

# 恰同学少年

校园记者专刊

## 最可爱的玉兔包

李名哲 青园小学校园记者站2317班  
指导老师:李花

周日下午,在长沙晚报校园记者俱乐部老师的带领下,我像一只欢快的小兔子,蹦蹦跳跳地和同学们一起去火宫殿。早就听说火宫殿是长沙的美食天堂,我心里别提多期待啦!

一到火宫殿,我就被它古色古香的样子吸引住了。高高的牌楼,红红的灯笼,还有来来往往好多好多人,真热闹!火宫殿已有400多年历史啦,就像一个超级大的“宝藏盒子”,装着长沙的传统民俗文化、火庙文化和饮食文化。以前,这里是供奉火神祝融君的小庙,后来慢慢变成了大家聚会、交流和品尝各种美食的好地方。

我们跟着老师来到火宫殿楼上一个超级大的餐厅,一起学习制作玉兔包!一位穿着白色厨师服的师傅,笑眯眯地给我们展示怎么做玉兔包。他先把面团揉得又光又滑,接着抓出一小块面团,用擀面杖擀成圆圆的薄片。他拿起一勺莲蓉馅,轻轻放在面皮中间,把面皮的边一点点往中间折,再用手捏呀捏,不一会儿,一只可爱的“小兔子”就出现啦!最后,他用筷子在小兔子的脑袋上戳了两个小洞,点上可食用红,小兔子的眼睛就亮了起来,简直太神奇啦!

看完老师的演示,我迫不及待地动手。可是面团在我手里一点儿也不乖,一会儿厚得像小馒头,一会儿又薄得差点“露馅”,老是包不好莲蓉馅,急得我直冒汗。还好老师很有耐心,一遍遍地教我。慢慢地,我掌握了技巧,终于做出了一个玉兔包!虽然它有点歪扭,两只耳朵也不一样长,可我看着它,心里满是欢喜——这可是我亲手做的,在我眼里,它就是世界上最可爱的玉兔包。

这次火宫殿之行太难忘了!我不仅学会了做玉兔包,还听了好多关于火宫殿的故事。我忽然觉得,中华美食文化就像一本奇妙的魔法书,里面藏着好多有趣的秘密,等着我们去发现。以后,我还要去更多有意思的地方,探索更多传统文化的美好!

## 第一次和面团交朋友

郑潇然 育英西垅小学校园记者站3(4)班  
指导老师:谢静丽

周六,终于盼来了我日思夜想的火宫殿活动!早上7时一到,我立马从床上弹起来,匆匆洗漱完,抓起书包就往学校赶去。8时整,载着满车期待的大巴缓缓开动。

“玉兔包长什么样啊?我从没做过,不会做,怎么办?”我的脑海里充满了好奇和担忧。就在我胡思乱想的时候,大巴稳稳停了下来,火宫殿到了!跟着老师的脚步,我们来到了火宫殿的四楼,大厅的桌上早已摆好了美食制作工具。

老师开始讲解玉兔包的制作步骤,我竖起耳朵听得格外认真,生怕漏了一个环节。

接下来,我们开始尝试做玉兔包。我先把桌上的面团、莲蓉馅、牙签和可食用红摆好,接着拿起面团放在手心,来回揉搓成一个光滑的圆球,再用掌心轻轻压扁。然后,我把莲蓉放在面皮中间,小心地把馅裹紧,不让它露出来。接下来要做兔子的头了——我把面团上方轻轻压扁,用手指慢慢捏出两个尖尖的小耳朵,又用牙签在每个耳朵中间轻轻划了一道痕,使耳朵看起来更立体。最后,用牙签蘸上可食用红,在兔头两边点出眼睛,一个玉兔包就大功告成了。

捧着自己做的玉兔包,我心里满满的成就感。我想,只要认真学,再难的事好像也没那么可怕!回到家,爸爸帮我把玉兔包放进蒸锅。等热气腾腾的玉兔包端上桌,我迫不及待地咬了一大口——面皮裹着香甜的莲蓉,太好吃了!没一会儿,整个玉兔包就吃完了,我心里比吃了蜜还要甜,这大概就是亲手制作的快乐吧!

## 非遗『萌』发芽

长沙晚报校园记者们开心地展示自己做的玉兔包。  
长沙晚报校园记者俱乐部供图



扫二维码  
关注晚报  
校园记者

## 给玉兔“点睛”

方昕怡 砂子塘小学校园记者站2216班  
指导老师:宋晓婷

上周末,我和同学们一起去了火宫殿,不仅听了火宫殿的传说,还品尝了“闻着臭,吃着香”的臭豆腐,最让我开心的是跟着师傅学做玉兔包,真是一次让人既新奇又开心的经历呀!

火宫殿的老师们给我们播放了如何做玉兔包的视频。当视频里出现玉兔包时,我顿时眼前一亮,雪白的身体、竖起的耳朵、红红的眼睛,就像白玉做出的小兔子一般,那憨态可掬的样子真是惹人喜爱。视频播放后,老师给我们讲了制作玉兔包的步骤。

要动手制作了,我洗干净手后,用大拇指和食指捏起一个白面团,用掌心温柔地将面团揉搓成一个球,手掌用力地将它压成一个圆圆的面饼。我小心翼翼地在面饼中央放上一小块莲蓉馅,再用两个手指把面饼包裹起来,准备揉成一个圆面团。但这个面团就像淘气的孩子,不论我怎么揉都揉不圆。我瞅瞅旁边的同学,呵呵,他也鼓着腮帮子和我一样在跟面团较劲呢!我静下心来,认真地揉啊揉,终于把它变成了一个像模像样的圆面团。

