



凉拌菜——翠竹报春

孙凡舒

云师大附小呈贡校区一(3)班

今天,我在妈妈的帮助下做了一道凉拌菜,名字叫翠竹报春。

首先要准备的食材有煮好的鸡腿3只、黄瓜2根、红色甜彩椒1个、苹果醋3大勺、盐2克。将鸡腿肉撕成长条状,红甜椒、黄瓜切成小丁,加入苹果醋、酱油、盐拌匀。然后制作黄瓜盅,先将黄瓜切成同等长度、大小的段,在两边的边缘处轻轻划开深度一厘米左右的薄片开口,再沿着开口横切,将上面的块片拿掉,就是黄瓜盅的开口部。上盖拿掉后,再用小刀插入黄瓜边缘,四边都划开,取出内瓢。最后将调拌好的酸甜鸡肉、红甜椒、黄瓜丁放入,汤汁均匀地分散倒入每个盅内。这样,一盘好看又美味的翠竹报春就做成了!

我很喜欢吃这道菜,因为妈妈告诉我这道菜的寓意很好,代表着共迎春天的美好,生活节节高,前程一片欣欣向荣!

(小作者口述,家长整理录入)



酸木瓜煮鸡

缪瑾

云师大附小金牛校区四(1)班

寒假里,我在妈妈的指导下,学会了一道特色美食——酸木瓜煮鸡,这可是一道我非常喜欢的菜。这道菜不仅鸡肉好吃,鸡汤也很美味,鲜甜中带着酸味,吃了让人回味无穷。听妈妈说,这道菜不仅营养价值高,还有祛风除湿的特殊功效。

首先我们要准备土鸡、火腿、酸木瓜、干辣椒、花椒、八角、苹果、生姜、葱段、料酒、鸡油、食盐、味精等。然后就开始腌制了。在鸡肉里加上两勺盐、料酒和生姜片,搅拌均匀,腌制10分钟。起锅烧油,放入干辣椒、苹果、八角等香料,加入火腿翻炒,放入鸡肉和花椒继续翻炒。加清水和酸木瓜,大火煮10分钟,然后倒入电炖锅中用小火煮熟。最后加入葱段和少许味精,5分钟后,这道美味的酸木瓜煮鸡就可以上桌了。

只要按照我的方法来做,保证你做出来的酸木瓜煮鸡色、香、味俱全。你们也来试着动手做一做吧,相信大家会喜欢上这道美食的。

在做菜的过程中,虽然有妈妈的指导,但我还是很紧张,生怕锅里的油溅出来烫到我。干辣椒放进锅里都快糊了,我还没有把其他食材放进去……一阵手忙脚乱,我终于把这道菜做好了,大家吃了都说味道不错。哈哈,我学会了做酸木瓜煮鸡。

劳动最光荣

栗善晨

育红小学二(4)班

自己的事情自己做。早晨起床洗漱完后,把换下来的袜子清洗干净。

今天中午吃饺子。爷爷发好面后,我把小手洗净,准备和爷爷一起和面、揉面团。我最喜欢和大人一块儿包饺子了,因为这其中也有自己的劳动成果。

下午,趁爷爷午睡的时候,我把家里的地板拖一拖,从厨房、客厅再到卧室,看,地板变得多明亮!



包饺子

许珑耀

云师大附小金牛校区一(3)班 / 指导老师:陈青青

我是一只馋猫,最爱吃妈妈包的饺子。我还是一只懒猫,一个饺子也不会包。

有一天,我看见妈妈正在包饺子,心里痒痒的,就凑上去学。只见妈妈包的饺子一个个活像小元宝。

我学着妈妈的样子,拿起擀面杖擀,把多多肉馅包进去,再扎个小口。哈哈,第一个小饺子诞生了。饺子宝宝一出生,我把它放到一个光滑的台面上,那儿有许多同伴,只听见它们唧唧呀呀的说话声。“你好!我是白菜馅,初次见面,请多多指教!”“哦,你就是韭菜馅啊!小生芹菜馅,久仰,久仰!”……这里可真是太热闹了!

妈妈把包好的饺子宝宝们倒进一个巨大的“温泉”里,不一会儿,就被勺子盛到了一个缩小版的“游泳池”。

爸爸下班回到家吃到我包的饺子后,高兴地说:“这是我吃过的天下最好吃的饺子了。”我脸上露出了不好意思的笑容。

回想起这次包饺子,我明白了这个道理:只有辛勤的劳动付出,才能品尝到幸福的饺子。

(小作者口述,家长整理录入)



劳动记·美/食/篇



学包汤圆

李绍正

云大附小二(6)班 / 指导老师:魏微

汤圆是中华民族的传统美食,吃汤圆代表着一家人团团圆圆,甜甜蜜蜜。妈妈经常包汤圆给我们吃。

一天,我跟妈妈说:“妈妈,我也要学包汤圆!”妈妈听了很高兴。她拌好了芝麻馅,又端来一盆糯米粉,把它揉成一团递给我,让我分成小块。

我学着妈妈的样子,揪下一小块糯米粉,把它揉成球,然后再按扁。接着把芝麻馅放进面皮里,再将它捏紧。可这时,馅从面皮四周露了出来。妈妈看了笑着说:“你这是面包馅还是馅包面呀?”大家都哈哈大笑起来!妈妈让我少放一点馅,再包一个,慢慢地我学会了包汤圆。

一会工夫,我们包好了全家的汤圆。煮在锅里的汤圆,真像是一粒粒珍珠呀!大家高高兴兴地吃着汤圆,都说汤圆太甜了,可是我觉得给全家人包汤圆比吃汤圆还甜呢!



