

美味的鸡蛋灌饼

江苏省东台市实验小学五(5)班 徐欣 指导老师:姚力

俗话说得好“民以食为天”，像我这样不折不扣的小吃货，肯定是吃很多中国美食的，重庆火锅、四川炸游串、北京烤鸭、广州煲仔饭……而我最喜欢的莫过于河南的鸡蛋灌饼。

鸡蛋灌饼一看就让你垂涎欲滴。你瞧，饼的两面金黄，刷上甜酱或辣酱，再加几片生菜、几片肉片，或是几根火腿肠，用夹子把它包卷起来。一般香气扑鼻而来，瞬间勾起我全部的味蕾，馋得我胃口大开。咬上一口，生菜脆脆的，饼嫩嫩的，肉片或火腿咬起来，满嘴留香，就一个字：爽！仔细品味或辣或甜，那是因为配上酱的鲜香麻辣或酸酸甜甜的味道，真是绝了！味道在

嘴里弥漫开来，令人食欲大增，回味无穷！

这么美味的东西，制作起来一定很有难度吧？其实不然，食材简单，制作也不复杂。起锅烧油，将薄薄的饼皮放上去，先让它煎一下。再把它翻过来，过了一会，饼皮变得金黄酥脆，并且鼓得像气球一般。精彩的部分来了：师傅用筷子在饼皮上戳了一个小口子，然后再把饼里撑开，把打好的鸡蛋糊倒进饼里。倒好后，就在它要瘪下去的时候，把饼翻过来，等鸡蛋煎熟了，接着用夹子夹在饼的两边，放上配料，再刷上酱料，就大功告成了！

鸡蛋灌饼是我最爱的中华美食，没有之一！

夹玻璃球

江苏省东台市实验小学启平校区三(8)班 陈若怡 指导老师:姚力

听说今天写游戏作文，我心里的小火苗立马就燃了起来。可是，姚老师两手空空地走了进来，什么玩具也没带。我们生怕老师会忘了，有的同学立马举起手，小声地提醒老师：“姚老师，今天玩什么游戏啊？”姚老师说：“同学们不要着急，我早就准备好了，听我给你们介绍一下。”

姚老师告诉我们：“这个游戏叫作夹玻璃球比赛，你们分成三组，用筷子从桶里夹一个玻璃球到碗里得一分，掉出碗外的不得分，每个人的得分计入到小组总分中去，累计最高的小组获胜。”不就是用筷子夹玻璃球，很简单嘛！我们每个人都摩拳擦掌，一副胜券在握的样子。

随后，姚老师像变魔术一样拿出了所有的游戏道具。现在万事俱备，只欠“我们”，随着老师一声令下，游戏开始了。第一轮，我、张凯瑞、何沐来代表各自小组出战，因为他们都是男生，我的心

里没有底气，悬着的心都快跳到嗓子眼了，深呼吸一口后，我开始了比赛。

我拿着筷子，眼睛紧紧地盯着那些调皮的小玻璃球，小心翼翼地将筷子伸过去，就像平时吃饭时一样抬起手腕，可是意想不到的事情发生了，刚抬起一点点，“啪”的一声，小玻璃球掉了下去。再看其他同学，也大多跟我一样。但是，张凯瑞好像有特殊的办法，他的碗已经成功捕获两个玻璃球了，原来他不是“夹”玻璃球，而是像考古学家一样，用筷子慢慢托起玻璃球，然后倾斜一下筷子，“托”住玻璃球。依葫芦画瓢，我成功“复制”到他的技巧，就这样，我碗里也躺了五个调皮的小东西。

最后，在大家的努力下，我们取得了第二的成绩，虽然没有获得第一，但是我收获到团体合作的快乐，学到了做任何事情都要仔细考虑，好的办法会事半功倍。

平视人生

江苏省盐城中学高二(14)班 伍迈 指导老师:姚力

社会像一把大筛子，筛得部分人支离破碎，也筛得部分人脱颖而出。支离破碎者随波逐流，脱颖而出者勇立潮头。人海茫茫，若蚍蜉浮于池沼，处于中层和底层的庸者往往会无所从生，无所从往。若不甘做一渺小蚍蜉，若不愿被所谓的命运安排，就得向心中求个安身立命的缘法。平视，就是最智慧最美的视角看待人生。平视人生是一种严肃的态度，不带有个人色彩的客观，是公正的、纯粹的。

