



## 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!

火宫殿的老师傅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的面饼。我小心翼翼地下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?我小心翼翼地下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

陈简兮 育才三小校园记者站三(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。

回到家中,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,老师讲了好多有趣的故事。不过最让我兴奋的,还是跟着面点师傅学做玉兔包。

准备好面团、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。我把它揉成圆球,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!

最有趣的是捏兔耳朵。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学问。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!

图虫供图



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

## 嘿!我做了只小玉兔

贺宣迦 大同瑞致小学校园记者站三(4)班 指导老师:何碧芳

周日的长沙火宫殿热闹非凡,我们这群小记者迫不及待地围在圆桌旁,体验火宫殿特色美食制作——学做玉兔包!听火宫殿大师级白案面点师傅说,中秋做玉兔包的习俗从唐代就有了,人们把面团捏成月宫玉兔的模样,寄托对团圆的美好愿望。看着面前晶莹的面团,我们兴奋得眼睛发亮。

先看玉兔包制作的视频。按照教程,要把面团搓成圆球,我照着做,结果揉得像颗坑坑洼洼的小月球,真是看起来容易,做起来难啊!接着,我用掌心轻轻把它压扁,然后将莲蓉馅心放在面团中央。此时我才发现,用面皮把馅儿包起来可难了!馅料像淘气的小兔子,总从面皮边缘溜出来,刚把这一边包进去,那边又绽开了;把这边包好,发现另一边又“露馅”了。于是,我按照大师教的“虎口收拢法”开始弥补——拇指和食指像花瓣合拢般

匀速旋转,让面皮温柔地包裹住馅心。

反复几次后,玉兔胖胖的身子做好啦,我开心极了!捏耳朵可好玩了:先像扯橡皮泥似的把两侧面皮慢慢拉长,再用牙签在面团顶部压出凹痕,两只歪耳朵就出来了。做尾巴时我灵机一动,揪了粒小面团粘上。再搓了四根小面条折一下变成四条腿,最后给兔子点了一双红豆眼,活泼可爱的玉兔包做好啦。

最后,就是把我的“玉兔包”送进蒸锅了。一会儿,我的“抽象派玉兔”就出锅了。胖乎乎的身子顶着歪歪的耳朵,真可爱!它全身晶莹剔透,让人忍不住想去咬一口,却又舍不得。

我捧着这只“小玉兔”,细细闻着,甜丝丝的莲蓉混着面香的味道扑鼻而来。

## 面团变身记

易静远 大同小学校园记者站四(丙)班 指导老师:向小琴

星期天早上,妈妈喊我起床:“叮当,你今天要去参加小记者活动,去火宫殿学做玉兔包!”那我是不是要成为一名小厨师了?我心里又惊喜又期待,满脑子都是可爱的玉兔包。

我和其他小记者一起坐车来到火宫殿,跟着老师来到一个大厅里,十个人一组,围坐在圆桌旁。我们穿上火宫殿为我们准备好的围裙,戴上厨师帽,准备开始制作玉兔包。老师让我们每个人先拿一小块面团和一小块黄色的馅,一位穿着白色厨师服、戴着厨师帽的面点师傅走过来,一边给我们演示,一边告诉我们:“把白色面团揉成圆球的球,用手掌轻轻压扁,把黄色馅儿放进去,然后慢慢把馅儿包紧,别让它露出来哦!”

我们跟着师傅一起做。揉面团的时候,面团在我手里软软的,像一片小云朵,特别好玩。揉好圆球,我学着师傅的样子,用大拇指和食指在面团中间轻轻一捏,圆圆的面团一下变成了小葫芦形状。只见师傅用刮板把其中一个小圆刮开,做出了兔子的小耳朵。我没有刮板,就用牙签轻轻一挑,葫芦上

面的小圆面团被劈成了两半,我的玉兔包也长出了两只小耳朵,真神奇!

整个过程中,我听得认真,并且照着师傅说的,用大拇指和食指把要画眼睛的地方往上提了一下,兔子的眼睛轮廓就清晰了。我用牙签蘸了一下可食用红,点在眼眶里,兔子的眼睛就做好了。我做的玉兔包真漂亮,老师让我把玉兔包放在掌心里,帮我拍了张照,说要留作纪念呢!

