



# 探索牛奶营养奥秘 乐享美食DIY乐趣

近日,第八小学和筑岩小学近百名小记者分批走进长富牛奶国民营养公益社区体验馆(美林馆),开启了一场寓教于乐的乳制品探索之旅。活动中,小记者化身“小小甜品师”,在烘焙师傅的指导下,动手制作了金黄诱人的焦糖布丁、松软可口的小蛋糕和清新爽口的水果茶。

黄小红 文/图

## 一场甜蜜之旅有感

第八小学 林雅欣 指导老师 刘清琦

周末,我们小记者来到长富牛奶国民营养公益社区体验馆(美林馆),开启一场别开生面的体验之旅。

在体验馆里,老师先为我们细致入微地讲解了制作焦糖布丁的流程。随后,我便迫不及待地动手尝试起来。我先小心地将鸡蛋打到碗中,接着缓缓倒入砂糖,用工具将它们充分搅拌均匀。之后,我拿起一个中勺,往里面添加上一些小配料,就这样,布丁的制作顺利完成。那一刻,我内心满是激动,赶忙将做好的布丁拿去给老师,请她帮忙烘烤。

除了制作布丁,老师还贴心地为我们准备了制作清新爽口的水果茶材料。在老师的悉心指导下,我们先把芒果捣成泥状,接着依次加入芒果汁、蜂蜜水等,用力摇晃均匀,最后再放入冰块,一杯清新爽口的水果茶出炉啦!那滋味令人回味无穷,喝完一杯,忍不住还想再来一杯,实在是太过瘾了!

通过活动,我不仅学会了制作美味的焦糖布丁和水果茶,还掌握了很多关于牛奶的科普知识,真是一次既有趣又有意义的体验。

## 美食大冒险

筑岩小学 叶丰华 指导老师 傅育婷

周末,我跟随小记者团前往长富牛奶国民营养公益社区体验馆(美林馆),开启一场特别的旅程。

在老师的带领下,我们沿着楼梯来到三楼,迅速找了个座位坐下,满心期待着即将展开的活动。同学们陆续就座,老师随即开启了今天的课程。不过,为了让我们在午后不会犯困,老师先带领我们做起了一段活力四射的律动操。大家跟着老师的节奏,蹦蹦跳跳,教室里充满了欢声笑语。

随后,老师开始给我们讲解牛奶的特点以及如何分辨牛奶的品质。课堂上,同学们积极踊跃地发言,我也高高地举起了手,可老师一直没有点到我,我心里涌起了一丝小小的失落。后面精彩纷呈的活动很快就将这份失落一扫而空。

接下来,终于迎来了我最期待的环节——制作小蛋糕。制作小蛋糕的材料十分丰富,有蛋糕坯、芒果、蓝莓、巧克力碎等。在老师悉心的指导下,我们正式



▲筑岩小学合影

▼小记者展示劳动成果。

开始动手制作。我先小心翼翼将一块蛋糕坯放入盒中,接着挤上一层奶油,再均匀地洒上巧克力碎。接着,我又放上一层蛋糕坯,再次挤上奶油,精心地在中间放上芒果和蓝莓,仿佛在给蛋糕镶嵌上珍贵的宝石。最后,我轻轻地盖上盖子,一个美味又漂亮的小蛋糕就大功告成了。

最后一个活动是制作甘甜可口的柠檬茶。制作柠檬茶的材料琳琅满目,有清新的青柠、酸甜的百香果、浓郁的百香果酱、雪克杯、锤子、糖浆等。老师一声令下,我们开始动手制作。我先往雪克杯里加入冰块,然后用锤子用力地锤打,那清脆的敲击声仿佛是一首欢快的交响曲。接着,我将小青柠挤入杯中,顿时,一股清新的柠檬香气弥漫开来。随后,我依次加入百香果酱、糖浆和茶水,然后紧紧握住雪克杯,像一名专业的调酒师一样用力摇晃。最后,我将调好的柠檬茶倒进茶杯,一杯香气扑鼻的柠檬茶就呈现在眼前了。

活动结束后,我满心欢喜地提着亲手制作的小蛋糕和柠檬茶,开开心心地回家了。

## 制作美食

筑岩小学 叶若涵 指导老师 潘晓彤

午后的阳光格外灿烂,这次小记者活动也格外令人期待,我们要前往长富牛奶国民营养公益社区体验馆(美林馆),亲手制作美食。

活动开始前,为了让大家摆脱午后的困倦,老师带领我们做了一段活力四射的律动操,做完操后,我感觉自己就像充满电的小马达,精神抖擞。

随后的听课环节,我听得全神贯注。当老师提出第一个问题时,我迫不及待地举手发言,不出所料,老师第一个就点到了我。我自信满满地回答完问题,老师还奖励了我一个小玩具,这可把我乐坏了。

紧接着,激动人心的做蛋糕环节拉开了帷幕。我们先戴上了干净的手套,接着,工作人员为我们分发做蛋糕所需的材料,有金黄的芒果、香甜的巧克力碎、丝滑的奶油等。我小心翼翼地拿起蛋糕盒,轻轻在底部铺上一层蛋糕坯,然后挤出一层厚厚的奶油,那

奶油就像云朵一样软绵绵的。接着,我撒上一些巧克力碎,再小心翼翼地铺上蛋糕坯,放的时候我格外小心,生怕用力过猛把蛋糕坯压坏了。放好后,我又挤上一层奶油,然后放上芒果和蓝莓。最后,摆上精美的装饰品,一个漂亮的蛋糕就大功告成啦!