平视人生，源于对自我的客观冷静的评价，对自我的深刻认知，对生命的深层思考。在漫长的人生旅途中，每个人的起点不同，行进速度也千差万别，因此，会出现贫富、先后的差距。“雾失楼台，月迷津渡，桃源望断无归处。”这种现实常让人迷茫，让人无力。面对差距，平视人生者会成为强者，他们能客观地发现自己的不足，从而向着贤者的背影奋起直追。关羽出身武夫，羨刘备文韬武略，苦读《春秋》成一代儒将；史进棍棒无章，服王进武功

高强，拜师苦练造一身肝胆。他们二人正视缺陷，在不断突破中得以比肩贤者，成就人生高度。

平视人生，源于内心的真诚，是兼容并蓄的博大。平视高出自己的人，体现不卑不亢的自尊，而平视不如自己的人，体现出海纳百川的气度。懂得平视弱者，才有白居易《琵琶行》的余音绕梁；懂得平视他国，才会有周恩来总理彬彬有礼的外交；懂得平视士兵，才会有“撼山易，撼岳家军难”的神话……

倘若不懂得平视人生，就会心态失衡，出现错位现象。杨丽娟不能平视偶像，出现了盲目追星的悲剧；周瑜不能平视智者，对诸葛亮耿耿于怀，出现了“既生瑜何生亮”的嫉妒；拿破仑被称为常胜将军，一路所向披靡，不能平视胜利，惨遭滑铁卢的下场……

“我思故我在”。世事沧桑，人生海海。无论处境顺逆，无论成就高低，都要学会平视。唯有平视人生，才能在变化的世界中编织人生的经纬，开拓心境的纵深。

我是一条小金鱼

南京市文靖东路小学二(7)班

袁一乐 指导老师:刘鑫鑫

我的伙伴们都说：“当一条小金鱼，一点儿也不好。”

我们在小溪里玩耍时，一定要提高警惕，不然会被凶恶的大鱼吃掉。有时候饿得不行，就会去鱼钩上吃东西，太危险了。

不过，我觉得当一条小金鱼也不错。

天气好的时候，太阳光照进水中把水变得五光十色。我和小伙伴们摇着大尾巴在水里遨游。

当我快乐时，我会在水中舞蹈。我喜欢当一条小金鱼。

学做西红柿蛋汤

南京外国语学校河西初级中学第一附属小学三(3)班 徐景辰

指导老师:毕小燕

暑假放假在家，爸爸教我做了西红柿蛋汤，这是我最喜欢的一道菜！

我先从冰箱里挑选了一个青色的土鸡蛋，接着把鸡蛋在小碗的边缘轻轻地敲了两下，蛋壳就有了裂纹，再把大拇指塞进裂缝里，轻轻一掰，一个完整的“太阳”就在碗里了。然后用筷子将鸡蛋的蛋黄和蛋清顺着同一个方向不停地搅拌，搅拌均匀后放在一边备用。接着，我又挑选了一个又大又红的西红柿，切成小块备用。

爸爸帮我往锅里放了一点油，等到油热后，把切好的西红柿块倒进锅里，噼里啪啦，我赶紧拿起锅铲炒起来。大约30秒后，西红柿炒出黄黄的汁水了，爸爸说可以加一碗水了，再煮一分钟左右水开后就可以把搅拌好的鸡蛋液倒进锅里，瞬间蛋花像一丝丝的柳絮状铺开，看起来就很诱人呀。最后加盐撒上葱花，一碗色香味俱全的西红柿蛋汤就完成了！