蒜蓉炒菜心

李镇中

云师大附小呈贡校区二(2)班

今天我来当小厨师,想给爸爸妈妈做个蒜蓉菜心。首先,我们先来剥蒜,然后把剥好的蒜切成蒜末。妈妈给了我一把小号的刀,用起来还挺顺手的。然后,我们把菜心清洗干净,切成小份儿,控干水分。最后,热锅里倒油,油开后放入菜心,菜心炒至变绿,放入盐和蒜末就可以出锅啦!

做蛋糕送给妈妈

郑汇峰

云师大附小金江校区五(1)班
指导老师:李红英

今天是母亲节,送给亲爱的妈妈什么呢?有了,我亲手做一个巧克力蛋糕,给妈妈一个大大的惊喜。

说干就干!一大早,我和爸爸去市场采购做蛋糕的原材料:蛋糕粉、牛奶、鸡蛋、巧克力粉、白糖……然后兴冲冲地回到家,嗨嗨,到我大显身手的时候啦!

首先,我拿出4个鸡蛋,分别将蛋黄和蛋白分离到两个碗中,再用细筛网和小勺,将蛋糕粉一遍遍地筛细。

妈妈当我的助手,在蛋白里加入牛奶和少许白醋,放到电动打蛋器下端,启动。在“呜呜”的轰鸣声中,不一会儿就变成了充满泡沫的蛋白糊。

接着我往筛细的蛋糕粉里倒入一些巧克力粉和白糖,搅拌均匀。一旁的妈妈把刚加工好的蛋白糊混合进来,我再奋力搅拌,巧克力蛋糕就做好了。

现在该准备器具啦!我取出电饭煲的内胆,拿刷子蘸油后仔细刷内胆壁,然后,把巧克力蛋糕倒入内胆,放入电饭煲。一切就绪,开始烤蛋糕。

45分钟后,随着“叮”一声脆响,早已心急火燎的我揭开锅盖,一股香气扑面而来,我的烤蛋糕成功了!我戴上隔热手套,取出蛋糕后涂上巧克力酱,再用奶油、水果做装饰,并写上“妈妈母亲节快乐”几个大字。

妈妈欣喜地看着我的杰作,搂着我微笑着说:“这是妈妈收到的最好的母亲节礼物,爱劳动的宝贝最可爱!”



煮小锅米线

梁宸翊

云师大附小文林校区五(6)班

这个漫长的假期里,宅在家中的我从书柜里翻出了很多书来看。其中,汪曾祺先生的一篇散文《昆明的吃食》引发了我作为一个小吃货的浓厚兴趣。里面提到了海量的昆明传统美食,比如现在街头巷尾依然常见的过桥米线、气锅鸡、烧饵快、卤饵丝、杂肉米线、摩登粑粑……这些美食在先生的笔下栩栩如生、跃然纸上,看得我口水都快流下来了。忽然间,我萌发了一个念头,平时都是妈妈做饭,今天就让我来做一次地道的昆明美食给她尝尝吧。经过和老爸的密谋,我们选择了做昆明人最爱的小锅米线。

我从网上查找了小锅米线的配料和做法,列出了采购清单,奔向了菜市场。经过一番寻觅,我终于买齐了新鲜的现磨猪肉,熬汤用的猪脊骨,嫩绿的韭菜和豌豆尖,白色的水洗米线,还有老爸喜欢的酸腌菜。

首先,我把猪骨头用温水洗干净,放入盛满冷水的汤锅,放上姜片,开始熬汤。汤快沸腾时,会有很多灰白色的泡沫在水面奔涌,我学着妈妈的样子,用汤勺轻轻地把浮沫舀掉。然后,我把菜择好,洗净,韭菜切成小指长短,米线用流动水漂洗一下,整整齐齐地放在不同的碗里。

开煮啦!我将带把小铜锅放在灶上,倒入骨头汤烧开,放入一大坨鲜肉,用汤勺分成小块,粉嫩鲜红的肉块即刻变成了白色。接着入锅的是韭菜,一股清香立刻弥漫开来。现在出场的是今天的主角——米线,它白色细长的身体毫不畏惧地跃入了滚烫的汤中,随着“咕嘟咕嘟”的沸腾声变得柔软舒展。重要的调味时刻到了,我向锅中倒了两勺生抽,搅匀后尝了尝,“嗯,味道还不够。”我又加了一勺老抽,汤的颜色马上变深了,再加一小点胡椒粉和昭通酱,“嗯,这下差不多了。”紧跟着放入豌豆尖,它特有的清甜气息随着高温立刻散发了出来。老爸迫不及待地捞了一根米线出来尝尝,“宝贝,和妈妈煮的相比,好像还差了点什么!”我迅速回想了一下平时妈妈忙碌的场景,对了,应该就是它!我打开冰箱拿出猪油瓶,舀一点放入锅中,米线立刻变得油润飘香。最后,我放入酸腌菜,撒上一小点盐,再倒入大瓷碗中。成功啦!这碗米线看上去汤汁浓郁,闻起来味道醇香,吃起来鲜、甜、酸、辣,恰到好处,真是美味极了!

下班回家的妈妈看到煮好的小锅米线,又惊又喜,连连夸赞我太能干了!妈妈说,她会永远记得今天的这碗米线。小锅米线是地道的昆明味道,我们不仅要会吃还要会做,这样才能把家乡的饮食文化传承下去。这么说来,我今天煮的米线,不仅仅是我们的一餐,更是家的味道和爱的记忆啊。我暗下决心,以后要多学多练,掌握更多的劳动技能,传承更多的昆明味道。