



大师教我来做菜 ——啤酒焖虾

市第三实验小学小记者 陈乐伊

今天下午，我和同学们参加了“大师教我来做菜”活动。我们戴上厨师帽，俨然也像个小小厨师了！

我们要跟着老师学做“啤酒焖虾”这道菜。第一步“去虾线”，老师说从虾的第一关节和第二关节之间掰开一拉，虾线就出来了。起初我得意地以为很简单，只要牙签扎进去一抠就可以了。哪知道并没有那么简单，我劳神费力地抠了好长时间才完成，真是太不容易啦！第二步把虾头的硬刺和须子剪掉，把虾洗干净放到盘子里。第三步把油、盐倒入盘子里搅拌，再切洋葱、小葱、生姜。第四步把锅底铺上生姜、洋葱，把虾倒入再撒点小葱，重点要再倒半瓶啤酒，大火烧五分钟，小火二分钟，再关火焖一分钟。打开锅盖，一股醉人的鲜香扑面而来。我们把弓背的大虾一个个夹出来，整整齐齐地摆成了一个圆圈，好像一朵花，这道菜就出锅啦！

啤酒焖虾做好了，早就按捺不住的我们手舞足蹈，垂涎欲滴！我夹起一只虾，端详它的外壳红彤彤的，把壳去掉后，肉是微微泛粉的白色，鲜嫩的颜色让人有禁不住咬一口的诱惑。张开嘴巴，迫不及待地一口咬下去，哇！太嫩了！与美食交流也是一种无穷的乐趣啊！

指导老师：李斐

小小牙医 ——关于牙齿的科普小知识

市第三实验小学小记者 王可欣

小朋友们，我们每天都在使用牙齿，但你们了解牙齿吗？就让我这位小小牙医给大家讲一讲吧。

小孩子出生后五个月左右，就开始长出牙齿，这就是乳牙，乳牙一般有20颗。小孩长到六到七岁时，就会开始换牙，把乳牙换成恒牙，恒牙的数量一般是28到32颗。一口牙齿又有不同的名字和作用，最前面的牙是门牙也叫切牙，它的作用是把食物切碎；门牙两侧的牙叫舌侧牙，舌侧牙旁边有个圆锥型的牙叫虎牙，是用来撕裂食物的，当我们吃鸡腿和撸串时就需要它的帮助。最后面的大牙叫磨牙，它们的作用是把食物磨成粉，为我们更好地吸收养分做好基础工作。

牙齿对我们是多么重要呀，所以我们要好好保护它们，每天要认真刷牙。但是大家都知道如何正确刷牙吗？

下面让我为大家讲讲如何正确刷牙吧！首先刷牙时要先咬住牙齿，用牙刷上下刷，最少要刷五遍，这样可以有效地刷掉牙缝里的污垢。一定不要左右刷，这样会刷伤牙龈损伤牙齿的。刷后面磨牙时，得需要转圈儿刷，这样才能把磨牙牙沟里面的污垢刷走。而且早晚都要刷牙，每次吃完饭后要记得漱口。这样我们就会拥有一口健康的牙齿了。

指导老师：李斐



游黄山

市第三实验小学小记者 吕玥瑶

盼望着、盼望着！终于到了暑假的旅游周。我和弟弟格外兴奋，爸爸妈妈准备带我们去有“人间仙境，天下第一奇山”美誉的黄山游玩。

我们做了充分的规划，路线、食宿、雨衣、登山杖等准备得一应俱全。我也从资料中提前了解了黄山的奇石、怪松、云海等美景！

一大早，我和弟弟就抓紧刷牙洗脸，经过5个小时的高铁车

程，我们从安徽的最北部赶到了最南端。到了黄山脚下汤口镇，清新的空气扑面而来。我们乘坐景区大巴，沿着高耸入云的盘山公路来到了云谷寺索道站。索道直入云霄，我们既兴奋又紧张，近一千米的高度，10分钟就到站。从索道上向下望去，云雾缭绕，仿佛进入了仙境。第一站是白鹅岭，我们有说有笑地爬山，累了就在台阶边稍作休息。上山的人很多，上到七八十岁的

老人，下至四五岁的孩童，大家都追我赶，生怕落后，也不觉得累了。到了凤尾松脚下，我和它合影留念。

不一会儿，我们来到了光明顶。方圆几十里的风景尽收眼底，在这美丽的背景下，我们一家拍摄了一个小视频，正如这壮丽的景色一般，我们异口同声地喊出了“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。我们还看了飞来石、鳌鱼峰等景点。令我印象最深刻的

是迎客松，她张开手臂，好像在欢迎我们。迎客松的精神令我感动，它的根深深地扎入石缝里，在艰苦的环境下依然绽放光彩！

下山后，我感觉身体很疲劳，但是很值得，不但游览了黄山的美景，还学到了迎客松的精神，让我受益匪浅！真是“五岳归来不看山，黄山归来不看岳！”