第二个环节是制作夏日必备的冰饮——柠檬茶。我先把冰块放进雪克杯,拿起锤子用力捶打,冰块在杯子里发出“叮叮当当”清脆的声响,仿佛在演奏一首欢快的交响曲。不一会儿,冰块就变成了细碎的冰沙。接着,我把小青柠的汁水挤进杯中,那清新的香气瞬间扑鼻而来。随后,我加入百香果酱、糖浆和茶水,再紧紧握住雪克杯,用力摇晃起来,感觉就像在把所有的美味都搅拌在一起。最后,我把柠檬茶倒进奶茶杯,一杯清爽解渴的柠檬果茶就做好了。

这次活动,我不仅探寻到了美味背后的秘密,更收获了舌尖上的满足与笔尖下的快乐。

## 甜蜜之旅

筑岩小学 傅浩铭 指导老师 邱达琦

周日,我们小记者前往长富牛奶国民营养公益社区体验馆(美林馆),开启一场特别的甜蜜之旅。

当我们抵达体验馆时,讲解员早已等候在此。她热情洋溢地为我们展开了一场关于牛奶的精彩讲解,深入浅出地

阐述了牛奶丰富的营养价值。我听后恍然大悟,原来牛奶的品质优劣,与奶牛所处的生活环境、牛奶制作过程中的精湛工艺以及保鲜技术的先进程度,都有着千丝万缕的联系。

此次活动中,最让我兴奋不已的是亲手制作蛋糕的环节。这是我第一次自己做蛋糕,没开始之前我就已经无比期待了。正式开始后,我按照讲解员的指导,先小心翼翼地将蛋糕坯铺在蛋糕盒子底部。随后,我全神贯注地将奶油挤在蛋糕坯上,眼睛紧紧盯着每一处,生怕有一点不均匀,破坏了整体的美感。经过一番努力,第一层奶油终于挤好了。接着,我撒上了一些饼干碎屑增添口感,再放上一块蛋糕坯,继续挤上奶油,并用小勺子轻轻抹平,最后点缀上自己喜欢的水果,盖上盖子,一个精美的蛋糕便大功告成。

制作完蛋糕后,我们还兴致勃勃地动手制作了清爽可口的柠檬茶。此时,空气中弥漫的柠檬味道,仿佛一双无形的手,轻轻撩拨着大家兴奋的心情。小伙伴们一个个兴奋不已,热烈地交流着自己往蛋糕里挤了多少奶油,又精心挑选并放了多少水果,每个人都滔滔不绝,脸上洋溢着自豪的神情。但无一例外,大家都觉得自己做的蛋糕最好吃。

## 一场超有趣的活动

筑岩小学 傅靖扬

在一个美好的日子里,我怀揣着满满的期待前往长富牛奶国民营养公益社区体验馆。在这里,我们迎来了一场超有趣的活动——亲手制作蛋糕和柠檬茶。想必你们也很好奇我当时的心情以及这些美食的具体制作方法吧?别着急,今天我就跟大家好好讲讲!

活动现场,我的心情那叫一个激动,既期待又开心。期待,是因为我心里一

直犯嘀咕,我做的蛋糕是否外形美观、口感绝佳?柠檬茶会不会香气四溢、酸甜适中?我更盼着家人品尝后能竖起大拇指,夸我做得美味。开心呢,源于这是我第一次亲自尝试制作蛋糕和柠檬茶!从准备材料到一步步操作,每一个环节都倾注了我的心血,当看到成品逐渐成形,那种满满的成就感简直要溢出来啦。

接下来,我就简单给大家讲讲这两款美食的制作方法吧!先说做蛋糕,我先挑一块和盒子大小合适的蛋糕坯放在底层,接着用装有奶油的裱花袋均匀地挤上一层细腻如云朵般的奶油;再撒上一些香香脆脆的坚果碎,给蛋糕增添别样的口感层次;接着轻轻放上另一层蛋糕坯,用奶油在蛋糕边缘勾勒出精致的边框,中间再铺上一层厚厚的奶油。最后,整齐地摆上两块金黄诱人的芒果和几颗小巧精致的蓝莓,一个既好看又好吃的蛋糕就大功告成啦!

再说说制作柠檬茶,首先,往杯子里放入八到九颗晶莹剔透的冰块,再盖上一个防溅器,拿起工具开始“砰砰砰”地“暴打”冰块



▲制作蛋糕

和柠檬,那声音仿佛是美食诞生的欢乐乐章。打完后,我把三个新鲜的小青柠对半切开,挤出汁水,小心地去掉籽,连青柠皮也一起放进杯子里,为茶增添独特的香气。接着,往杯子里倒入适量的糖浆,盖上盖子,用力摇晃,让各种味道充分交融。摇好后,把清香四溢的茶水缓缓倒进杯子,再根据个人口味添加冰块,一杯清爽解渴的柠檬茶就新鲜出炉啦!

这次小记者的活动真是有趣极了。



▲踊跃回答问题