

# 巧手制美食 健康伴我行

## 一堂妙趣横生的美食课

小记者 陈雅玲 指导老师 姚小燕

今天,小记者团的老师告诉我们,将组织我们前往一处美食制作工坊。听到这个消息,我瞬间欢呼雀跃,满心期待着这场特别的实践之旅。

抵达目的地后,首先映入眼帘的是一整面摆满牛奶的墙,各式各样的牛奶产品琳琅满目,瞬间让我大为震撼。老师面带微笑,向我们普及起挑选牛奶的小窍门:“判断牛奶是否健康,关键要看三个方面。其一,留意包装上是否标注了‘鲜牛奶’字样;其二,查看配料表中是否明确写有‘生牛乳’这三个字;此外,优质的鲜牛奶色泽呈乳白色,还会散发着淡淡的自然清香。”我不禁感叹:原来挑选牛奶还有这么多学问。

紧接着,令人期待的蛋糕制作环节开始了。老师给我们分发了切好的蛋糕坯,并耐心地指导我们制作:先把一块蛋糕坯铺在底层。随后,我挤上细腻的奶油,撒上香脆的麦片和香甜的巧克力豆,再把另一块蛋糕坯轻轻覆盖在上面,将边缘多余的部分修整掉,这些剩下的边角料就成了制作过程中的“小福利”,大家都迫不及待地品尝起来。最后,在蛋糕四周挤上精致的奶油花边,再用新鲜的芒果块和饱满的蓝莓进行点缀,一款颜值与美味并存的蛋糕就大功告成了!

蛋糕制作完成后,老师又发了制作青柠百香果柠檬茶的材料。我们拿出雪克杯,先放入3片新鲜的柠檬,接着架上漏斗,将去籽后的青橘放入杯中,再加入10块冰块。随后,依次倒入百香果果肉、香甜的蜂蜜和糖水,接着注入适量茶水,继续添加冰块直至杯体刻度达到500毫升。最后,拧紧杯盖,用力摇晃10下,一杯果香四溢的柠檬茶就制作好了。

哇,原来看似复杂的蛋糕和柠檬茶制作起来如此有趣!这一天,我们不仅学会了实用的美食制作技能,还收获了满满的快乐,吃着自己做的蛋糕,喝着亲手调配的柠檬茶,幸福感简直要溢出来啦!

## 探秘体验馆

小记者 陈梓彤 指导老师 曾文乐

在一个阳光明媚的清晨,我怀揣着满心的期待,前往长富国民营养社区公益体验馆(南安馆)。一想到马上就能亲身感受烘焙与茶饮制作的乐趣,我的心就像揣了只小兔子,迫不及待地想要开启这场制作之旅。

走进体验馆,一股淡淡的奶香与烘焙原料的香甜气息扑面而来,瞬间勾起了大家的食欲。桌面上,各式各样的烘焙工具和茶饮制作材料摆放得整整齐齐,仿佛在热情地向大家招手,邀请大家一同开启这场美味之旅。

活动伊始,在烘焙老师耐心地指导下,我们全身心投入蛋糕制作中,每一个步骤大家都认真对待,最终顺利完成了蛋糕制作。

紧接着,令人期待的青柠百香果柠檬茶制作环节开始了。我先拿起雪克杯,往里面放入3片新鲜柠檬,再加入10块冰块,我抄起棒槌,用力而有节奏地捶打起柠檬片和冰块,让柠檬的汁水充分渗出,与冰块碰撞出清新的气息。接着,我拿起一颗小青橘,利落地对半切开,用手将汁水挤到杯子里,再加入适量的蜂蜜,用勺子轻轻搅拌,看着蜂蜜与小青橘