保安大叔

南京市金陵小学 蔡麒麟

指导老师:潘保翠

记忆中的栀子花清幽雅致，那盛开的花朵，不张扬，却尽显圣洁清丽，犹如小区里的保安大叔。

暑假七月，爸爸要去新家，我也自告奋勇跟他一起去。刚进小区大门，就看到了小区入口处一朵朵生机勃勃的白色栀子花，幽幽的花香扑鼻而来，旁边站着一位穿着黑色的制服，头上戴着一顶黑色的帽子，一双浓眉大眼的叔叔，他就是我们小区的保安。

保安看到了我们后，向我们微笑着问好，我还趁机仔细打量了那个保安一番：他的穿着干净整洁，身材挺拔，真有精气神！保安大叔还热情地为我们指路。我和爸爸顺利进了新家，玩了一会后，我便开始写作业了，透过窗户我发现保安在小区的街道边巡逻，只见他走着很标准的军步，眼神直盯前方，表情严肃，眼观六路，耳听八方，每个隐蔽的角落都不放过。我心中暗暗赞叹：他真负责啊！

不要看保安叔叔非常严厉，其实他也有温柔的一面。瞧，保安叔叔还照顾那一些流浪小猫呢！此时他正在大树阴凉处与小猫们玩耍、嬉戏。他给小猫们带来了干粮，小猫们似乎很信任他，有些还用头蹭保安叔叔，像在撒娇一样！

这个威严负责又很有善心的保安给我留下了很深刻的印象，临走的时候，我再次看到了盛开的栀子花正微笑着为我们送行，微绽的花蕾吐露着芬芳，默默奉献着，努力为世界增添馨香，犹如小区的保安一样。

暑假登紫金山

南京师范大学附属小学四(10)班 刘书行 指导老师:张军

漫长的暑假已经过去了。回顾这次暑假，真是丰富多彩，其中，我印象最深的就是去爬紫金山了。

一天早上，我和爸爸去登紫金山，那天天气很好，碧空如洗，万里无云，我们的心情也很好。

来到山脚下，爸爸对我说：“上山的路线有两条，第一条是平坦的路线，但路程长；第二条是陡峭的路线，但路程短。你选哪条路线呢？”这下可难倒我了，我想了想，选择了第二条路线。

从山脚到山顶的路，一共分成三段，从山脚到永慕庐，再从永慕庐到中马腰，最后从中马腰到山顶。从山脚到永慕庐的路还算平坦，后面的路就开始陡峭起来，我走走停停，累得满头大汗，气喘吁吁。到永慕庐的时候，我自豪地说：“我到山顶啦！”这时，爸爸哈哈大笑，说：“才到半山腰呢！”顿时，我像泄了气的皮球一

假期趣事——足球之旅

南京师范大学附属小学四(10)班 石语童 指导老师:张军

我期待已久的今天终于到来了，因为今天是一个非常特殊的日子，我们学校足球队要去烟台参加万花杯全国少年足球比赛，我兴奋地六点多钟从床上爬起来，到学校和队友们一起出发。

这次足球比赛由我们的体育老师张轩浩老师亲自带队，我们上了大巴车，我们都非常激动，叽叽喳喳说个不停，大家恨不得长上翅膀，立即飞到球场踢比赛。过了八九个小时，我们终于来到了烟台。做完核酸检测之后，张老师帮我们分配好房间，大家都早早地休息，准备精神抖擞去踢明天上午七点半的第一场比赛。

前面几场比赛，我们连赢了五场，第六场比赛的时候，我们遇到了上一届的冠军——北京文伦队，我特别地紧张，心里的小精灵在左跳右跳似乎要爆炸了，张老师对我们说：“不要害

胆小如我

南京市金陵小学仙林湖校区广志路办学点三(4)班 杨添晨

指导老师:武青青

虽然我是男孩子，但有些时候非常胆小，尤其是爸爸妈妈不在家的时候。

我有个锁门的习惯，不管是白天还是晚上，只要是我一个人在家，我一定把门关得紧紧的。这天，天气阴沉沉的，又是我一个人在家。我刚准备关门，忽然一阵“妖风”从窗外灌进来，这下子，门“砰”的一声，重重地合上了。吓得我赶紧躲到墙角，抖抖索索地把门锁死。“喂，怎么回事，怎么锁不上了？”我的心跳在加速。突然，我的脑子里回想到之前由于用力过猛，门的锁芯被卡到里面出不来，多亏了妈妈费了九牛二虎之力才修好。想到这里，我立马感觉不好了，脸也僵住了。我缓缓地打开门，慢慢地把头移过去，眯着眼睛去看锁芯。下一幕，如同晴天霹雳！天哪，不不不！！门锁又坏了……

