



学会烫火锅，你就长大了

两江新区金州小学五年级五班 云曦
指导老师：叶超

民以食为天。人们往往用一种美食来代表这座城市，如果在重庆，你会选择哪道美食呢？小面、烧烤，还是火锅？

我会选择火锅。

重庆火锅的麻、辣、鲜、香、烫，像极了重庆人火辣、豪爽的性格。正因为如此，火锅深受重庆人喜爱，火锅店满大街都是，说五步一小店、十步一大店也不夸张，而且个个生意兴隆。

吃火锅吃的是技术。火锅百家，家家味道不同，都有自己的技术与绝活。不仅如此，火锅对食客也有很高的技术要求。

首先，你得选对火锅底料。麻辣、清汤、还是鸳鸯锅不可含糊。单就辣度而言就有微微辣、微辣、中辣、特辣等区别，不辣不过瘾，太辣受不了。

其次，你得会打油碟。麻油、清油、蒜泥、蚝油、味精、醋、葱花、香菜、花生碎、熟芝麻、芝麻酱……各种作料琳琅满目。第一次打油碟，你多半要蒙圈，不知从何下手。

第三，你得会点菜。要能分清鲜毛肚与发毛肚，不搞混鸭肠与鹅肠，要知道现炸酥肉一般不是拿来烫的，大刀腰片和干油碟才是绝配。

第四，你得会烫菜。毛肚鸭肠要快烫，土豆脑花要慢煨，蹄筋煮久了要化，老肉片越煮越香。

吃火锅吃的是人情味。上面四大技术听起来很悬是不是？但这些都不重要，你若不会，热情的重庆人会手把手教你。锅底、油碟、菜品、烫法的选择，都体现出你对家人、对客人的熟悉程度，推杯换盏之间，也能看出你对他们的关照程度。

我们家所有的亲人，不管在哪里工作、生活，春节都会回到重庆团圆，吃火锅是少不了的节目。一家人扶老携幼来到火锅店，你帮我点爱吃的菜，我帮你打合口味的油碟，你帮我烫鸭肠，我给你开啤酒，和和美、团团、热热闹闹，热闹得很。

地道的重庆人都是在火锅边长大的，从坐着婴儿椅看别人吃，到自己试着吃，从吃清汤到吃红汤，从喝豆奶雪碧到喝啤酒白干，从被人照顾到照顾别人……爸爸说，重庆火锅还蕴含着一些人生道理：鸳鸯锅太极图和而不同，老火锅九宫格分工不分家，荤素生熟一锅煮豁达包容，火候很重要欲速不达过犹不及，菜品不管怎么烫怎么煮但本味不可丢初心不可改，烫毛肚七上八下沉沉浮浮像极了人生滋味……

火锅对于重庆人来说太重要了，它香在舌尖，烙在心头，刻在骨头里。它不仅仅是一道古老的美食，更是不变的人情，是一代代重庆人家乡的记忆，成长的记忆。

“真正学会烫火锅，你就长大了！”

乡间年味

九龙坡区铁路小学三年级六班 邱雨琪
指导老师：雷莉



春节是我最喜欢的传统节日，也是我最开心的日子。爸爸带着我们回到乡下外婆家过春节。这里的春节可热闹了！家家户户挂上红红的灯笼，贴上喜庆的对联，各色的烟花把乡间变得五彩缤纷。

舅妈、妈妈和我一大早就出门准备年货。有海鲜、肉类、新鲜的水果和蔬菜，还有五颜六色的糖果和酸酸甜甜的果汁。

回到家，我们就开始忙碌起来。我和妈妈负责做蛋包圆。这道菜是我们家乡的特色菜，也是今天的主角，它象征着团圆。

我们把所有食材洗好备用。首先，把四个鸡蛋打成蛋液。锅里刷油，倒入鸡蛋液，煎出一块儿薄薄的饼。接着，把肉馅均匀地涂抹在蛋皮上，再裹成圆条状。蒸锅加水烧开后下锅蒸五分钟，起锅切成三角形。最后，在汤碗里放入炸好的排骨、黄花和木耳，把蛋包圆放在上面，再蒸上30分钟。一道美味的蛋包圆就做好了。