近日,南安市三梅小学的54名小记者走进长富国民营养社区公益体验馆(南安馆)。

活动当天,小记者化身“小小美食家”,全身心投入网红盒子蛋糕和青柠百香果柠檬茶的制作中。他们有的专注地搅拌着蛋糕糊,有的小心翼翼地摆放着水果,每个人都沉浸在美食制作的乐趣里。在制作过程中,工作人员结合各类食材的特点,以通俗易懂的方式为小记者详细讲解了营养搭配的相关知识。

“真没想到自己动手做蛋糕这么有意思,而且还能学到这么多实用的知识!”小记者捧着自己亲手制作的美食,脸上洋溢着兴奋与自豪。

这场集实践与学习于一体的活动,不仅锻炼了小记者的动手能力,更在寓教于乐中,让健康饮食的理念如同一颗种子,深深扎根在每名小记者的心间。

陈丽红 文/图



我们的蛋糕完成了。

汁在茶水中慢慢融合。最后,我将调配好的茶水倒入精致的杯子里。就这样,一杯酸甜可口的青柠百香果柠檬茶便大功告成了。

这次体验馆之行,我不仅学会了烘焙蛋糕、制作柠檬茶,更在动手实践中感受到了无穷的快乐。

## 烘焙体验

小记者 陈芯妍 指导老师 陈彩玲

今天,我们小记者一行踏入了长富国民营养社区公益体验馆(南安馆),开启了一段别开生面的烘焙体验之旅。

在体验馆内,烘焙老师早已等候在此。等我们坐下后,烘焙老师开始详细讲解制作蛋糕的步骤。我切好的蛋糕坯,开始涂抹奶油。我先在抹刀上蘸上奶油,将其均匀地涂抹在蛋糕的每一处表面。随后,再覆盖上一层蛋糕坯,重复涂抹奶油的动作。最后,我在蛋糕边缘精心勾勒出精美的奶油花边,点缀上几颗小巧玲珑的奶油装饰,再搭配上色泽鲜艳、饱满多汁的蓝莓、巧克力碎屑,以及散发着香甜气息的芒果果肉。没过多久,一个既美味又精致的蛋糕便呈现在了我们眼前。

看着自己的杰作,我的心里别提有多高兴啦!

## 美食制作乐趣

小记者 许恺丰 指导老师 黄雪瑜

盼望着,盼望着,小记者活动开始啦!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)。

踏入体验馆,我们首先跟着工作人员跳起了热身操。大家整齐划一地舞动,活力满满,好似一群欢快的音符在跳跃。

热身结束后,牛奶知识课堂拉开帷幕。工作人员站在讲台上,详细讲解了巴氏鲜奶的相关知识。原来,巴氏鲜奶采用的是“巴氏杀菌法”,这种方法能最大程度保留牛奶的营养与天然风味。老师讲解时,我们目不转睛地盯着展示的鲜奶,眼神里满是期待。终于盼来了试饮环节,我轻抿一口牛奶,浓浓奶香瞬间在唇齿间丝滑流淌。

最让我们兴奋不已的,当数制作纸杯蛋糕和青柠百香果柠檬茶的环节。大家摩拳擦掌,跃跃欲试。在工作人员的指导下,我们先将蛋糕坯放入纸杯,挤上绵密的奶油,撒上酥脆的饼干屑,最后点缀上香甜的芒果粒。不一会儿,一个个精致的纸杯蛋糕就做好了,让人看了就

忍不住想咬上一口。

制作柠檬茶时,我们首先细心地将百香果的果肉一一舀出,同时将新鲜柠檬薄片的籽剔除,随后将这些材料一并放入雪克杯中。紧接着,我挑选了一颗色泽鲜亮的小青橘,手法利落地将其对半切开,让那金黄色的汁液缓缓滴落进杯中,为这杯茶增添了一抹清新的果香。随后,我加入适量的蜂蜜,用勺子轻轻搅拌。最后,在杯中加入几块冰块,再倒入清香的茶水,轻轻摇晃雪克杯,让各种味道充分交融。如此,一杯口感绝佳的柠檬茶就做好啦!

