



长沙晚报校园记者俱乐部视频号



扫二维码 咨询、报名

2026年2月9日 星期一  
责编/陈良 美编/吴志立 校对/欧艳

长沙晚报 4版

# 校园少年

校园记者专刊

## 编辑叔叔的暖心话

冬阳正好，美食开道！本期“冬日美食”特辑香气四溢，长沙晚报校园记者们用手中的笔，把一种种普通食物写出了故事、写出了感情——橘子像小灯笼在茶几上眨眼，虎皮扣肉在盘子里泛着油光“招手”，腊八粥在锅里咕嘟咕嘟“说悄悄话”，就连不起眼的胡萝卜也被奶奶种出了“爱的形状”。孩子们不仅用眼睛看色彩，用鼻子捕捉香气，用嘴巴品尝味道，更用心感受藏在食物里的秘密。这些文字跳动着童年的节奏，洋溢着家的温度。原来，最好吃的美食，不在豪华餐厅，而在自家厨房；最动人的味道，不仅是酸甜苦辣，更是那句“回家吃饭啦”的温柔召唤。这个冬天，让我们跟着小记者们的笔尖，一起品尝这些裹着爱意的的美味吧！保证让你读着读着，嘴角上扬，心里暖洋洋！

## 虎皮扣肉里的年味

冯之惟 湖南一师二附小校园记者站三(1)班  
指导老师：贺思凡

春节，是一场从不缺席的团圆盛宴。在我的家乡长沙，每逢新春，大街小巷都飘着各式美食的香气，每一道佳肴里都裹着浓浓的年味与温情。

说起春节的特色菜，真是数不胜数。若问我心中的年味“TOP1”，那必定是我家年夜饭桌上的压轴硬菜——虎皮扣肉！

虎皮扣肉光是看着就让人垂涎——外皮是诱人的棕红色，带着起伏的褶皱，像揉皱的红绸帕，又似微隆的小山坡，油汪汪的光泽裹着酱汁，仿佛在悄悄诉说着独有的鲜香。夹起一片扣肉，晶莹如琥珀的外皮格外亮眼，底下是肥瘦相间的美妙纹路：瘦肉被浓油赤酱浸得温润棕褐，肌理间藏着细腻的酱汁脉络；肥肉白中透蜜黄，软乎乎的纹

路似鹅卵石铺就的小径，看着就格外有滋味。

最让人着迷的，还是虎皮扣肉那层次分明、软糯醇香的口感。最外层的虎皮Q弹又韧性，满满的胶质感，抿在舌尖仿佛轻轻跳跃；往下是绵柔的脂肪，入口即化，淡淡的脂香混着醇厚的酱香在口腔里弥漫，一点也不腻；再往下的瘦肉紧实耐嚼，吸饱了酱汁，嚼起来满口鲜香，韵味悠长。把这三重口感一起送进嘴里，鲜、香、糯、韧在舌尖交织，连舌头都像在跳舞。

在长沙的年夜饭桌上，虎皮扣肉绝对是“人气王”。它是全家老小都惦记的宝贝，是饭桌上人人争抢的“硬通货”，更是藏着团圆滋味的年味代表。这道经典佳肴，是现代技法与传统味道的完美融合，也是视觉与味觉的双重盛宴，更是阖家团圆的美好象征。

## 美味的橘子

李悦铭 岳麓一小校园记者站2301班  
指导老师：陈笑

放学刚到家，我就看见茶几上摆着几个金灿灿的橘子，像一盏盏小灯笼，闪闪发亮。看着这些可口的橘子，我口水都快流出来了！

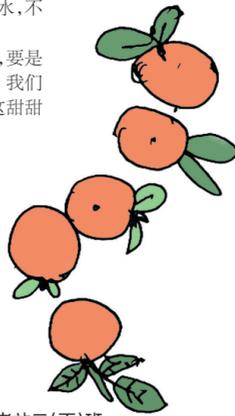
这些橘子穿着橙红色的“小外套”，圆滚滚的，就像我在幼儿园玩的小皮球。我三步并作两步跑到茶几旁，抓起一个橘子捧在手里。橘子的表皮不是滑溜溜的，而是坑坑洼洼，摸上去有些粗糙，像撒了一把细细的芝麻粒。果蒂绿绿的，像戴了一顶小巧的帽子；底部有个凹进去的小肚脐，圆乎乎的，特别可爱。

