买了许多丰盛的食材:有胡萝卜、香菇、瘦肉、茭白、蒜心和小葱,还有梯形状的扁食皮。回到家里,外婆先将这些食材剁碎,然后加油放入锅里翻炒,最后撒上葱花。顿时,厨房里香气四溢,令人垂涎。

香喷喷的馅料炒好了。只见外婆端来一碗清水,拿来两个勺子。待一切准备就绪,我们开始大显身手了。我学着外婆的样子,一手拿着面皮,一手用勺子将馅料舀到面皮上,心里沾沾自喜,嘿!这还不简单,用手使劲一捏不就好了!哎呀,情况不妙,馅料像逃兵一样跑出来了,面皮也破了个洞。我只好拿另一张面皮把破洞堵住,包好的扁食坑坑洼洼,形状也很奇怪,我给它取名为“麻脸丑将军”。

说着就干,我穿上围裙,依然一位小厨师。剪豆少许,胡萝卜切片,肉切成丁,再剥两颗大蒜头放到一边备用。我把锅冲洗一遍,开火等锅热后,往里倒入一些食用油,待锅底冒出许多泡泡再把大蒜头放进去爆香,不一会儿便出香味了。这时,把切好的肉丁小心翼翼地放进去,锅里的肉顿时炸开了花,伴随着“噼里啪啦”的声音。手被爆出的油溅到了,疼得眼泪在眼眶里打转,一时间我有点儿手忙脚乱,不知所措。我先拿出一口碗,在碗中放了一勺蚝油,两勺生抽,一勺盐,一勺淀粉,半勺糖,再加入一些清水,搅拌均匀,这可是香煎豆腐的秘制调料,有了这个,平凡无奇的豆腐,才能翻身成为受全家追捧的万人迷。

接着就要处理豆腐了,需要用刀将豆腐切成均匀大小。这可得小心,因为豆腐小姐太脆弱了,一不留神就能让她四分五裂。因此,我下刀的动作越发的温柔,甚至连大气都不敢喘。切好豆腐之后,还要将温柔的豆腐小姐放入油锅中,她们想邀请热油一起跳舞,可能是油先生太激动了,一个个都跳了起来。豆腐小姐可能是被油先生的热情吓到了,一个个都发出了“滋滋滋”的叫声。几分钟后,用铲子轻轻地将豆腐翻个面,可是没想到翻个面的事竟然把我难倒了。大概是我操作不当,豆腐四分五裂,碎成了一小块一小块的。出师未捷啊!难道是豆腐煎的时间还不够长?我又静静地等了一会儿,这次我拿出了百分百的信心,铲子先是轻轻地铲进豆腐的最底层,再轻巧地一翻,铲子带着豆腐小姐在空中跳了一段交际舞,又安全着落。

朝前的一面已经变成了好看的金黄色,像是谁从窗外扯了一小段阳光铺在上面。最后撒上绿色的葱花,等着油将食材的香味放大,豆腐的嫩混着葱的香四处蔓延,味蕾也随之舞蹈着。

吃着我做的菜,爸爸妈妈开心极了,直夸我是个小厨师。

在这次做饭中,我不仅体会到家人做饭的辛苦,也体会到了劳动的快乐,以后我要多学做饭。

## 爆炒螺蛳

大溪小学麻车屿校区六(2)班 翁慕远

五一假期,我来到临海外婆家。外婆说要包扁食给我吃,我高兴得一蹦三尺高。扁食是临海特色美食,也是我的最爱。

我想当一小厨神,自己动手包扁食,外婆欣然答应。我跟着外婆来到菜市场买了许多丰盛的食材:有胡萝卜、香菇、瘦肉、茭白、蒜心和小葱,还有梯形状的扁食皮。回到家里,外婆先将这些食材剁碎,然后加油放入锅里翻炒,最后撒上葱花。顿时,厨房里香气四溢,令人垂涎。

香喷喷的馅料炒好了。只见外婆端来一碗清水,拿来两个勺子。待一切准备就绪,我们开始大显身手了。我学着外婆的样子,一手拿着面皮,一手用勺子将馅料舀到面皮上,心里沾沾自喜,嘿!这还不简单,用手使劲一捏不就好了!哎呀,情况不妙,馅料像逃兵一样跑出来了,面皮也破了个洞。我只好拿另一张面皮把破洞堵住,包好的扁食坑坑洼洼,形状也很奇怪,我给它取名为“麻脸丑将军”。