指导老师：李斐

大师教我学做菜

市第三实验小学小记者 胡莫可

今天我摇身一变，变成了一个小厨师，来到了《大师教我学做菜》节目，今天做的菜是啤酒焖虾。

啤酒焖虾的主要材料是虾和啤酒。首先，大师给我们每人发了一根牙签，让我们跟着他一步一步地学。只见大师拿起一只虾，用牙签戳进虾的肚子里，牙签抽出来的时候，就看到一根又黑又细的线缠在牙签上一起带了出来。大师告诉我们这是虾线，也就是虾的肠子。

接着，剪断了虾的胡须。大师说，剪断了胡须，是因为让它更美观。大师又指向虾的头部一个小尖尖的地方，说这里也要剪掉，不然吃的时候容易扎嘴。

然后，大师拿出来一个洋葱，一根葱，还有一块姜。拿起刀，把洋葱切成了两半，然后打开水龙头洗了一下。他说，这样洋葱就不会辣着眼睛了。接下来，大师拿起姜，切成一片一片的薄片。又拿起葱，还特地

告诉我们要斜着切。

这些材料切好了以后全部平铺放在锅底。但大师又告诉我们，要把油和盐都放在虾的盘子里面，然后搅一搅，拌匀，再把虾平铺在葱、洋葱、姜的上面，最后把啤酒顺着锅边浇上去，盖上盖子开大火，焖五分钟。利用这个时间，大师教我们做了蘸料。蘸料是这样做成的：先把姜切成碎末，放在碗中，然后加上生抽、醋，蘸料就做好了。同时，香喷喷的大虾出锅了。我们看着盘中的虾，口水都要流出来了，赶紧拿起筷子夹起虾蘸上料汁，迫不及待地放入口中。味道非常鲜美，当吃到最后一口的时候虾的味道还是在嘴里，回味无穷。

今天真是大有收获，不仅又学会做了一道菜，而且还让我增长了许多见识！同学们，你们听了我的介绍是不是要流口水了啊！赶快行动起来吧！

指导老师：李斐

大师教我来做菜

市第三实验小学小记者 陶子牧

8月24日下午，我在淮北小记者团老师的带领下，来到了盛世商贸城，参加“大师教我来做菜”的录播活动。

下午三点，我们准时到达了活动地点。今天负责教我们做菜的是夏厨师，他穿着一身白白的厨师服，戴着一顶高高的厨师帽，神气极了。老师把我们分成了两组，一组负责做啤酒焖虾，另一组负责做京酱肉丝。我被分到了啤酒焖虾的这一组，正好是我喜欢吃的，心里高兴极了。

食材已经提前准备好了，有大虾、洋葱、姜、啤酒等。第一步，夏大师教我们处理大虾，用牙签在大虾的尾部一挑，就把虾线挑出来，再用剪刀剪去大虾的脑袋，用清水洗两遍就可以了。然后把虾放在盘子里，加一点点油和盐，搅拌一下入味。接着把配菜洗一洗，切好放在一边留着备用。第二步就正式开火了。先把炒锅洗干净放在电磁炉上，等锅热了放点油，把葱姜炒香后，将洋葱和大虾放进去翻炒几

下，等到虾变成红色后再加入适量的啤酒，这时候把火开到最大，煮两分钟后关火，再盖上锅盖焖五分钟。在焖的这五分钟里，夏大师又教我们做了料碗，先把姜切成沫放在一个小碗里，然后加上一点生抽和醋搅拌一下就完成了。最后，找一个干净的盘子，把大虾盛出来一个一个摆放整齐，这样一道色香味俱全的啤酒焖虾就出锅啦！

同学们都迫不及待地想尝一个。老师说：“心急可吃不了热豆腐，等凉一点再吃，小心烫着了。”焦急地等待了两分钟后，大家都抢着尝一尝。“哇！真好吃呀！”同学们都赞不绝口，我连吃了三个才停下来。

活动结束后，大家都在晒照片分享自己的劳动成果和劳动感想。我心里也觉得，原来做道菜还真不容易呢！平时都是爸爸妈妈给我做菜，以后我也要学会做很多的菜，让爸爸妈妈能品尝到我的手艺。

指导老师：袁圆

大师教我来做菜

市第三实验小学小记者 欧阳千宁

厨房里，见到了主持人阿姨和厨师叔叔。

经过简单的自我介绍后，叔叔说，今天我们来做“啤酒焖虾”。他带着我们先一起给大虾挑虾线，接着，我们切好了姜、洋葱、大葱。然后，我们将油、盐倒进清洗干净的虾里面并把它们搅拌均匀。下一步就是把姜、大

葱、洋葱放进锅里，再把虾放进锅里，就可以开火了，开火后盖上锅盖开始焖虾，叔叔说：“大火两分钟，小火两分钟。最重要的一步是在开火后，把啤酒沿着锅边倒三圈。”四分钟后，我们的啤酒焖虾就出锅了！

我们迫不及待拿起虾，剥开尝了一下，哇，太好吃啦！配上叔叔帮我们调的料汁，真是美味加倍。

做饭很辛苦，但也很有乐趣，像我最喜欢的魔术一样，能把食材变成佳肴。

我以后要多帮妈妈分担一下家务，多学着做几道美味的菜。

指导老师：李斐