我把橘子凑到鼻子前闻了闻，一股淡淡的清香味儿钻进鼻孔。迫不及待地剥开橘子，“刺啦”一声，橘子皮裂开了，浓浓的果香味涌出来，香得我直吸鼻子，仿佛一下子跳进了满是橘子树的果园！

我揪下一瓣塞进嘴里，轻轻一咬，甜甜的汁水“嘭”地一下在嘴巴里炸开了！汁水在舌尖滚来滚去，甜丝丝、酸溜溜，好吃极了！

妈妈告诉我，橘子里藏着满满的维生素C，不过也带着“小火苗”，要是贪嘴吃多了，嘴巴就会“呼”地冒出小水泡！我只好忍住口水，不敢多吃啦。

橘子又可爱又好吃，要是你也喜欢，就来我家吧！我们一起坐在阳台上，品尝这甜甜的橘子！



## 奶奶做的腊八粥

熊俊宇 龙塘小学校园记者站2306班  
指导老师：唐若帆

腊八节一大早，厨房里飘出阵阵香气，奶奶正忙着熬腊八粥。香味裹着暖意弥漫了整个屋子，我暗下决心，一定要学会熬出这么香的粥。

奶奶说，腊八粥和腊八蒜是“黄金搭档”，喝腊八粥前得先腌蒜。我拿起小蒜瓣剥皮，露出白白胖胖的果肉；粘紧的蒜皮切个小口，一撕就掉。不小心蒜汁溅到眼睛里，火辣辣的，但用清水一洗就好了。剥好的蒜瓣洗净晾干，装进罐子，倒上没过蒜瓣的白醋，摇一摇让蒜瓣都沾上醋，最后密封好，放在阴凉处等着它变绿变酸。

奶奶取出莲子、红枣、红豆、冰糖等食材，挑掉坏豆子，给红枣去核，再把所有食材洗净浸泡。她说，煮粥要多放水，免得糊锅。大火煮开后，锅里的水“咕噜咕噜”地响，食材翻滚着，像在登台表演。奶奶用筷子架在锅沿缝隙防溢锅，小火慢熬一个多小时，还时不时搅拌锅底。

粥越来越浓稠，加少许白糖后，甜香混着暖意，填满了整个屋子。腊八粥，真香！

## 家的味道

张博 长塘里小学校园记者站2306班  
指导老师：唐灿

腊月的寒风敲打着窗户，厨房里却暖意融融。一大早，奶奶系上洗得发白的碎花围裙，笑着喊我一起熬腊八粥。

奶奶倒出各色食材：珍珠般的糯米、金黄的小米、莹白的桂圆、玛瑙似的红豆……每样都闪着温润的光。她拿起一颗红枣，眯着眼说：“这粥是你太奶奶教我的，是家里的温暖传承。”

泡米时，奶奶讲起往事：爷爷年轻时在田间劳作伤了膝盖，每年煮腊八粥，她总会多放些葱米祛湿，爷爷说喝了浑身暖和。莲子去心时，奶奶又念叨：“生活就像莲子，得把苦挑出去，留下清甜。”最特别的是那颗新疆红枣，是正在援疆的爸爸寄来的。爸爸在电话里说：“红枣红枣，红色象征吉祥，圆形象征团圆。”

食材下锅，奶奶盖上锅盖：“熬粥要耐心，过日子也一样。”小火慢炖，香气漫开，裹着奶奶的爱意、爷爷的辛劳、爸爸的牵挂。

粥熬好了，红枣如红日，莲子若皎月。我舀起一勺，热气模糊了眼睛。入口的甜香里，藏着一家人的故事。原来，腊八粥是时间的容器，装着家族的根脉；是温暖的接力棒，代代相传。当我把第一碗粥捧给奶奶，忽然懂了——今天，我也成了这份温暖的传递者。

家的味道，就在这传承与温暖里，岁岁不息。

## 和妈妈一起做蛋挞

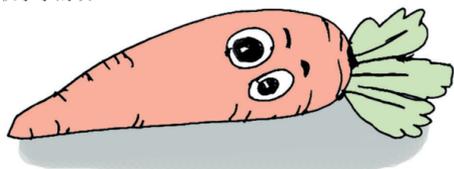
唐璟钰 青园梓枫小学校园记者站2406班  
指导老师：夏茵涵

今天，我在妈妈的帮助下做香喷喷的蛋挞。先准备好要用的材料：四个鸡蛋、一瓶牛奶、一些白砂糖，还有好几个圆形的蛋挞皮。

材料摆好后，我就开始动手了。我把牛奶、鸡蛋和白砂糖倒进一个大碗，拿起筷子轻轻搅拌。不一会儿，这些食材就混合成了淡黄色的蛋液，一股浓浓的奶香味跟着冒出来，真好闻！

闻着香味，我更有劲了。我小心翼翼地把蛋液倒进一个个蛋挞皮中，每个都装得满满当当。然后，我和妈妈一起把蛋挞放进烤箱，关好烤箱门，将温度调到200℃，再定上20分钟的时间。