接下来,我把圆面团稍微拉长一些,做成小玉兔的身体。但是,我一不小心把玉兔身子拉得太长了。唉,我像泄了气的气球,又重新搓圆球。重复两次后,我控制好力度,终于拉出了椭圆形。我觉得自己真是太厉害了,情不自禁地哼起了小曲。兔子怎么能没有耳朵呢?我小心翼翼地在面团正上方捏出一个凸起,再慢慢地捏成两个小半圆,兔子的耳朵轮廓就完成了。随后,我又轻轻地在面团上戳了两个小洞,这是小玉兔的眼窝,“点睛”后的小玉兔才会活灵活现。我迫不及待地拿起牙签沾上一点可食用红,细心地点到小玉兔眼窝中。哇,一个玉兔包大功告成了!这个玉兔包栩栩如生,惹人喜爱,同伴们都夸赞我做得很好看,比例恰当、大小适中。

人间烟火味,最抚凡人心!这次校园记者活动让我收获满满,既锻炼了我的动手能力,又让我学会了一项技能,还增长了见识,了解了长沙的本土文化,让我更了解我的家乡。真是开心的一天呀!

## 美食制作之旅

陈简介 育才三小校园记者站3(7)班  
指导老师:黄芳

“小记者们,咱们一同去学习制作玉兔包啦!”老师话音刚落,我立刻拍手叫好,满心期待着开启这场美食制作之旅。

跟着老师,我们来到火宫殿四楼,观看玉兔包的制作视频。视频里,面点师傅手法娴熟,面团在他的掌心听话极了,经他揉、压、捏一番操作后,一只栩栩如生的玉兔包便诞生了。

看了视频后,我觉得操作十分简单,便迫不及待地动手做了起来。我先取来一个面团,将其揉成圆球状。仔细端详,它宛如一个白白胖胖的小娃娃!我把面团压扁,再用手取出馅料,给面皮边缘蘸了点水,将馅料放入压扁的面团中,玉兔白白胖胖的身子就做好啦。最后,我一手稳稳托着玉兔的“身子”,另一只手捏起面皮顶端的一小块,轻轻向上提拉、塑形,反复调整了好几次,捏出了两只尖尖的、微微翘起的耳朵,再用牙签蘸了点红色色素,轻轻点在面团上当玉兔的眼睛。这样,我可爱的玉兔包便制作完成了。

回到家后,我把亲手制作的玉兔包放在锅里蒸熟。一打开锅盖,浓郁的香气扑鼻而来,咬一口,面皮软糯筋道,莲蓉馅甜而不腻,香甜的味道在舌尖散开,心里满是成就感。

这次制作玉兔包的经历,远比我想象中更有趣!我不仅学会了一项新本领,更让我难忘的是,我真切感受到了传统手工艺的魅力:看似简单的揉、压、捏,每一步都藏着师傅们多年积累的技巧。

## 三次“捏葫芦”

高书淮 长沙市实验小学校园记者站2313班  
指导老师:刘倩

今天是个阳光灿烂的日子,作为长沙晚报校园小记者,我和同学们一起参观了火宫殿,老师讲了好多有意思的故事。不过最让我兴奋的,还是跟着面点师傅学做玉兔包。

准备好数量、莲蓉馅和可食用红后,师傅教我们分步骤制作。我学着把拳头大小的面团揉呀揉,面团慢慢变得像棉花糖一样柔软。我把它搓成圆球,轻轻压成小饼,师傅夸我:“这个面饼像十五的月亮一样圆呢!”

第二步是包馅料。我把一小团莲蓉放在面饼中间,学着慢慢收口。可是第一次太用力,面团被我捏成了“小葫芦”,逗得旁边的同学哈哈大笑。第二次,依然没有成功。师傅走过来教我:“要像给小碗盖子一样,慢慢收口。”果然,到第三次,我就包出了圆鼓鼓的小白球!

最有趣的是捏耳朵。我把面团分成两半,用牙签在顶端划出尖尖的耳朵。随后,我用牙签蘸上食用红后点在面团上,小兔子立刻有了亮晶晶的眼睛!

回到家,看着自己做的玉兔包在蒸笼里慢慢变大变胖,像真的小兔子在打盹,我的心里像喝了蜜一样甜。香喷喷的玉兔包出锅后,我轻轻咬了一口,软糯的外皮包裹着甜甜的莲蓉,真是太好吃了!

原来我们每天吃的美味点心,藏着这么多有意思的知识。这次活动不仅让我学会了传统点心的做法,更让我明白:只要用心学习,每个小朋友都能成为传承文化和习俗的小能手!

## 编后语

软糯的面团在一双双小手中揉捏成形,千年的非遗技艺在欢声笑语中悄然传承——一只只萌态可掬的“小玉兔”,不仅是老长沙的味觉记忆,更是文化血脉的生动延续。长沙晚报校园记者参加体验活动后,用生动的文字记录了一场别开生面的“非遗课堂”:从火宫殿飘香的面点,到指尖翻飞的“虎口收拢法”;从第一次“露馅”的慌张,到最终“玉兔”成型的雀跃——孩子们在揉、捏、压、点的过程中,触摸的不仅是面团,更是穿越千年的民俗温度。非遗不古老,传承正青春。我们欣喜地看到,传统文化的种子正通过这样有趣、有味、有温度的体验,悄然扎根童心。愿每一个孩子都能成为非遗的“小火种”,在手作的温度中,点亮属于这个时代的文化之光。