大家一起把美食端上桌，有香肠、红烧牛肉、麻辣鱼，一桌美味佳肴呈现在眼前。乡间年味就是一家团圆地坐在一起，有说有笑，其乐融融地吃着年夜饭送上美好的祝福。我喜欢这乡间年味。

快让娃娃来秀 年年夜菜

重庆晨报启动「我和我的中国年·寻味」征文活动

北京的春节带着饺子的味道，广州的春节带着萝卜糕的味道，浙江的春节带着八宝饭的味道，湖北的春节带着蒸腊鱼的味道。那么，重庆的春节又带着什么味道呢？

重庆晨报推出“我和我的中国年·寻味”征文活动，邀请全市青少年推荐自家年夜饭上不可或缺的一道菜，最能代表重庆春节味道的一道菜，最能代表重庆味道的一道菜。全市高中、初中阶段及小学阶段学生均可参与。

你的来稿将纳入重庆晨报“2023年度重庆中小学作文创新计划”，有新意的优秀作品将在《重庆晨报》刊发，同时在“重报都市传媒”公众号的相关专题页面推送。优秀作品还将制作成融媒体产品，在重报都市传媒自有新媒体矩阵中展示。

重庆晨报启动 “我和我的中国年·寻味” 征文活动

(一)活动时间：2023年1月-3月。

(二)作品内容及体裁要求

1.“秀一秀我家年夜饭的一道菜”

(1)学生围绕主题介绍一道菜，自己与家人一起制作的过程，以及感受，字数600字以内。

(2)与制作成功后的菜肴合影。

2.“我心中重庆春节的味道”分主题

(1)学生围绕主题，说说重庆最具春节的味道，可以是美食的味道，可以是文化的味道，可以是乡土的味道。

(2)体裁不限，字数1000字以内，

(3)若投绘画作品，需配300字以内的创作经过说明。

以上文图投稿请上传至投稿邮箱：xzsys-2023@qq.com。

主持记者：李凌，活动联系微信号：cqcb_xzsys



重报都市传媒
公众号

沟通微信号
写作实验室



咸烧白的记忆

两江新区礼嘉中学初三十四班 张智豪 指导老师：胡丽虹

土灶里的柴火吡吡地蹿着火苗，竹篾蒸笼里，梅干菜压着的咸烧白越发软糯。外婆在灶前添着柴火，橙红色的火光映在她的脸上，那是沧桑的温暖，也是独属于我的春节记忆。

“嘿……外婆！”隔着一座山，我们便挥着手朝山那边的房屋喊着。每年春节，提着大包小包，翻山越岭，总要跟着父母回到记忆里最温暖的外婆家去，第一是为了为数不多的陪伴，第二就是馋外婆做的咸烧白扣肉。

首先，外婆将精挑细选回来的三线肉清洗干净，烙皮后用刀小心地把焦皮表面刮干净，俗称“刮皮”。冷水下锅，放入料酒、葱、姜、花椒，一起煮大约半个小时，俗称“洗澡”。捞出沥干水分，煮肉的汤水不要倒，“一会儿还有妙用！”她让我用牙签在肉皮上扎很多小孔，再用小刷子将老抽均匀地刷在肉皮表面，接着把肉身也刷上老抽，俗称“上色”。

锅里倒适量菜籽油，待油温合适，将已经上色的肉块，皮朝下轻轻放入锅中，炸至肉皮棕红色再捞出来，俗称“下油锅”。外婆眯着眼说：“肉皮一定要炸出虎皮状，起小泡泡的样子。”再把炸好的肉放入刚刚煮肉的汤水中，浸泡大概二十分钟，这招俗称“泡澡”。外婆意味深长地对我说：“这咸烧白的‘洗澡’很重要，‘泡澡’更重要。”这时候，我似懂非懂地琢磨着外婆所说的“妙处”。

我给外婆当帮手，将梅干菜清洗干净切成末，锅里放少量油、姜末、花椒，再炒干。将泡好的肉捞出沥干，切成肉片拌好生抽、醪糟水调成的料汁，再将肉皮朝下码在碗底，然后上面均匀地铺上一层梅干菜，放入锅中蒸一个小时就大功告成了。

