



# 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

一块面团，放在面板上轻柔地揉搓，直至面团变得富有弹性。之后，我将面团置于纸托中，均匀铺展开来，形成一个完美的饼底，再将鲜红的番茄酱，挤在表层，并轻轻地用硅胶刮刀抹平。

紧接着，我们开始了比萨的“三层宝塔”建设。第一层由大小均匀的蔬菜块组成，色彩鲜艳，令人垂涎；第二层是扇子形状的小块火腿肠，错落有致地摆放着；最后一层则是厚厚的芝士，金黄色的芝士像一堵屏障，全面覆盖住了下两层食材。原本光秃秃的饼底上，瞬间变得丰富多彩。最后，比萨

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。

## 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，轻轻揉捏，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

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，比萨逐渐变得金黄香酥，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。

## 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将油抹均匀。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，每当我把它一边扩大，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包番茄酱，然后用硅胶铲将番茄酱均匀地抹在整个面饼上。



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，就跟着我们走进长富国民营养社区公益体验馆（南安馆），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。

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

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。

DIY比萨。

压面饼。

劳动最快乐。

把美味带回家。

第一次制作比萨

第一实验小学 陈欣欣 指导老师 黄敬华

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

