



# 巧手“hui”食，美味传情

## 常州市博爱教育集团博爱小学五年级“五爱课程”



创作红色主题水果拼盘

在五爱课程的积极感召下，我启动了“幸福A计划”——为全家做一桌私房菜。我精心制作了一个菜单，合理搭配了营养配比，做到了荤素均衡。有清炒苋菜、四季豆炒肉片、青椒炒虾、菌菇鱼圆汤，还有一个压轴大菜——清蒸鲜螃蟹。

忙完这几道菜，我已腰酸背痛，手都麻了！心里不禁回想妈妈的一天：洗衣做饭拖地扫地，不仅要照顾我的饮食起居，还要辅导我的学业，那是多么的不易！想到这，我挑选了一只最大最饱满的螃蟹递给妈妈：“亲爱的妈妈，你吃这个！”妈妈欣慰地笑了起来：“乖宝长大了，懂事了呀！”我们全家围在一起，品着我亲手做的私房菜，幸福的味道就这样慢慢飘散开来。

五(3)班王默涵 指导老师 黄菲

小时候，我很好奇饭菜是怎样做出来的，就总是跑到厨房，看外婆炒菜。外婆就像一个魔法师，用她那布满老茧却异常灵巧的双手，将蔬菜快速翻炒，变出一道香气四溢的佳肴。在今年的中秋节上，我为家人们做了一道私房菜——韭菜炒鸡蛋。

我先在锅里倒入一些油，然后倒进蛋清，迅速翻炒。等到鸡蛋变成了金黄色，快速将其盛进了碗里，再把韭菜倒进锅里。锅里的油像在比赛跳高一样，“争先恐后”地蹦到天上，把我吓得打了个激灵，再也不敢怠慢这些小祖宗，赶紧拿起铲子翻炒它们。等锅里的韭菜冒热气了，随即将炒好的鸡蛋放进去，炒上2分钟。终于，我的私房菜——韭菜炒鸡蛋，热腾腾地出炉啦！

我把韭菜炒鸡蛋装进盘子，端上餐桌，尝了一口：我炒的鸡蛋口感有点老，看来我对菜品的火候把控能力还有待加强。

五(2)班聂子涵 指导老师 孔璇

我在网上看到一道私房菜“嫩炸牛肉”，那诱人的光泽，那精致的摆盘，光是看着就想吃！为了保证菜品质量，我请了外婆帮助一起完成。

看着我张牙舞爪的滑稽样，一旁的外婆笑着说：“哟，这哪是炒菜呀，倒是戏台上的武将出场了。来来来，让外婆帮你吧！”我连连摆手说：“不要，不要。我看见你平时就这样的。”我见外婆哭笑不得，炒得更起劲了。撒上孜然和芝麻，嫩炸牛肉制作完成了。

我先给贪吃的外公品尝。外公赞许地说：“嗯！味道真不错！是你自

己做的吗？”“是我做的，外婆帮我一点。”我笑着回答。外婆也拿着筷子夹了一口，“哇！和饭店里大厨做的很像！”“我们的小宝长大了，会做饭给我们吃了！”外公欣慰地说。我不好意思地笑了，但觉得很有成就感。以后我要多多帮助外公、外婆做家务，减轻他们的负担。

五(1)班 蒋易辰 指导老师 许晓英

我使劲转动煤气灶点火旋钮，却死活也转不动，奶奶说：“要先向下按一下才能转动。”我听后不好意思的热了锅。我飞快地将猪肉倒进锅，猪肉在热油里来回翻动，就像小鱼在水里自由自在地游玩。猪肉一瞬间就变成了肉色。我舀起一小勺盐放入锅中，猪肉和盐充分融合，阵阵香味扑鼻而来，我把熟的猪肉丝夹出来，再用过滤器把多余的油滤出来。洗干净锅后，我再次起锅烧油，放入切好的蒜、葱等配料，来回翻炒，等到炒出香味，再倒入青椒，最后放进先前炒好的猪肉丝，再放进一点盐。两分钟不到，青椒炒肉丝就散发出阵阵香气，我把青椒炒肉丝盛在盘子里，一种自豪感油然而生。

爸爸尝了一口，细细品味，随后满脸笑意地说：“嗯！还真有点私房菜的味道，不错！”我开心地点了点头。

五(4)班 王茜 指导老师 袁明浩

买完食材，我就跟奶奶处理起虾：奶奶拿出一只虾，用牙签在尾巴前面，第二节处从边上往里扎，再轻轻向上，一提就能把虾线去掉，再把头给拿下来，把壳去掉，一只虾就处理完了。我也拿了一只虾剥了起来，可是我每次处理虾线时，要么就是断了，要么力气不够弄不出来，我没有放弃，在剥第三只虾时，我用适当的力气拉，终于把虾线弄出来了！

我和奶奶处理完虾，就开始做菜：我们先把家里的土豆切成块，把水放到锅里烧开，就能把土豆块、萝卜丁、玉米和豌豆下锅焯水了，把它们煮熟之后，在炒锅里放油，切少许葱、姜，放入焯过水的食材，炒一会儿后，倒入一些水，再继续炒，放入虾和咖喱，再倒点水，等咖喱化掉，搅拌均匀，就可以装盘了。

我从这次做菜的过程中，不仅学到了很多做菜和剥虾的小窍门，还总结出了一个道理：我们做事情时不能半途而废，如果我这次剥虾时直接放弃，那我就不能品尝到美味的咖喱虾了。

五(5)班 叶榕 指导老师 张元国

感恩父母应该是每个孩子的人生必修课，如何让孩子体会父母的不易，心存感恩之情，培养孩子的责任感呢？博爱小学以“我家私房菜”为切入点的五爱课程之“小学厨”活动就此拉开帷幕。

