



我是校园 小厨神

“开始——”随着主持人的一声令下，参赛选手们围着炉灶忙碌了起来。6月18日下午，无锡市天一实验小学的食堂里举行了该校第二届校园厨艺节的压轴大戏——“校级厨神争霸赛”。

“因为今年疫情的原因，我们将厨艺节的主题设置为‘健康新滋味’。五一期间就组织学生进行了家庭厨艺小调查，让孩子通过与家长沟通，了解家庭成员的饮食需求，根据健康的要素设计健康的菜品。”该校大队辅导员沈燕琴介绍说。学校的党员、团员教师也走进各班讲述自己的厨艺故事、厨艺小妙招。为了更好地引导学生热爱劳动，党员、团员教师代表也参与了比拼。

经过班级、年级的多轮选拔，最终12名选手入围“校级厨神争霸赛”。选手王瑜鑫生长于厨师家庭，他告诉记者，平时就经常和爷爷学习厨艺，母亲最近在减肥，他就选择了比较容易产生饱腹感的胡萝卜作为主食材，配上菠菜做成丸子。

由于评分环节包括创意菜名、色香味、健康营养、摆盘和厨艺故事五个部分，选手们做菜时每一步精益求精，力求完美。“为了准备这次厨艺节，他看了很多网上的做菜视频，最后结合自己的创意，用青菜靠近根部的那一段做花形的‘容器’。”选手朱胤康的家长笑着说，“已经记不清为了剪‘花托’，用了多少棵青菜，他原本不爱吃青菜的，现在也渐渐喜欢吃了。”



“你这道菜的创意是怎么来的？”“为了今天的比赛，你准备了多久？有遇到过什么坎吗？”忙着下厨的选手们，同时还接受了该校无锡报业全媒体小记者的采访。

经过激烈的比拼，陈金龙等6名选手获得了“校级厨神”的荣誉称号。“小厨神”李寅权自信地说，能够最终摘得奖杯是他意料中的事：“我的菌菇鸽子汤非常受欢迎，评委品尝打分的时候一锅汤都被喝

光啦！这个厨神奖杯是我和帮厨的同学一起努力获得的，我希望把它留在教室里。”

该校校长王学来称，从第一届的“向长辈学一道菜”，到今年的“健康新滋味”，未来学校的厨艺节将继续在创新的路上走下去。“希望学生们以厨房为阵地，养成热爱劳动的好习惯。”

(越苏)

非常厨艺节，健康新滋味

天一实验小学四(9)班
锡报小记者 胡靖瑶

刚进入比赛场地，场面稍微有些许混乱，在老师的安排下，比赛井然有序地开始了。我首先看到的是我们班一号种子选手李寅权，这次他准备的菜品是菌菇十二珍鸽子汤。只见他先把洗净的鸽子放入炖锅中，等煮开后他慢条斯理地加入羊肚菌、榛菌和鸡油菌等，然后就是耐心的等待了。另一边我们的二号种子选手薛景晗也在火热地制作菜品中，他

这次的菜品是松茸黄金盏。他将松茸清洗干净，细心地剁成末，再将松茸、虾仁等食材放入锅中过水焯熟备用。只见他又在锅中倒入玉米油，待油热了放入黄金盏进行油炸，等黄金盏出锅后就焯好的食材放入黄金盏内，摆盘后一道又漂亮又美味的菜品就完成了。另一边李寅权的菜品也散发出阵阵香味，看来是时候出锅啦！

看着选手们准备好的菜品色香味俱全，让我们这些品尝者一个个馋得直流口水。吃着选手们的菜品，这次比赛也进入了尾声。紧接着，更加激动人心的时刻开始了，由评委评出年级小厨王、小厨后。我们班的两位选手分别获得了第一、第二的佳绩，看着他们手捧着金灿灿的奖杯，我心里既羡慕又骄傲。

(指导老师 杨静毓)



采访小厨王

天一实验小学四(9)班
锡报小记者 张楷越

进入比赛现场，那里人很多，十分的热闹。大家也很忙碌，因为他们正在准备比赛呢！过了十分钟，比赛正式开始了。很荣幸这次我在现场采访，我看到了许多散发着诱人香味、五颜六色、摆盘精美的菜，它们可都是小选手们最得意的作品。其中，我最喜欢的是我们班李寅权的菌菇十二珍鸽子汤和薛景晗的松茸黄金盏。等李寅权选手做完了一系列的工作，我迫不及待地地上前采访：“李寅权，你这个菜用了什么食材，吃了对我们人体有什么好处呢？”李寅权回答：“我这个菜用了羊肚菌、榛菌、海鲜菇等十二种菌菇，外加一只新鲜的鸽子。现在这个季节，正是儿童生长发育的黄金时节，菌菇富含大量维生素和矿物质，而鸽子则是蛋白质含量高而脂肪含量低。此汤营养丰富，吃了能健脾开胃，增强免疫力。”看着他的作品，听着他的描述，我真有点垂涎欲滴。采访完了李寅权，我又来到了薛景晗身边：“薛景晗，你这菜有啥营养呢？”“我这个菜粗细搭配，低脂肪高蛋白，清爽可口。”

