



## 导读

B2版·

我们在课本剧里慢慢长大

B3版·

柳絮飞舞的地方

B4版·

书法传承进校园  
体验孩子上学的一天



# 校园小厨师上线啦

## 比的是厨艺,赛的是成长

校园里,烟火升腾;操场上,香气扑鼻……宝塔区慧泽小学“不负‘食’光‘烹’然心动”厨艺比赛正在进行,校园小厨师上线啦!

学校高年级学生由班级初赛选出10人参加校园决赛,5名家长配合协作,比赛就拉开了序幕。每个班一队,需要准备5道菜和1个水果拼盘,食材、烹饪工具全部由参赛者自备。

## 我参与我快乐

今天是四年级厨艺大比拼活动,参赛选手们摩拳擦掌,跃跃欲试,早已按捺不住心中的兴奋。

刚开始,选手们就大展厨艺。我们厨神小分队也不甘落后,我和小伙伴烹饪的是“展翅高飞”,即可乐鸡翅。我们先把食用油倒入锅中,油在锅内滋滋作响,再将鸡翅一个一个放入锅内,一不小心热油四溅,我立刻缩回手,可惜手还是被烫了一下,我顾不上手的疼痛,立刻用铲子翻炒起来,这时锅内一直冒烟,烟气大作,呛得我很难受。我一看,原来是温度太高了,就这一会儿的工夫,有些鸡翅已经糊了。我们立刻调低温度,在我和小伙伴的

## 我们都是“小厨神”

就在本周,我们学校举办了一个厨艺比赛。而我,就是比赛中的小厨师之一。

我们进入赛场,准备好所需的用品就开始比赛了。我首先将油倒进锅里,然后让队友将打好的鸡蛋拿出来,将鸡蛋倒入锅里,翻炒好出锅。炒好的鸡蛋金黄诱人,飘着一阵香味。将鸡蛋倒入碗里后,我们再炒青椒,青椒就比较难熟了。不过,我炒至一半的时候又加入了海鲜菇和火

校园里支起一排课桌就是灶台,刀子、勺子、铲子等厨具,油、盐、酱、醋等调料琳琅满目地摆在一旁。在菜刀与砧板的碰撞声中,校园小厨师们开始大展身手。每个人都拿出看家本领,从备料、洗菜、切菜,再到下锅、翻炒、摆盘,步骤娴熟,大约是操练了许多回,大家都展示了超强的动手能力。不一会儿,韭菜炒鸡蛋、麻婆豆腐、凉拌豆腐干等一道道营养搭配合理、色香味俱全的菜品就上

桌啦——凉、热、荤、素品类齐全,还有解腻的水果拼盘,光是闻一闻,看一看都让人垂涎三尺。

最终,有3组选手胜出获得一等奖,在厨艺比赛中摘得“厨神”桂冠。生活处处皆课堂,孩子们比拼的是厨艺,收获的却是成长与快乐。为慧泽小学的校园“小厨师”们点赞!

(记者 贺卓)

努力才“抢救”回来一些。然后放入葱、姜大火爆炒,加入少许老抽、生抽、耗油、料酒、食盐调味上色,最后倒入可乐没过鸡翅,再转中火焖煮十五分钟。等待时,远处传来同学们的呐喊声:“四四小厨神,加油!四四小厨神,必胜!”这下子我更加有了精神。不一会儿,鸡翅就要煮好了,我和小伙伴用筷子夹出葱和姜,转成大火准备收汁。

再看看“麻辣盛宴”(麻辣豆腐)吧!两名同伴先将食用油倒入锅中,然后放入豆腐和红油酱料,大火爆炒再倒入清水,烹饪至收汁后出锅装盘。“麻辣盛宴”色泽艳丽、

味道鲜美,真不愧是四川地区传统名菜之一。

“展翅高飞”也已经收汁,我和小伙伴一个一个装好盘,最后撒上熟芝麻,一道美食就这样“诞生”了。终于到了紧张的试吃品鉴环节,不一会儿就轮到了我们的“展翅高飞”,我先向评委们介绍了“展翅高飞”的做法,最后表达了“展翅高飞”的寓意。评委们认真品尝,精心打分评比。最终尽管我们厨神小分队没有夺得第一名,但是大家都为这次活动所付出的努力和收获而感到无比的高兴。

(慧泽小学四年级4班 王奕谦 指导老师 付蓉)

了。食物很快就被吃得一干二净了。吃完没一会儿,评委就给出了评分。很不错,我们班是第一,我们也因此获得了“厨神”的称号,真开心!

回到教室,老师还给了我们特别的奖励。因为这次活动让我知道了父母的不容易和劳动的快乐,真期待下次活动早点到来。

(慧泽小学四年级3班 艾泽昱 指导老师 王延妮)

主 编/牛 敏

本版编辑/樊江江

视觉设计/杨红亚

组 版/李 瑞

校 对/徐晓婷

电话:13772298306

邮箱:czzk2021@163.com