

# “食”之有味，“育”见美好

食育，顾名思义，是关于食物的教育。学生自己动手摘、剥、洗、切、烹、捣、拌……通过各种体验活动掌握与“食物”相关的知识。2022年秋，无锡市河埭中心小学的“同乐食育坊”正式启用。

食育工坊分食物科普区、益智互动区、操作实践区和交流品鉴区，集学习、劳动、体验、探究于一体。学生可以通过门口的24个可转动方块学习节气、习俗、农具的知识；可以在五谷展示区认识粮食，体会“五谷丰登”的含义；可以在阅读区了解饮食文化，学习均衡饮食。实操区域则配齐了厨房各类用具并附有详细的介绍，给学生留有充足的

操作空间。同时，学校从食知食意、食操食能、食礼食德、食创食享四个维度设计了食育课程。每周安排班级到同乐食育坊开展活动，并由班主任和食堂工作人员一起协助活动的开展。

启用以来，食育工坊先后开展了以“实践砺成长，劳动最光荣”为主题的“小厨神”争霸赛，以“五谷丰登”为主题的劳动周实践等活动。食育课程为学生开启了一段奇妙的美食之旅，他们在食育工坊里探索“食”中奥秘，体验“食”中乐趣，享受美好“食”光，同时提升烹饪技能，锻炼协作能力。从知识到实践，从课本到生活，学生在制作美食中体会四时之美，劳动之乐。（荀雅杰）



## “小小面点师”的新体验

河埭中心小学二4班  
锡报小记者 周湘涵

“小小面点师”是家里人给我的昵称，因为一直以来我都很喜欢做面食，也总是跟着妈妈和奶奶一起包饺子、搓汤圆、捏包子……让我没想到的是，在学校里也会有做面点的机会。

那天我们来到学校的食育工坊，在老师的指导下学习了制作南瓜饼。制作南瓜饼需要准备南瓜、面粉、白砂糖和油。

首先，将南瓜切块，放入锅中煮熟。然后，在煮熟的南瓜中加入白砂糖，将它们一起捣成泥。待南瓜泥不烫手时，加入面粉和成面团。因为怕面团太粘手，我分了几次加入面粉，最后终于揉成了光滑的面团。接下来，把大面团分成几个小面团，揉圆后按扁，用擀面杖擀成合适的厚度，这对我来说不是很难。最后到了煎南瓜饼的步骤，在不粘锅里倒入一汤匙的油，油热后将南瓜饼放入锅中，让每张饼底都粘上油，用小火慢煎。等饼底定型后，小心地翻面再煎。当饼两面金黄时就可以出锅了。南瓜饼香甜的味道，吃起来让人欲罢不能。

学习制作南瓜饼，让我向着当面点师的理想又前进了一步，真是一场甜蜜而充实的体验！

（指导老师：王瑛）

## 红烧鱼

锡报小记者 陆蕊雨  
河埭中心小学二1班



（指导老师：刘笑）

## 特别的礼物

河埭中心小学二2班  
锡报小记者 谢钱瑶

那天是外婆的生日，我准备给外婆炒个鸡蛋当礼物。

我从冰箱里拿出几个鸡蛋，学着大人炒蛋的模样，猛地往碗边一磕，“啪”的一声，鸡蛋瞬间四分五裂，蛋液溅在了我的手上，黏糊糊的感觉让我十分难受。妈妈见了，连忙走过来，一边安慰我，一边拿了个鸡蛋给我示范。只见妈妈把鸡蛋轻轻一敲，蛋液稳稳地落入碗中，一双筷子“叮叮当当”有节奏地打着蛋液。开火、起锅、烧油、翻炒、出锅！一切都是那么利索。

我按照妈妈教我的方法，左手拿着碗，右手把鸡蛋横着，朝碗边小心地磕了一下。咦！鸡蛋裂开了一条长长的缝隙，我双手轻轻地一掰，蛋液丝滑地流到了碗中。接着是打蛋液，打了一会儿碗中的泡泡越来越多，我右手拿着筷子轻轻一提，蛋液宛如一条金色的丝带流进油锅里。在妈妈的指导下，我终于完成了炒鸡蛋！