等待的时间里，我一步都不肯挪开，一直守在烤箱旁边。看着蛋挞慢慢鼓起来，颜色变得金黄金黄，浓郁的香味很快就飘满了整个厨房。终于，定时的铃声响了，蛋挞新鲜出炉啦！我迫不及待地咬上一口，外酥里嫩，甜甜的味道在嘴里散开，真好吃！



## 充满爱的胡萝卜

伍左宜 天心区实验小学校园记者站2411班  
指导老师：罗秀兰

妈妈总是念叨“女孩子要好好保护眼睛，戴眼镜就不好看了”。为了眼睛，我开始试着吃胡萝卜，可刚入口的胡萝卜硬邦邦的，实在算不上美味。

奶奶说，菜市场买的胡萝卜和家里种的味道差远了，自家种的胡萝卜又甜又软，咬一口满是汁水。奶奶70多岁了，总说不习惯城市的生活，执意要待在乡下。

后来外婆来了，家里的餐桌就被外婆从乡下带来的有机蔬菜承包了。外公在老家也种胡萝卜，只是产量不高，个头小小的，得好几个才能凑够一小碗。不过姑姑每次回老家，都会捎回一大袋奶奶种的胡萝卜。奶奶说，种胡萝卜要用沙沙的土，还得年年换菜地。我不懂这些“农业学问”，只知道奶奶种的胡萝卜，吃起来真香！

当然，这也是因为外婆的手特别巧，总能把胡萝卜做出各种花样。胡萝卜丝炒肉末，咸香入味；土豆丝炒胡萝卜丝，爽脆可口；胡萝卜丁焖四季豆，软糯下饭；玉米胡萝卜筒子骨汤，喝一口暖心又暖胃。我捧着碗吃得亦乐乎，从没想过外婆为了让我爱吃胡萝卜花了多少心思。

妈妈说，真正的美味，从不是山珍海味。它是从田埂到餐桌的新鲜健康，更是藏在饭菜里的浓浓爱意。

我家的胡萝卜，普通又寻常，却盛满家人的爱，一口下去，全是家的温暖味道。

## 烤红薯的温度

许茗溪 青竹湖湘一外国语学校  
校园记者站四(8)班  
指导老师：张惠

我最爱的，是冬日那一份热乎乎的烤红薯。记得有一次，我因为忘带作业被老师批评了，回家后依然很失落。这时，妈妈神秘地对我说：“看妈妈的。”我还没回过神，妈妈就闪进了厨房。她拿了几个圆滚滚、红通通的红薯，用温热的水给红薯们搓了个澡，确保每个红薯上都没有泥巴。接着，妈妈用刀轻轻削去红薯的两头，然后在空气炸锅里铺上一层烤纸，把红薯一个个摆放好，调好时间和温度，接下来就是漫长的等待了。

我坐在桌子旁心不在焉地翻着书，眼睛时不时瞥一眼空气炸锅。终于听到“叮”的一声，红薯烤好了。我立刻从桌子旁跳起来，走到空气炸锅旁，眼巴巴地望着妈妈拉开锅门。一锅热气腾腾、香甜可口的烤红薯出现在眼前。我顾不上烫，赶紧拿起一个，上面的皮已经炸开，流出黏稠的汁水。我顺着软软的皮剥开，咬了一口，嘴里拉出许多细长的丝，真美味啊！

妈妈的烤红薯，总在冬日的不同时刻出现：要么是我和妹妹把家里整理得干干净净时，作为给我们的奖励；要么是在爬完山满心疲惫时，作为对我们的安慰和鼓励；要么是担心我们下午会饿，准备的健康小点心……不管什么时候，烤红薯里都藏着妈妈对我们不变的关爱与温暖。