我们带着亲手制作的美食,踏上了回家的路程。

## 制作美食

小记者 林诗荧 指导老师 黄雪瑜

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),开启了一场充满趣味的美食制作之旅。

一进体验馆,老师便热情地为我们讲解牛奶知识。原来,牛奶中富含天然活性营养成分,这些珍贵的营养成分能为我们的身体补充满满的能量。随后,工作人员为我们每人送上一杯鲜牛奶。凑近轻嗅,淡雅的奶香萦绕在鼻尖。轻抿一口,丝滑的口感在舌尖散开,令人回味无穷。

品尝完牛奶,我最期待的美食制作环节开始啦!首先是制作蛋糕。工作人员早已备好了丰富的材料,我们小心翼翼地将蛋糕坯放入盒子,接着拿起裱花袋,轻轻挤出绵密的奶油,撒上香脆的巧克力碎、金黄的燕麦碎和圆润的巧克力豆后,再铺上一层蛋糕坯。重复挤奶油、装饰花边的步骤,点缀上新鲜的水果,最后撒上剩余的巧克力碎和燕麦碎,盖上盖子,一个精致的蛋糕就诞生了!

蛋糕制作完成后,我们又迎来了制作青柠百香果柠檬茶的环节。工作人员准备好材料和工具后,大家纷纷行动起来。我们先将柠檬片放入容器,加入几块冰块,用棒槌捶打柠檬片以释放香气。接着,我们将小青柠对半切开,挤出汁水,再依次加入百香果酱、百香果原汁、糖浆和茶水后盖上容器的盖子,用力摇晃,让各种味道充分融合。最后,将清爽可口的柠檬茶倒入杯子。

活动结束时,工作人员还贴心地为我们准备了随手礼,并让我们把亲手制作的蛋糕和柠檬茶带回家。捧着这份满载快乐的成果,大家脸上都洋溢着幸福的笑容,满心期待与家人分享这份甜蜜与清新。

## 第一次做甜品

小记者 苏瑾莹 指导老师 姚小燕

今天,我前往长富国民营养社区公益体验馆(南安馆),体验制作网红盒子蛋糕和柠檬茶的乐趣。

开始制作前,烘焙老师带着我们进行热身,方式是跳一支舞。可舞蹈似乎与我的节奏感“八字不合”,我老是踩不上点,不是快了就是慢了。热身后,老师给每人发了一杯牛奶,并介绍巴氏牛奶知识。我凑近轻嗅,能闻到一股淡淡的奶香。轻抿一口,口感丝滑无比,咽下之后,还有丝丝回甘在舌尖萦绕。

终于,到了我最期待的甜品制作环节。烘焙老师一边耐心讲解,一边示范盒子蛋糕的做法。只见老师先在盒子底部铺上一层松软的蛋糕坯,接着沿着蛋糕坯边缘挤一圈奶油,再将蛋糕坯中间部分均匀填满奶油,随后撒上一层细碎的巧克力,再盖上另一块蛋糕坯,最后将奶油均匀地涂抹在蛋糕坯的每一寸,点缀上新鲜水果。我全神贯注地跟着老师的步骤操作,不一会儿,一个属于自己的盒子蛋糕就做好了。

甜品有了,自然少不了与之搭配的饮品,接下来便是制作青柠百香果柠檬茶的环节。我先把柠檬片放入雪克杯,加入10块冰块;接着用棒槌将冰块捣碎,依次倒入百香果原浆、百香果酱和糖浆,再倒入茶底;最后,我继续添加冰块,直到量杯达到500毫升的刻度线,然后用力摇晃均匀。凭借着自己还算灵巧的双手,我很快就完成了制作。看着杯中鲜亮诱人的柠檬茶,我心里满是成就感。

看着自己亲手制作的蛋糕和柠檬茶,我心里别提多自豪了!希望下次还能参加这么有趣的活动。



▲烘焙师讲解牛奶知识。



▲DIY蛋糕



►踊跃回答问题

