



我学会了炒菜

重庆市江津区东城小学校
四年级1班 施竺佑
指导教师 张健梅

“滋滋滋”，厨房里奏响了美妙的烹饪交响曲，而那位在炉灶旁忙碌的小厨师，正是我。我正怀着满满的爱意，为亲爱的家人准备一道家喻户晓的美味——回锅肉。

起初，我望着案板上的食材，心中满是不屑，觉得炒回锅肉不过是小菜一碟。“不就是在锅里翻炒几下，把菜和肉放进去再炒炒吗？这能有多难？”我自信满满地想着，仿佛一盘色香味俱全的回锅肉已然摆在眼前。于是，我潇洒地抄起锅铲，像个即将出征的战士，雄赳赳、气昂昂地投入“战斗”。

可现实很快给了我一记响亮的耳光。随着时间一分一秒过去，一股刺鼻的烟味钻进我的鼻腔，宛如一只调皮的小虫子，在我鼻尖乱舞。我心里“咯噔”一下，慌忙关掉火，扔下锅铲，低头一看，差点哭出来——只见原本白白嫩嫩、如同婴儿肌肤般的五花肉，此刻变成了一块块黑不溜秋的小“煤炭”，死气沉沉地躺在锅底。在一旁默默观察的妈妈“扑哧”一声笑了出来，她边笑边说：“做饭呀，要心到、眼到、身到。”听了妈妈的话，我恍然大悟，像个泄了气的皮球瞬间又充满了气，决心重整旗鼓。

我再次拿起锅铲，眼睛紧紧盯着锅中的食材，像守护宝藏的巨龙般专注，小心翼翼地控制着火候，轻轻翻炒着。这时，妈妈在一旁适时提醒：“就是现在！”我赶忙将早已备好的调料依次放入锅中，快速翻炒均匀。随着锅铲的舞动，食材在锅中欢快地跳跃，诱人的香气渐渐弥漫开来。

终于，一盘色泽红亮、香气扑鼻的回锅肉出锅啦！我迫不及待地夹起一块放入口中，肥而不腻的肉片在舌尖上散开，咸香的滋味在味蕾间肆意狂欢。爸爸妈妈看着我一脸陶醉的模样，也各尝了一块。吃完后，他们竖起大拇指，连连称赞：“这可真是我吃过最好吃的回锅肉了！”听着他们的夸奖，我的心里像吃了蜜一样甜，脸上也泛起了羞涩的红晕，嘴上却不好意思地说：“你们喜欢吃，就多吃点儿。”

这次炒菜的经历，如同一颗闪亮的星星，镶嵌在我成长的天空。我不仅学会了炒回锅肉，更明白了做事不能眼高手低，遇到困难不退缩，用心去做才能成功。一家人围坐在一起，吃着我亲手做的菜，那份快乐与温馨，至今仍在我心间荡漾。

我学会了制茶

重庆市黔江区武陵小学校
四年级1班 谢舒宇
指导教师 杨继林

前段时间，我们学校组织了采茶、炒茶的研学活动。我们早早地来到学校，怀着激动的心情，登上了大巴车，眼里满是对研学活动的期待。

到了采茶基地，一棵棵茶树就像排队做早操的小朋友，整整齐齐地沿着山坡铺成绿油油的云梯，教官给我们每个人一顶草帽和一个小竹篓，还告诉我们要采茶树最嫩的叶子，也就是最顶端的嫩芽，那样，做出来的茶就是品质最好的茶叶。听完讲解后，我们连忙戴上草帽，挎上竹篓，像一只只勤劳的小蜜蜂，飞向茶园的每个角落。我按照教官讲的方法，左手捏住树枝，右手大拇指和食指捏住嫩芽，轻轻一提，一颗碧玉般的嫩芽就出现在我手心。不一会儿，我们的竹篓里就铺满了嫩绿的“小月牙”。

下午，我们来到研学基地，准备把上午采摘的“小月牙”炒干成茶。大家围着一口大锅，目不转睛地看着吴老师熟练地捧起茶叶，又摊开双手，一点儿一点儿抖下去，她一边操作，一边告诉我们这是在给茶叶降温，防止炒糊、发苦。随后，同学们纷纷戴上白手套，争先恐后地学着炒茶。慢慢地，茶叶从嫩绿变为墨绿色，叶尖也开始卷曲起来了，不一会儿，茶叶就变成一根一根的了，整个茶房都充满了清新的茶香与劳动的欢笑。

喝着亲手制成的茶，我的心里美滋滋的。这次炒茶使我明白了：无论做什么事情，除了要有好方法外，还要有耐心，才能获得成功。

我学会了滑雪

重庆市江津区向阳小学校
四年级7班 李知翰
指导教师 张露月

在电视上，我常常看见运动员一跃而起，完成一个个高难度的滑雪动作。我心里羡慕不已，于是渐渐地萌生了一个念头——我要学滑雪。妈妈听了后，微笑着赞同了我。

终于等到了难得的长假，妈妈带我来到了仙女山，我迫不及待地穿上了滑雪鞋，可刚穿上，我就觉得脚沉重极了，像灌了铅一样，好不容易才挪动了一点，却因站立不稳，一下子重重地摔到了地上。妈妈见了，立刻把我扶了起来，我顿感滑雪一点儿也不容易，便想要退缩。妈妈却微笑着鼓励我说：“没事，我们一起开始练习吧！”

我和妈妈来到了雪山的高处，我望着那陡峭的高坡，吓得一动也不动，还没等我反应过来，不知是谁在背后推了我一下，我以极快的速度向低处冲下去，像一只自由翱翔的老鹰似的。我的腿脚都僵住了，动弹不得，眼睛都不敢眨一下，结果正如妈妈所料，我四脚朝天，摔了个狗啃泥，我失落极了，妈妈走过来对我说：“你没有掌握平衡与快慢的技巧，应该重心向前压，双腿弯曲，呈内八字滑行。”我心领神会，一下子自信了许多，决定再次尝试滑雪。我坚信没有自己做不到的事。

我又一次站上了滑雪台。这次，我毫不犹豫地滑了下去。我通过技巧和方法让速度放慢了许多，调整姿势后成功掌握了平衡。在滑行的后半段，我又加快了速度，妈妈以为我又要“翻车”了，可我出人意料地以优美的姿势顺利滑完了整段路程。我兴奋极了，心里充满了成就感。

通过这件事，我体会到成功的滋味，更领悟到了“世上无难事，只怕有心人”的道理，无论遇到什么挫折，只要不退缩，勇往直前，就一定会收获。