智慧的博爱老师们将感恩教育和劳动教育有机结合，鼓励孩子们为父母精心制作一道爱心私房菜，并结合本年度的“星光力量”系列活动，用DIY水果拼盘抒发浓浓爱党爱国之情。

常州市博爱教育集团博爱小学 供稿



美食手抄报 学校供图

“哇，太好看了！”同学们围了上来。“挺有意义。”陶老师也夸奖道。我们这组的作品得到了大家的一致好评，心里别提有多开心了。

五(8)班 杨嘉昕 指导老师 陶艺

点火、热锅、倒油……等锅里冒出缕缕青烟的时候，我把鸡蛋倒了进去。锅里立刻冒起了一个个的泡泡，发出了“咕嘟咕嘟”的声音。我把这个泡泡按下去，另一个大泡泡冒了出来，好玩极了。鸡蛋在我不停翻炒下迅速凝固，变成了金黄色的了。接着，我把番茄倒了进去，拿起铲子继续炒。鸡蛋的咕嘟声、锅铲碰撞的叮当声、烟机吸烟的“轰轰”声，合成了一首欢乐的厨房交响乐。

我把番茄炒蛋装进盘子里。红通通的西红柿、黄澄澄的鸡蛋，配上绿油油的葱花，馋得我口水直流。我迫不及待地尝了一口。“哇！味道酸酸甜甜，真好吃！”爸爸妈妈也凑过来品尝，我一脸紧张地看着他们。他们吃了一口，不住地点头，连连夸赞：“嗯，好吃。我们家畅畅长大啦！”我听着，心里有一种说不出的高兴。

五(9)班 果畅 指导老师 姜艳

我把备好的鱿鱼片和生姜片倒入油锅，迅速翻炒约20秒，倒料酒，我赶紧倒入西芹片，加入适量酱油，继续翻炒。过了一会儿，锅里飘出一股香味，我夹起一块鱿鱼尝一尝，熟了，再加入少许糖调和一下味道，最后加入这道菜的灵魂酱料——沙茶酱。翻炒均匀后，关火，装盘。一道色泽鲜艳、油光锃亮的沙茶酱鱿鱼就做好了。

晚饭时间，妈妈从医院回来了。我拉着妈妈来到餐桌前，奉上亲自为妈妈做的“孝心私房菜”，为妈妈唱着生日歌。妈妈感动得湿润了双眼，握着我的手，开心地说道：“今天外婆的手术成功，儿子的暖心美食就是我最好的礼物。谢谢你！”妈妈为外婆奔波，我为妈妈做菜，大概这就是爱心和孝心的传承吧。

五(10)班 朱泽瑞 指导老师 王亚伟

当全部食材准备完毕，我准备大显身手。先点火，火苗呼的一下冒出来，我向后退了一步。爸爸推着我向前，让我倒油，我手忙脚乱拿起油瓶往里一倒，可是锅子没有擦干，顿时油花飞溅，一颗滚烫的油滴跳到我的手上，烫得我扔掉锅铲，哇哇大叫。妈妈赶紧过来帮我冲洗手臂，还好，没有烫伤。等到锅中的油恢复平

静，我继续做菜，我小心翼翼地将鸡蛋倒入锅中，伴随着“啦啦，啦啦”的声音，蛋液慢慢凝固。我学着妈妈的样子，转动手腕翻炒几下，接着将炒好的鸡蛋盛入碗里，锅中重新烧油。为了防止再次被烫到，我拿起锅盖当作盾牌，将碗中的姜蒜和番茄一股脑地“扔”进锅中，我躲在盾牌后面，用锅铲在锅中一顿翻炒，像极了那手持长矛与风车战斗的唐吉珂德。爸爸妈妈被我滑稽的样子逗笑了。

五(11)班 陈浩宇 指导老师 许婷婷

今年中国共产党成立整100周年，为了传承红色革命精神，刘老师给我们布置一份特殊的周末作业：做一份关于红色主题的水果拼盘。

在我家的冰箱里我找到了苹果、橘子还有石榴，石榴籽是红色的，可以摆出鲜艳的五星红旗。很快我剥好了石榴，摆出了红旗，旗杆是苹果切成的长条。我想到了用苹果切成薄片，在上面轻轻用小刀划上一个五角星，然后将边缘割去，就能成功做出黄色的星星！五个五角星很快就做好了，我轻轻把它们摆在了红旗上面。看着这面五星红旗，我为我党的伟大成就而高兴，为自己身为中国人而自豪。

五(12)班 徐若颜 指导老师 刘文忠

最近，学校开展了“我家私房菜”活动，老师带着我们一起学做菜。这不，今天轮到我来当大厨了，不当家不知烧菜难，来到我们班耕种的小菜园，我意外地发现青椒成熟了，一个个像小灯笼一样挂在枝头。我脑子里灵光一闪，不如做一道青椒炒虾仁吧。

开始烧菜了啦！点火起油锅，随着锅里的油温渐渐上升，油开始冒起了小泡泡，我赶紧把虾仁倒了进去，锅里马上响起了“啦啦”的声音，伴随着的是小油星们像跳舞般地从锅里进了出来，像极了春节燃放的烟花飞舞离开。我拿起锅铲，学着厨师的样子挥舞着，虽有些笨拙，但是总算把虾仁给拌动起来。虾仁慢慢变了颜色，那颜色在我的不断翻炒下变得越来越鲜亮……

粉红色的虾仁、橙色的胡萝卜、碧绿的青椒配在一起煞是好看，我邀请妈妈一起品尝，“味道咸淡可口，颜色搭配得也不错，真是色香味俱全！”妈妈边吃边夸我有当大厨的潜质，我听得心里美滋滋的。

五(13)班 黄子嘉 指导老师 张蔚