回到家,我第一时间把玉兔包给妈妈看。妈妈赶紧把它放进锅里煮熟,等热气腾腾的玉兔包端出来,妈妈咬了一小口,笑着说:“叮当,你做得真好吃!”听着妈妈的夸奖,我心里比吃了蜜还甜,这可是我亲手做的玉兔包呀!

## 面团魔术

唐健轩 长沙市实验小学校园记者站2302班 指导老师:高岚

盼星星,盼月亮,终于盼到了星期六的小记者实践活动!我们坐着大巴来到坡子街的火宫殿。这座有着百年历史的“中华老字号”,就像一个藏着美食秘密的魔法城堡。火宫殿里,有臭豆腐、红烧肉,还有糍粑,馋得我直流口水。

参观火宫殿、尝过臭豆腐后,就是我们最期待的环节——制作玉兔包!面点师傅的手像会变魔术,看得我们眼睛发亮。我学着师傅的样子,先把面团放在手心揉啊揉,它就像云朵一样软绵绵的。接着,我用掌心轻轻压扁面团,舀一勺香甜的莲蓉馅放进去,像给云朵裹上金太阳。包好馅的面团在我手里滚来滚去,慢慢变成了圆溜溜的小雪球,这就是玉兔的身子啦!

最有趣的是捏耳朵。我屏住呼吸,用指尖在面团顶

部轻轻提起一片“小花瓣”,再用塑料刀小心翼翼地切出小缝,呀,两只尖尖的小耳朵竖起来了!接着,我用食指和拇指像拉橡皮泥一样,把兔脸慢慢拉长,眼窝的地方就凹下去了。最后,沾点食用红点在耳朵尖和眼窝里,我的玉兔包立刻活灵活现——红宝石般的眼睛眨呀眨,粉嫩嫩的耳朵微微颤,好像在说:“快把我放进蒸笼吧!”

回家路上,我把装着玉兔包的饭盒抱在怀里,像护着刚出生的小鸡崽。车子颠簸时,我赶紧用手臂圈成护栏,生怕玉兔包损坏。一到家,我迫不及待地玉兔包放进蒸锅。玉兔包蒸好后,我轻轻咬一口,莲蓉馅甜丝丝的、面皮香喷喷的,这滋味比买来的好吃一百倍。哈哈,还是自己做的东西最好吃!

## 听!我的玉兔在说“谢谢”

戴昱宸 清水塘第三小学校园记者站2303班 指导老师:王琼

微风拂过我的脸颊,窗外小喜鹊“叽叽喳喳”地叫着,把我从睡梦中唤醒。一睁开眼,我就想起了昨天——那真是让人又开心又难忘的一天。我们去火宫殿参加小记者活动,既品尝了美食,还亲手做了点心,现在想起来都觉得兴奋。

老师把材料分好后,我们就跟着学了起来。我先把圆圆的面团放在手心,轻轻压扁,再把甜甜的莲蓉馅放进去,小心地把馅裹紧;接着把包好馅的面团揉成圆形,然后把面团最顶上的部分压扁——这可是做兔子耳朵的关键!我用牙签在压扁的面团中部轻轻往上一划,哇,一对可爱的小耳朵就冒出来了!老师告诉我们,要是想让兔子更灵动,可以把两只耳朵分开,让一只耷拉下来,

另一只立直一点。看着手里的“小兔子”,好像听见它在跟我说:“你把我捏得真好看,谢谢你呀!”

接下来,要做小兔子的眼睛了。在耳朵下面一点的地方,我轻轻用手一捏,小兔子的眼眶就出来了,然后用牙签沾点可食用红点一下,眼睛就做好啦!最后,在身子后面捏一个小尾巴,再点缀一下小兔子身体的颜色,一个活灵活现的玉兔包就完成了!

我把玉兔包带回家,妈妈开心地对我说:“福儿,你真棒。”这次活动,我们既品尝了火宫殿特色美食、学习了美食制作方法,还听了关于火宫殿的很多故事,让我对民族文化的传承有了更深的理解。希望以后还能参加这样有趣的活动!

## 编后语

软糯的面团在一双双小手操控成形,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场别开生面的“非遗课堂”:从火宫殿里飘香的面点,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。

校园记者专利

## 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的人,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,用擀面杖擀成圆形的薄片。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!虽然它有点歪歪扭扭,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三(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!