外婆从锅里端出一碗热气腾腾的烧白，将盘子扣在碗上，来了个一百八十度的翻转，肉和梅干菜就上下调了个位置，香气四溢，馋得我口水直流。外公夹了一块烧白放入口中，陶醉地说了一声：“嗯！就是这个味儿，想不到么儿也传承了外婆的手艺，会蒸烧白了。”然后，他神情惆怅地对我说：“外孙啊，在我们那个战火纷飞的时代，吃上一碗热气腾腾的咸烧白，只能在梦里实现！”

外婆笑着说：“现在还是在做梦吗？恭喜你，你美梦成真了！”我们都笑了。

在寒冬里寻重庆年味

重庆市江北中学校初二5班唐嘉艺 指导教师：邓礼伦

重庆的美食有很多，但能每年都在我家除夕夜登场的必须是腊肉。

腊肉是过年时我最期待的美食。蒸腊猪头、猪尾、蒜苗炒腊肉、腊猪脚炖海带……每年的年夜饭、亲友聚餐的桌子上都必不可少，让我们的春节有了更浓的年味——重庆的年味。

当然，腊肉的制作方法也不简单。每年冬至来临时，我爷爷就开始着手准备腌制腊肉。我问爷爷：“为什么要冬至开始做？”爷爷告诉我：“冬至，预示一年中最冷的时候到了，这时候做的腊肉不易坏且口感好。”

爷爷很早就去市场挑选猪肉。他说早去才能挑选到最好最新鲜的猪肉。然后拿回家进行前期处理，抹上料酒，把炒制好的盐和花椒等均匀地涂抹于猪肉上。上盐的过程是关键，盐过多会咸，少了则会坏。上盐之后，会静置7到10天，中途会翻转一次，以便均匀入味。

在猪肉腌制的过程中，我爷爷开始准备熏制猪肉的材火。他会去山上挑选最好的青桐树枝和柏树枝，因为用这两样熏烤出来的腊肉，色泽鲜亮且自带柏树香味。

等到腊肉熏制好之后，我爷爷就把这些肉背回家，挂在阳台上。除夕夜晚的餐桌上摆满了各式各样的菜，唯独少不了那一道蒜苗炒腊肉。新鲜的蒜苗和烤好的腊肉一起炒，再加上干红薯条，那香味很远都能闻到，亲友们也吃得津津有味。

看似一道普普通通的菜，里面却包含了家家户户浓浓的年味。

我家的年味——麻辣鱼

北碚区朝阳小学南校区五年级十二班 邓涵东

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三……”在这首童谣声中，过年的脚步走近千家万户，家家充满了浓浓的年味。扫尘、挂灯笼、贴春联、购置年货、准备年夜饭，虽然这样的场景每年都在重复上演着，可我依旧感到满满的新鲜和幸福。大概这就是过年特有的味道吧！

说到味道，那一桌美味的年夜饭，可谓色香味俱全。爸爸说，在重庆过年，餐桌上一定不能少这样一道菜——麻辣鱼，不仅代表重庆的地域特色，还寓意“红红火火，年年有余”。

这不，我们在厨房忙活起来了。爸爸一边做着，一边仔细地教着我：先把切片的草鱼洗净，同时把姜切成末、葱切成小粒。

接下来，加上适量的料酒、姜末、葱花、盐。加好调料用手抓匀腌制30分钟左右。接着，锅中烧油，将葱花下锅爆香，再把黄豆芽和芹菜下锅翻炒至七成熟盛入盆中备用。

随后，爸爸又将鱼片、姜片、大葱、花椒和辣椒下锅，加上开水，盖上锅盖。看着爸爸熟练的动作，闻着锅中渐渐传来的香味，我开始咽口水了。看到我的样子，爸爸笑着说：“离吃还有一会儿呢。”这时候，锅里咕咕地冒起小泡了，爸爸又转小火慢炖10分钟。

最后，把炖好的鱼倒进盛好配菜的盆里，撒上干辣椒面，锅中加油爆香花椒，趁热泼在干辣椒面上。一盘麻辣鲜香的麻辣鱼就可以上桌了。

一桌丰盛的年夜饭做好了。一家人围坐一起，吃着年夜饭。每一种味道都变成一种期待。春节一家人团团圆圆，是深植在每个中国人内心深处的幸福。