# 冬日烟火味

# 最抚家人心

## 时光里的甜酸味道

罗芊然 大同小学校园记者站三(丁)班  
指导老师：蒋平

在我的记忆里，冬天总有种特别的酸甜味道，那是外婆做的糖醋排骨。

妈妈说，我出生那年的春节，外婆为了庆祝我的到来，做了她的拿手好菜——糖醋排骨。排骨裹着深红的酱汁，撒着白花花的芝麻，光是听着描述，我就直流水。

读一年级的那个春节，我终于能当“小大人”了。外婆问我想吃什么，我大声喊“糖醋排骨”！当天，外婆便给我做糖醋排骨。首先，她往锅里撒了一大勺白糖，我吓得瞪圆了眼睛：“放多了不腻吗？”外婆笑着说：“加点醋就好啦。”醋一碰到热锅，发出“沙沙”的轻响，而鲜嫩的排骨下锅后，立刻“滋滋”地唱起歌来。外婆熟练地翻炒，再加些酱油和白醋，香喷喷的糖醋排骨就出锅了。

餐桌上，我第一筷子就夹起排骨，咬了一口，甜丝丝的滋味在嘴里散开，还带着淡淡的酸，好吃极了！从那以后，它就成了我最爱的菜。

今年冬天，外婆在乡下，我想吃糖醋排骨却吃不到，心里空落落的。一天放学回家时，却惊喜地发现外婆坐在客厅里，身旁的茶桌上摆着一盘糖醋排骨！我连忙扑过去，夹起一块咬了一口，抬头问：“外婆，怎么没撒香香的芝麻呀？”外婆摸摸我的头，说：“外婆老啦，忙起来就忘了。”

我大口吃着排骨，还是熟悉的甜味。我想，外婆才没老呢，她的糖醋排骨里，藏着好多好多的爱。

## 腊八粥的温度

石岩岩 湖南一师二附小校园记者站五(4)班  
指导老师：戴雪琴

长沙的冬天湿冷，空气里常常带着细密的潮气。那天放学回家，我一进院子，外婆就向我招手：“来，今年做腊八粥，你帮外婆搭把手。”

我跟着外婆走进厨房。燃气灶“哒”地一声点燃，蓝色的火苗贴着锅底跳动。外婆把准备好的食材整齐地摆在料理台上：雪白的糯米、油亮的红豆、圆鼓鼓的花生，还有一小碟深棕色的枣干。

我好奇地问：“外婆，这些都要放进去吗？”外婆笑着点头：“每样都是有讲究的。糯米黏，希望一家人心贴得紧紧的；红豆，意味着红火；花生，寓意生生不息。”说着，她拿了几颗枣干给我，“这是从老家带来的枣子，外婆一直留着，每年腊八都放一点，就当带着外婆的味道一同过节。”我捏着枣干，心里一下子暖了。

外婆让我帮她淘米、拣豆，随后一起把食材倒进锅里。蒸汽渐渐从锅盖边缘漫出，把厨房熏得暖融融的。外婆笑着说：“来搅粥咯，腊八粥的味道，得慢慢搅才出得来。”我握着长勺，一圈又一圈地搅着。糯米变得越来越软，桂圆和枣干的香气渐渐散开，像在厨房里飘起一朵甜甜的云。

“可以咯！”外婆打开锅盖，香味一下子涌出来。她盛了一碗递给我：“尝一口，看看像不像家的味道？”

我喝了一口，甜得刚刚好，暖意则从喉咙一直漫到心里。外婆拍拍我的肩，说道：“只要记得这个味道，走到哪里心里都有家。”

窗外依旧很冷，可那一刻，我觉得整个世界都暖了。因为腊八粥的甜，不只是糯米和红豆的甜，更是记忆的甜、家的甜。

## 萝卜的“甜蜜轰炸”

郭熙怡 周南梅溪湖小学校园记者站2212班  
指导老师：段红艳

那天下午放学，妈妈神秘地牵起我的手：“带你去个好地方。”穿过窄窄的田埂，一片绿油油的萝卜地突然撞进眼里——原来妈妈要带我拔萝卜！我选了一颗叶子油亮的萝卜，扣住萝卜缨子猛地一拽，“咔”的一声，一个白胖的萝卜带着泥土香蹦了出来。

当晚的餐桌上，清炒萝卜丝泛着玉色，萝卜排骨汤的清甜漫了满屋。我连喝三勺，砸着嘴说：“这萝卜比苹果还甜！”

奶奶变着花样做萝卜，还教我和妹妹腌萝卜。我踩着脚削皮，果皮卷成青绿色的丝带，再切成月牙薄片。玻璃罐里撒糖腌出汁水，倒掉后加盐、香醋和辣椒圈拌匀。第二天开盖，酸甜香气扑面而来，我偷捏一片塞进嘴里，酸得眯眼，又甜得跺脚。