香喷喷的炒蛋堆叠在盘子里，仿佛是一座小山，这香味里充满了喜悦。我的这份特别的礼物得到了外婆的夸奖，心里比吃了蜜还要甜！

（指导老师：曹品洁）

## 搓圆子

河埭中心小学五2班  
锡报小记者 王心瑶

那天我们要去学校食育工坊搓圆子。同学们听了个个摩拳擦掌，跃跃欲试。

“先去洗手！”食堂阿姨的声音响了起来。话音刚落，同学们就像蓄势待发的箭一样冲向洗手台。准备就绪后我们就在食堂阿姨的指导下开始干活了。我一边搓着，一边嘴里说着要点：“先取一点儿面团，放在手中慢慢搓成球，再调整一下，好啦！”看着自己搓成的第一个圆子，我得意洋洋，心想：这也不难嘛！

但一放进盆子里，才发现大家搓的圆子大大小小，有的居然还有棱角，可滑稽了。看着我们眉头紧

锁的样子，老师也来帮忙。“先揪一小团团面，然后用手心搓成圆形，搓的时候一定要注意力道，太重了圆子会扁，太轻了则搓不起来。”我们学着老师的示范动作再次尝试，等手中的圆子成形后再小心地放到盆里。经过大家的不断努力，一盆圆子搓好了。

过了一会儿，圆子煮好了，一股香气扑鼻而来，原来食堂阿姨还贴心地加了酒酿。同学们津津有味地品尝着自己搓的圆子，我不禁感叹道：“哈哈，饭店里的大鱼大肉再香，也没有自己的劳动成果香啊！”

（指导老师：蔡莹）

## 节约粮食

河埭中心小学四3班  
锡报小记者 翁子祺



（指导老师：荀雅杰）

## 学做韭菜炒蛋

河埭中心小学二1班  
锡报小记者 朱晨润

那天晚上，妈妈准备教我做韭菜炒蛋，我兴奋得手舞足蹈。

妈妈先打了两个鸡蛋做示范，然后示意我试一下。我心想：这太简单了！我握着鸡蛋对着碗沿轻轻磕，淘气的鸡蛋却不听话，纹丝不动。我气得拿它用力朝碗沿砸下去，“啪”鸡蛋液溅了我一手，滑落到

地面上。妈妈让狼狈的我先洗手，她赶紧清理地面。

随后，妈妈拿出一个鸡蛋，边敲蛋示范边说：“磕的目的是敲出一条裂缝来。”说着话，妈妈又拿了一个蛋递给了我。蛋壳上果然出现了一条裂缝，我双手把蛋壳轻轻一掰，蛋黄和蛋白一起溜到了碗里。我连忙拿着筷子认真地搅拌蛋液。

接着，妈妈打开燃气灶，在锅里倒了一点油，很快一个个气泡向上跑。妈妈说：“倒蛋液吧！”我急忙把蛋液倒进了油锅里。“嗤啦”顿时锅里噼里啪啦热闹了起来。鸡蛋液鼓起了泡泡，发出“嗤嗤”的声音，还冒着烟。妈妈把锅铲递给我，让我赶紧翻炒鸡蛋。等蛋液全部凝固，变得金黄后，把鸡蛋盛到碗里。

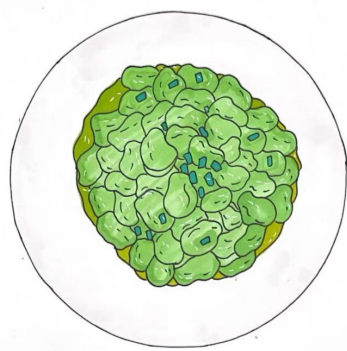
妈妈又向锅里倒了一些油，同时向我发布指令：“放韭菜！”我把洗净切好段的韭菜小心翼翼地放进锅里。妈妈往锅里加了一点盐、味精和少量水，让我不停用锅铲翻炒韭菜。只见韭菜的颜色逐渐变深，变得油亮。妈妈让我把之前盛出的鸡蛋倒入锅中，和韭菜一起继续翻炒。过了一会儿，妈妈递给我一双筷子：“尝一下咸淡。”我尝了一口，点点头，妈妈便关火，让我把韭菜鸡蛋盛到盘子里！

嘴馋的爸爸迫不及待地尝了一口，竖起大拇指夸道：“真香，好吃！”

（指导老师：刘笑）

## 葱烧蚕豆

河埭中心小学蠡桥分校二1班  
锡报小记者 史睿谦



（指导老师：蒋亚泳）