



快乐DIY 巧手做比萨

比萨，一直是孩子们喜爱的美食之一，这样一份令人唇齿留香的美食是怎样制作出来的呢？近日，**南安市第一实验、南安市第二实验小学、贵峰小学、崎峰小学、西溪中学、南安市第十五小学和溪美中心小学莲塘校区**百名小记者分批走进**长富国民营养社区公益体验馆(南安馆)**，自己动手制作比萨，体验烹饪的快乐。

陈丽红 文/图

一次独特的体验

西溪中学 陈思怡 指导老师 陈美娥

五月抵达，夏季即启。烟雨蒙蒙，树颤花摇。淡淡的泥土味弥漫着，鸟儿欢快地歌唱着。今天，我们小记者走进**长富国民营养社区公益体验馆(南安馆)**，动手制作比萨。

到达体验馆，我们开始了制作前的准备。洗净双手，系上围裙，领取所需的材料：硅胶刮刀、番茄酱、玉米油，以及切好的新鲜蔬菜……在老师的指导下，我们怀着既好奇又兴奋的心情开始了比萨的制作之旅。首先，我在掌心滴上几滴油，涂抹均匀，然后将剩余的油洒在揉面板上。接着，我取出

劳动也是一种快乐

西溪中学 陈雨宸 指导老师 陈美娥

夏天到来，芳草萋萋，风轻轻吹拂着我的脸颊，树枝摇曳，今天，我们小记者走进**长富国民营养社区公益体验馆(南安馆)**，学习如何制作比萨。

我们跟随着老师来到了烘焙教室，老师首先为我们详细讲解了比萨的制作过程，从面团的揉捏到番茄酱的涂抹，再到各种配料的摆放，每一个步骤都讲得清晰且详细。大家听得津津有味，纷纷跃跃欲试。

准备工作就绪后，我迫不及待地开始制作比萨。我先在手和烘焙板

上均匀地涂抹一层油，这样可以防止面团粘连。接着，我拿起一块面团，按照老师的指导，轻轻揉搓，逐渐将其铺展成一个薄而均匀的面饼。尽管刚开始的面团并不易塑形，但随着时间的推移，我逐渐掌握了技巧，面团在我的手中变得越来越听话。接下来是涂抹番茄酱的环节。我拿起刮刀，轻轻地涂抹着番茄酱，确保每一寸面饼都被均匀地覆盖。番茄酱的香气在空气中弥漫开来，令人垂涎欲滴。随后，我撒上各种色彩斑斓的

由工作人员放入烤箱烘烤。

不一会儿，空气中飘来了一股诱人的香气，比萨出炉了。我激动地领取了自己的比萨，只见比萨表面金黄的芝士已经渗入下面的食材中，散发出诱人的香气，令人垂涎欲滴。

活动结束后，纵使回家路上的景色秀丽，我心中的期待也挥之不散。到家后，我迫不及待地开始品尝自己制作的比萨，虽然它的味道不及外面卖的，我却品出了满满的成就感，心情非常愉悦。

配料，它们如同点缀在比萨上的宝石。最后一步，我撒上浓郁的芝士，一股迷人的香味扑鼻而来。芝士与番茄酱和配料完美地融合在一起，让比萨看起来更美观。然后，工作人员将其送入烤箱中烘烤。

在烤箱的烘烤下，比萨逐渐变得金黄酥软，散发出诱人的香气。在不知不觉中，比萨出炉了！浓郁的比萨香味飘荡在整个活动室。

通过活动，我不仅学会了如何制作比萨，还体会到了劳动的快乐。



涂抹番茄酱。

想必大家都吃过比萨吧，那么，你知道如何做比萨吗？如果不知道，就跟随着我们走进**长富国民营养社区公益体验馆(南安馆)**，自己动手做一个比萨吧！

进入体验馆，我立刻被眼前的景象所吸引。整个体验馆干净整洁，桌子、椅子摆放得井井有条，白色的墙面和地面映对着窗外的阳光，显得格外温馨舒适。我们迫不及待地来到盥洗室，洗净双手，穿上可爱的“奶牛”小

当微风吹拂着大地，我们小记者走进**长富国民营养社区公益体验馆(南安馆)**，DIY比萨。

在体验馆里，我们遇到了一位和蔼可亲的老师。她首先向我们介绍了比萨的历史和制作过程，让我们对这项看似简单的美食有了更深入的了解。接着，她亲自示范了如何将面团揉成圆形并放在纸托上。我们仔细观察着老师的每一个动作，生怕错过了任何一个细节。在老师的指导下，我们开始了自己的比萨制作之旅。我小心翼翼地拿起面团，轻轻地揉着，试图将它塑造成一个完美的圆



老师分享健康知识。

比萨DIY

贵峰小学 岑将轩 指导老师 王彩婷

围裙，然后坐在座位上等待活动的开始。

不一会儿，工作人员开始分发食材。我们瞪大了眼睛，好奇地打量着面前的各种材料：发酵过的面团、金黄的玉米油、干净的纸盘、硅胶铲、芝士、番茄酱、锋利的小叉子，还有五颜六色的香肠、鸡肉块和蔬菜。我们仿佛看到了自己即将制作出来的美味比萨，脸上露出了兴奋的笑容。