没办法，我垂头丧气地瘫坐在门后边，尽量不让门开着。这时脑子灵光一闪，想到了用椅子靠着它，哎，暂时安全了。就等着妈妈回来了。

到了晚上要睡觉的时候了，我跟妈妈说了门锁坏的事情，妈妈居然说：“太好了，正好借此机会锻炼锻炼你的胆量。”我的心

样，想着费了这么大力，才走到半山腰，什么时候才能到山顶呀。后来在爸爸的鼓励下，我终于鼓足劲爬到了山顶。

山顶上人山人海，热闹得很。有的在休息，有的在吃饭，还有的玩游戏。山顶有两个观景台，可以看到整个南京城。我看到了紫峰大厦、珠江壹号 and 电视塔。再往远处看，还有奔腾不息的长江，顿时感觉我就像一个巨人，一切都踩在了脚下！正当我看得入神的时候，爸爸说：“我们该下山了。”我说：“我实在走不动了。爸爸，我们坐缆车返回吧。”于是我们就坐着缆车下山了。从缆车往外望去，紫金山就像一头牛，我感觉我们刚刚从牛背上下来。不一会儿，我们就到了山脚下。

哈哈，牛年，我爬上了牛背，希望2021年我能“牛转乾坤，牛气冲天”！

怕，你们也是一支很强的球队，你们要踢出自己的水平，踢出小南狮的风采，不要在乎输赢，把自己的实力全部发挥出来就行了。”比赛开始了，北京艾伦队果然名不虚传，一会儿假动作一会儿真动作，把我们搞得晕头转向的，上半场我们0：3落后，中场休息的时候，张老师把上半场的表现简短地总结了一下，并且告诉我们下半场的注意事项。下半场开始了，在我们大家的共同努力之下，下半场我们进了两球，最终以2：4结束了这场比赛。虽然比赛输了，但是张老师并没有责怪我们，而是帮我们找到了自身的不足，以便日后多加练习。

为期八天的比赛结束了，我们最终获得了第二名的好成绩，但是我们并不骄傲，我们要再接再厉，继续努力训练，明年暑假再来烟台争取把冠军杯抱回家。

少儿力量，足球希望。加油！

沉到了谷底：“妈妈呀，经过下午那场风波，你就不能安慰我一下，鼓励我一下吗？居然还锻炼我的胆量！”我好想快点长大。

我躺在床上，耳边时不时响起幻想中可怕的脚步声和诡异的音乐声，我把自己裹得严严实实像裹粽子一样，一根头发都不想露出来。我的心提到了嗓子眼，根本睡不着呀，偏偏这时候，我突然想小便了。不不不！我实在憋不住了，于是我轻轻地拨开被子，蹑手蹑脚地下床去开门，战战兢兢地走出房门，猛地冲进厕所赶紧关上门。

上完厕所，胆小如鼠的我把门悄悄地打开一条小缝，用眼睛贴上去，扫描着外面的动静。确定什么都没有之后，我才以百米赛跑的速度冲进房间，跳到床上，裹紧被子，只露出两只眼睛和鼻子。心“扑通扑通”地跳着，像经历过一次胜利大逃亡，默默地叹了口气，总算渡过了一次难关。

睡意来袭，上下眼皮终于扛不住了。忽然，一团黑色的东西从门外窜了进来。“那是什么？——哦，原来是喵星人花花呀。”虚惊一场，今晚就让它来陪我吧，心里顿时踏实多了

晚安，胆小鬼！

现代快报小记者
快乐中学习
实践中成长



扫码加入
现代快报小记者

咨询电话: 58598185