



## 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形的牙叫虎牙,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

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,大家你追我赶,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均匀就完成了。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“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