制作比萨的过程开始了。我先把玉米油倒在硅胶垫上，用刷子均匀地涂抹开来。接着，我小心翼翼地把面团放在上面，用力地揉捏着，面团在我的手中逐渐变得柔软而有弹性，仿佛在享受一场全方位的“按摩”。然后，我把“按摩”好的面团按成一个圆，放入纸盘中，用小叉子在面团上，叉出许多小洞。接下

来是涂抹番茄酱和添加食材的环节。我用硅胶铲把番茄酱均匀地涂抹在面饼上，然后依次放上蔬菜、香肠和鸡肉块。我看了看同伴们，他们根据自己的口味和喜好调整食材的摆放位置，有的喜欢多加一些奶酪，有的则喜欢多放一些蔬菜。最后，撒上厚厚的芝士，比萨的雏形就这样完成了。工作人员把我们亲手制作的比萨放入烤箱中。随着烤箱的启动，整个体验馆弥漫着一股诱人的香气。我们坐在座位上，一边学习着比萨的制作知识，一边期待着美味的比萨出炉。

过了十几分钟，比萨终于烤好了。我们按照序号依次拿到了自己的比萨。拿到自己的比萨，我心里别提多高兴了！这次活动，让我收获了满满的成就感。

第一次制作比萨

第一实验小学 陈秋欣 指导老师 黄献章

形。这个过程看似简单，实则需要耐心和技巧。经过一番努力，我终于将面团揉成了理想的形状，并成功地将它放在了纸托上。

接下来，我认真地用叉子在面团上扎出一个个小孔，然后均匀地涂上番茄酱。看着面前逐渐变得丰富多彩的比萨，我的心中充满了期待。接着，我在面饼撒上营养均衡的食材，有豌豆、胡萝卜、火腿、鸡肉、芝士等。看着那些五彩斑斓的食材在比萨上铺展开来，我仿佛已经闻到了那诱人的香气。最后，老师将我们亲手制作的比萨放入了烤箱中。

大约 20 分钟后，烤箱里飘出了令人垂

涎欲滴的香气。我们迫不及待地等待着那份美味的比萨出炉。看着那香喷喷的比萨，我忍不住流下了口水。我迫不及待地拿起一块比萨，咬下一口，那口感真是美妙极了！比萨的外皮又脆又软，每一口都充满了惊喜。酱料和食材完美地融合在一起，给我带来了无法抵挡的美味享受，我不禁发出了“哇”的赞叹声。

此次活动，我不仅品尝到了美味的比萨，更重要的是，我体验到了劳动的快乐和价值。我明白了劳动不仅可以创造美好的生活，更可以让我们感受到成长的喜悦。

我的比萨初体验

南安市第十五小学 陈佳莹 指导老师 林金花

今天，我怀着激动的心情来到**长富国民营养社区公益体验馆(南安馆)**，制作比萨。

走进体验馆，在工作人员热情的引导下，我和其他小伙伴们首先把小手洗得干干净净，然后穿上了奶牛款式的围裙。那围裙上的奶牛图案栩栩如生，我感觉自己像个在农场里帮忙的小厨师。

准备工作完成后，我们开始了比萨制作之旅。我小心翼翼地拿出油瓶，在硅胶垫上滴了几滴油，然后用我干净的小手轻轻地油抹均匀。接下来，我取出了面团，它柔软而有弹性，就像我小时候玩的橡皮泥一样。我用力按压面团，试图将它压成一个完美的圆形。但面团似乎不听话，每当我把一边扩大，另一边就会缩回来，让我有些气馁。不过，在工作人员的鼓励和指导下，我逐渐掌握了技巧，终于成功地将面团压成了我想要的形状。

接着，我把压好的面饼放在纸托里，用小叉子在面饼上扎出一个个“田字格”。扎好“田字格”后，我在面饼上挤上了一份番茄酱，然后用硅胶铲将番茄酱均匀地抹在整个面饼上。

转眼间，原本白色的面饼就变成了一张鲜艳的“红饼”。然后我开始添加配料。我拿出一个装满配料的碗，先是在面饼上铺上了我爱吃的豌豆和青椒，它们为比萨增添了不少鲜艳的色彩。接着，我又在面饼的外圈铺了一层火腿肠。最后，我在火腿肠和豌豆的空隙间铺了 3 块小肉块。看着眼前的比萨逐渐成形，我心里充满了成就感。不过，比萨的灵魂可少不了芝士。我均匀地撒上了一层厚厚的芝士，确保每一个角落都能被芝士覆盖。我知道，这样烤出来的比萨才会更加美味。比萨制作完成后，工作人员将它放进了烤箱。趁着这个时间，我们自己动手制作了一个比萨盒。我们用彩纸和胶水，将盒子装饰得既美观又实用。

只听“叮”的一声，比萨烤好了，烤箱里散发出诱人的香气。当工作人员叫到我的名字时，我飞快地跑去拿比萨。看到自己动手制作的比萨，我感到无比自豪。咬上一口，芝士的浓郁和配料的鲜美在口中融合，真是美味极了。

通过活动，我不仅学会了如何制作比萨，还体验到了动手的乐趣和成就感。

DIY 比萨。

压面饼。

劳动最快乐。

把美味带回家。

