

东环小学总校区三(5)班小记者专版

“小厨”当家

●赵雨恒

我们焦作的四大特产有：怀菊花、怀山药、怀牛膝、怀地黄。做为一位北方人，每天晚饭必不可少的就是喝粥，今天我用山药和小米做一道美食——山药小米粥。

首先，我将妈妈买回来的山药清洗干净，一定要戴上一次性手套再把皮削干净，这样手才不会痒痒。然后，小心地把山药切成片。开火加入适量的清水，再加入淘好的小米，大火煮开后，

把切好的山药片放进锅里，转小火慢熬20分钟，煮到山药片熟透即可。

煮好的山药小米粥表面漂浮着一层米油，这层米油营养极为丰富，可以健脾养胃，助消化。

到了吃晚饭的时间，全家人围着桌子一起品尝着我煮的粥，都说好喝，爸爸开玩笑说：“开学前，晚饭由你承包！”我自信地拍拍胸脯说：“没问题！”



东环小学总校区三(5)班班主任郭娜娜。（照片由东环小学提供）

班主任寄语

晨光微起，洒于悦纳湖上，湖边竹影摇曳，湖中游鱼嬉戏，散于莲叶之间。望之，有群童三三两两布于悦艺廊下。或端坐长椅，或立于廊中，无不手执一书，润以书香！闻着书香的群童背后，是秉承悦纳文化的焦作市东环小学。

这不，趁着暑假，东环小学三(5)班的孩子们摇身一变，一个个成了小厨师！大家一起来看看他们用文字记录的焦作特产美食吧！

郭娜娜

第一次做蓝莓山药

●秦一涵

我的家乡是河南焦作，这里不仅风景优美，而且有好多种特色美食。其中四大怀药中的铁棍山药可谓是焦作的一大名片，它不仅有药用价值，而且还是上等的食材。今天，我就用山药来做一道特色美食，口感超棒，颜值也很高哟！

首先把山药洗干净，然后放入蒸锅中蒸熟，大约需要15分钟。然后将山药的外皮慢慢去掉，将蒸熟的山药用叉子或者勺

子压成山药泥，再加入牛奶，搅拌均匀。接下来这一步是定型，也很关键，将山药泥装进裱花袋中，挤出自己喜欢的花型到盘子上，淋上蓝莓酱即可，蓝莓山药泥就做好了！看着像一朵朵漂亮的蓝莲花，真是既美味又漂亮！

我兴冲冲地把这盘美食端到了餐桌上，看到妹妹享受美食的样子，我心里美滋滋的，特别有成就感！

蓝莓山药

●王若涵

我的家乡在焦作，这里的特产美食有很多：铁棍山药、武陟油茶、闹汤驴肉……

要说营养，就数山药了！今天，我和妈妈准备用山药做一道美食——蓝莓山药。

首先，妈妈把山药削皮，我负责把山药洗干净。上锅蒸20分钟后，屋里满满的山

药香味。妈妈小心地把山药放在一个容器里，我把山药捣成泥状，然后揉成圆团，放在一个盘子里。最后用妈妈早已准备好的蓝莓酱，在每一个圆团上淋上蓝莓酱，一道美食就做好了，香味扑鼻而来！

我忍不住尝了一个，软软糯糯，好吃极了！山药不愧

是我们焦作一张靓丽的名片！

山药不仅可以做菜，还可以用来煲汤，无论怎么做，都是味道香甜、营养丰富。今天，我和妈妈共同努力完成了一道家乡美食，我既高兴又有成就感，以后我还要跟妈妈学做各种各样、营养丰富的美食。

武陟油茶

●张钰绮

一方水土养育一方人，一方山水有一方风情。魅力焦作不仅有山水风情，各种特产美食也很丰富。山药米粥名扬四方、闹汤驴肉中华名吃、武陟油茶色香味俱全！这些都是我喜欢的家乡美食，其中我最经常喝的是武陟油茶。

那天上午，妈妈买了一包武陟油茶让我来做，刚开始我还以为很难呢！其实非常简单，只要

把塑料包里的油茶粉倒进碗里，加上适量的热水，快速搅拌一下就可以喝了。我忍不住尝了尝，嗯，咸香四溢，真好吃！

妈妈说，武陟油茶里有许多坚果、谷物，十分有营养，而且方便携带、冲泡方便，所以广为流传，远销海内外。如果你还没有尝过的话，赶紧买一包尝尝吧！

山药小米粥

●王潇悦

我的家乡焦作不仅山美水美，而且特产丰富多样，比如四大怀药就闻名全国！这些特产中，我最喜欢的是怀山药，今天我做小厨师，做了一锅山药小米粥。

要做山药小米粥，首先要把山药身上的泥巴洗掉。接着，我用削皮刀给山药娃娃“脱衣服”。然后，把山药切成一段一段的，放到碗里备用。最后，把准备好

的小米洗一洗，洗好后，把小米和山药放入锅中，加入适当的水，就可以开火煮粥了。

水沸腾时，要搅拌搅拌，同时改为小火慢炖。厨房虽然有些热，但是为了防止汤汁溢出来，我就在旁边盯着。慢慢地，厨房飘满了山药和小米清甜的香味，闻着就让人垂涎三尺！大约20分钟后，我打开锅盖，浓浓的

香味迎面扑来，一锅香喷喷的山药小米粥就煮好啦！

麻利地关火，我迫不及待地盛了一碗，津津有味地喝了起来，尝了一块山药，黏黏的、软软的，还有甜味儿呢！

付出就有回报，在妈妈的帮助下，我做了一道家乡美食，品尝着自己的劳动成果，我的心里美滋滋的！



东环小学总校区三(5)班小记者合影。（照片由东环小学提供）