说着就干,我穿上围裙,依然一位小厨师。剪豆少许,胡萝卜切片,肉切成丁,再剥两颗大蒜头放到一边备用。我把锅冲洗一遍,开火等锅热后,往里倒入一些食用油,待锅底冒出许多泡泡再把大蒜头放进去爆香,不一会儿便出香味了。这时,把切好的肉丁小心翼翼地放进去,锅里的肉顿时炸开了花,伴随着“噼里啪啦”的声音。手被爆出的油溅到了,疼得眼泪在眼眶里打转,一时间我有点儿手忙脚乱,不知所措。我先拿出一口碗,在碗中放了一勺蚝油,两勺生抽,一勺盐,一勺淀粉,半勺糖,再加入一些清水,搅拌均匀,这可是香煎豆腐的秘制调料,有了这个,平凡无奇的豆腐,才能翻身成为受全家追捧的万人迷。

接着就要处理豆腐了,需要用刀将豆腐切成均匀大小。这可得小心,因为豆腐小姐太脆弱了,一不留神就能让她四分五裂。因此,我下刀的动作越发的温柔,甚至连大气都不敢喘。切好豆腐之后,还要将温柔的豆腐小姐放入油锅中,她们想邀请热油一起跳舞,可能是油先生太激动了,一个个都跳了起来。豆腐小姐可能是被油先生的热情吓到了,一个个都发出了“滋滋滋”的叫声。几分钟后,用铲子轻轻地将豆腐翻个面,可是没想到翻个面的事竟然把我难倒了。大概是我操作不当,豆腐四分五裂,碎成了一小块一小块的。出师未捷啊!难道是豆腐煎的时间还不够长?我又静静地等了一会儿,这次我拿出了百分百的信心,铲子先是轻轻地铲进豆腐的最底层,再轻巧地一翻,铲子带着豆腐小姐在空中跳了一段交际舞,又安全着落。

朝前的一面已经变成了好看的金黄色,像是谁从窗外扯了一小段阳光铺在上面。最后撒上绿色的葱花,等着油将食材的香味放大,豆腐的嫩混着葱的香四处蔓延,味蕾也随之舞蹈着。

吃着我做的菜,爸爸妈妈开心极了,直夸我是个小厨师。

在这次做饭中,我不仅体会到家人做饭的辛苦,也体会到了劳动的快乐,以后我要多学做饭。

## 辣椒炒蛋

箬横小学四(1)班 梁宸溢

五一假期,我来到临海外婆家。外婆说要包扁食给我吃,我高兴得一蹦三尺高。扁食是临海特色美食,也是我的最爱。

我想当一小厨神,自己动手包扁食,外婆欣然答应。我跟着外婆来到菜市场买了许多丰盛的食材:有胡萝卜、香菇、瘦肉、茭白、蒜心和小葱,还有梯形状的扁食皮。回到家里,外婆先将这些食材剁碎,然后加油放入锅里翻炒,最后撒上葱花。顿时,厨房里香气四溢,令人垂涎。

香喷喷的馅料炒好了。只见外婆端来一碗清水,拿来两个勺子。待一切准备就绪,我们开始大显身手了。我学着外婆的样子,一手拿着面皮,一手用勺子将馅料舀到面皮上,心里沾沾自喜,嘿!这还不简单,用手使劲一捏不就好了!哎呀,情况不妙,馅料像逃兵一样跑出来了,面皮也破了个洞。我只好拿另一张面皮把破洞堵住,包好的扁食坑坑洼洼,形状也很奇怪,我给它取名为“麻脸丑将军”。

说着就干,我穿上围裙,依然一位小厨师。剪豆少许,胡萝卜切片,肉切成丁,再剥两颗大蒜头放到一边备用。我把锅冲洗一遍,开火等锅热后,往里倒入一些食用油,待锅底冒出许多泡泡再把大蒜头放进去爆香,不一会儿便出香味了。这时,把切好的肉丁小心翼翼地放进去,锅里的肉顿时炸开了花,伴随着“噼里啪啦”的声音。手被爆出的油溅到了,疼得眼泪在眼眶里打转,一时间我有点儿手忙脚乱,不知所措。我先拿出一口碗,在碗中放了一勺蚝油,两勺生抽,