最终，我们班的两位同学在厨王争霸赛中双双晋级，获得“校级小厨王”称号。就这样，今年的厨艺节落幕了，但我还是觉得意犹未尽，我真希望明年的厨艺节快点到来！

(指导老师 杨静毓)

小厨王争霸赛

天一实验小学五(3)班
锡报小记者 王欣桐

走进食堂便看见12位小厨师正在准备食材，过了一会评委们都来了，随着主持人的一声令下，厨师们开始做他们的菜。放眼望去，只见小厨师们刀工娴熟、用料考究，真像专业的厨师。

经过了小厨师们的巧手，一些普通的食材变成了一道色香味俱全的美食，俗话说：食以厨为先，厨以艺为魂。小厨师们做的菜不仅样子好看，就连名字也充满文艺气息，拥有着美好的寓意，最令我印象深刻的一位同学，他做的菜的名字叫：还珠抱玉鲜香百里。做这道菜的原因也很有趣：是因为这位同

学的妈妈正在减肥，这道菜就是为了鼓励他妈妈减肥成功的。作用也很多，有抵抗衰老、明目亮眼的功效，非常适合妇女和儿童吃。

开始品尝了，12种菌菇的鸽子汤，入口香味四溢，吃完唇齿留香；那道还珠抱玉鲜香百里也很好吃，一个个蘸着酱汁的丸子被放在南瓜上面，吃起来鲜嫩爽口、咸淡适中，真是“此味只应天上有，人间难得几回寻。”经过评委老师们的精挑细选，选出了六位校级小厨王，他们真是实至名归。

(指导老师 毛萌)

观摩小厨王赛有感

天一实验小学五(8)班
锡报小记者 章羽涵

在今年的小厨王比赛中，同学们个个踊跃参与，积极地投入到活动中来，他们在紧张的比赛中有条不紊，动作娴熟，经过自己的努力，取得了佳绩。这次活动使我们的课余生活更加丰富多彩，同时也锻炼了同学们的动手能力。而且，我们也深刻体会到父母做家务的不容易，明白了父母的辛

苦。更重要的是，我们懂得了勇敢地面对困难，并用自己的智慧去战胜它。在观摩的过程中，我发现不少同学都遇到了麻烦，但他们并没有气馁，而是不断地在与助手讨论解决方案，正因为如此，才会有一道道色、香、味俱全的菜品诞生！

(指导老师 沈燕琴)

校级厨王大比拼

天一实验小学五(12)班
锡报小记者 陈熙雯

名字都非常有创意。例如：“浪漫玫瑰圆”“五谷丰登”“松茸黄金盏”“菌英荟萃，有凤来仪”……这些菜名不仅新颖独特，还能体现出菜品的主题和特色。

通过访问，我了解到小选手们为做好这道菜，背后花费了很多时间练习，也付出了很多心血研究菜品的营养价值。正所谓“台上十分钟，台下十年功”，正是他们

的刻苦练习，才有了今天的完美呈现。

我校举办的“厨艺节”系列活动非常成功，不仅丰富了校园文化生活，还让队员学到了很多烹饪技巧，锻炼了选手们的动手操作能力，也培养了孩子们的审美能力、创新意识、健康意识。通过亲手制作了解到每一份菜品的来之不易，更能体会到父母在家做饭的辛苦。(指导老师：冯世坤)



学校的厨艺节

天一实验小学四(13)班
锡报小记者 屠殊

一进门，锅碗的碰撞声，哗哗的流水声，构成了一支美妙的乐曲。

学生组中，第六、第八组给我的印象最深。第八组的小厨师先将蛋黄蛋清分离，再加入一勺黄酒，两勺淀粉。起锅，烧油，把蛋清倒入锅中翻炒，捞出，放入盘中备用，再将虾仁放入锅中加盐、鸡精，再把蛋清放入锅中，加两勺淀粉，炒熟后出锅，摆盘。就这样，“出水芙蓉”做好了。第六组的“三色翡翠”也非常美味。小厨师将黄瓜和胡萝卜切丁，烧水，依次放入胡萝卜、黄瓜丁、虾仁，再捞出。起锅，倒油，放入所有食材，再放盐、鸡精、糖、生粉，炒熟后出锅。

各组的摆盘也很有特色。我印象最深的是第十一组的摆盘，菜名为“浪漫玫瑰圆”。它将两枝玫瑰一左一右摆好，将花瓣放在中间，把肉丸放在花瓣上，十分好看。

这次活动既锻炼了学生的动手能力，也让孩子们知道了家长的辛苦，是一个很好的活动，我永远不会忘记。

(指导老师 王琪琪)

比赛进行得如火如荼，选手们都有“大厨”气派，个个摩拳擦掌，拿出了看家本领：瞧，这个穿黄衣服的男生颠锅多熟练呀，只将手腕轻轻一抬，锅中的菜便像体操运动员一样，在空中翻个跟斗画出优美的弧线而又完美落地；看，那个女生将手中的黄瓜切得粗细均匀，像一个个整齐列队的士兵……选手们为自己的菜取的