没想到的是，之后却是天天吃萝卜：早上是金黄的萝卜丝煎饼，中午是酥烂的萝卜排骨汤，晚上是清炒萝卜片。我问奶奶：“怎么天天都是萝卜呀？”奶奶夹菜的手不停，笑着说：“傻孩子，‘冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方’，冬天的萝卜赛人参呢！”

过了好些天，萝卜终于吃完了，我总算松了一口气。然而，后来有一天我在公园玩得发热，脱了外套，结果到了晚上就裹着被子打喷嚏，额头烫得像小火炉。迷迷糊糊中，奶奶端着一碗姜汤走过来，手掌贴上我的额头，满是心疼：“前阵子天天让你吃萝卜，就是想让你身子骨结实点呀！”

我望着碗里的姜片，忽然想起那些被我嫌弃的萝卜——原来那不是“萝卜噩梦”，是奶奶藏在烟火气里的爱，是她用最朴素的方式，给我冬天的温暖。

## 菠菜馒头

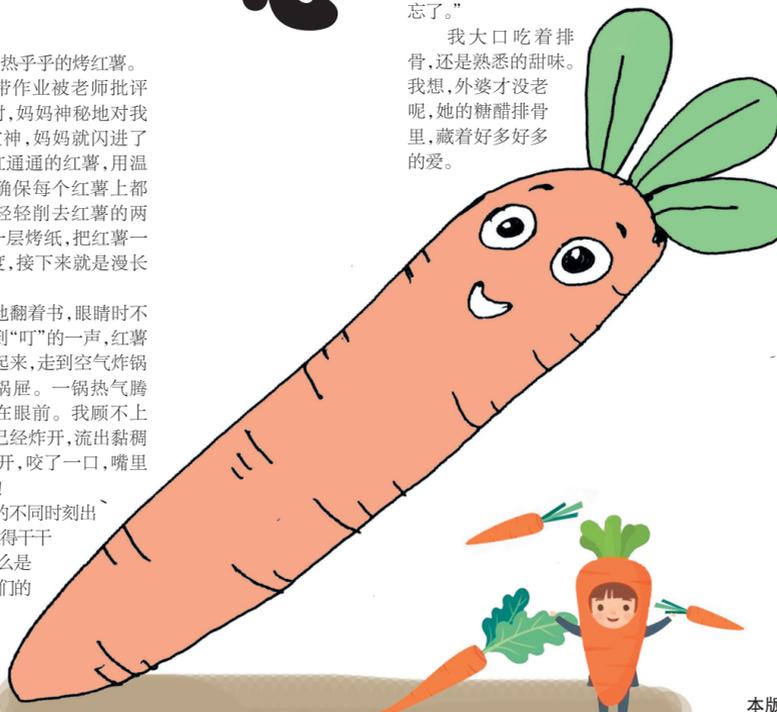
郭晨钰 育英西垅小学校园记者站二(8)班  
指导老师：周雅婷

周末，我和妈妈一起做菠菜馒头。妈妈把菠菜洗干净、焯好水，又切成碎末，接着拿出一台绿色的榨汁机，让我榨菠菜汁。我把切碎的菠菜放进榨汁机，按下开关，立刻发出“轰隆隆”的响声。菠菜汁榨好后，我把它倒进面粉里拌匀，原本白白的面团，一下子就变成了好看的翠绿色。我兴奋地揉啊揉、搓啊搓，面团在手里软乎乎的，就像玩黏土似的有趣。直到揉得面团不粘手，我才停了下来。

这时候妈妈拿来擀面杖，告诉我擀面要有耐心，得把面团里的气泡都擀出去才行。我学着妈妈的样子，拿着擀面杖擀来擀去，圆滚滚的面团就像小皮球一样，慢慢变成了一张薄薄的绿色“小被子”。擀好面皮，妈妈帮我把它卷成长长的一条，再切成一段一段的小面剂。我拿起这些小面剂，揉成一个个圆滚滚的小球，把它们放进大碗里，盖上保鲜膜，等着面团发酵变大。

面团发酵得胖乎乎后，我们就把它们放进蒸锅。没过多久，厨房里就飘出了香喷喷的味道。又等了一会儿，热腾腾的菠菜馒头终于出锅了！我迫不及待地咬上一口，又软又香，好吃极了。

和妈妈一起做菠菜馒头，开心又有意义。一个个绿油油的馒头里，藏着我和妈妈好多好多的爱与欢乐呢！



本版插图 吴志立