

【西部故事丛书】

家乡寻味——汉中美食风采

西部故事平台 著

www.westchinastory.com



深耕在地特色，吸引世界目光

这个漫长而温暖的故事，开始于一位慈善热情的企业家，温世仁先生。他生前经常讲一个故事：路上有一块大石头，第一个人经过被绊倒，怒骂一声之后离去；第二个人经过被绊倒，怪自己运气不好也离去，只有第三个人被绊倒后，起身把石头搬移开，从此，这条路上走的人就多了。

温世仁先生正是那位搬开石头的人——他在五十岁之前，是一位科技界的成功企业家；五十岁之后，他开始投身公益，回馈社会，希望透过教育解决全球庞大贫困人口的问题。不但在人文、科技两个范畴跨界整合，更远及中国大陆西部偏乡，运用网络科技改变西部受限于硬件环境的发展困难。

他于 2001 年创立「千乡万才科技有限公司」，整合当地学校，「以校领乡」，辅导学生学习计算机，从农业社会走向网络社会。以网络缩短城乡距离。坚信网络科技是解决贫穷的最好礼物，知识可以创造财富。并将这个计划命名为：「千乡万才」。

温世仁先生将西部偏乡变成网络上的梦土，也在年轻学子的心中种下理想。可惜英年早逝，不及看到千乡万才计划的全面实现，便于 2003 年因病过世。

2007 年七月，温泰钧董事长延续温世仁先生的志业设立「西部故事」项



目，让西部学生透过网络学习以及写作这个平台，拉近西部与世界的知识距离。2015年，更成立「天津千才万事科技有限公司」，持续投注心力在西部故事平台的深化与经营。

「西部故事」项目至今已十余年，鼓励当地学生创作故事，发掘纪录地方特色，是西部十余年来的珍贵资产。此外，「西部故事原创作品大赛」于2016年九月开办，参赛作品精采丰富，参与的学校及师生数也逐步攀升，是西部学生展现自我特色、进而让世界认识自己重要舞台。

这个为数庞大又内容丰富的作品库，不仅是十年西部的发展轨迹，也是西部学子对故乡认同的珍贵纪录。我们将从这个作品库中，提取部分精采内容，编辑成书，呈现西部地区的殊异风貌及在地特色，从孩子们的眼中笔下，见证精采的西部故事。

「西部故事丛书系列」期盼延续深耕在地特色的理念，西部故事得以永续运行。汉中有「西北小江南」的称号，物产丰饶，无论是罐罐茶、菜豆腐等在地好味，或是瓢儿、土蜂蜜等瓜果蔬食，皆各有特色风情。学生们素朴刻画，辑成了《家乡寻味—汉中美食风采》。呈现了家乡风味及温暖人情，值得读者细细品味。

我自故乡来，应知故乡事

陕西 汉中市南郑中学 何欣雨

家乡，是指人从小居住或长期居住的地方。露从今夜白，月是故乡明；仍怜故乡水，万里送行舟……古往今来，乡愁一直是文人墨客内心永恒的羁绊。而我的家乡在汉中，一个默默无闻的小城市，若是将时间倒回到 2000 年前，在城固的几间草屋旁，世界上伟大的外交家张骞正踏上他的征程；拜将台上，一代名将韩信在这里大展抱负……伟大的汉文化历久弥新。

春夏，在金黄色的的油菜花中嬉戏，在硕果累累的瓜果田园中一饱口腹之欲。

三月份的汉中是热闹的。公路旁，田野里，房屋前，到处都洋溢着金色。养蜂人最先到来，他们在田野里扎起帐篷，整齐的摆放上几十个蜂箱，于是花间到处都有了蜜蜂的身影。不出一月，花的芬芳就变成了汉中特有的油菜花蜜，那甜味直入心底。紧接着全国各地的游客也来了，他们在田间地头看风景，笑着，闹着，欢呼着，雀跃着，绿油油的麦田和金灿灿油菜花互相映衬，像是梵高笔下春



日的田野，快门声，欢笑声也为这景色增色不少。当地人也坐不住了，虽是从小看到大的风景去也并不妨碍他们出游的劲头。偶尔碰见熟人，互相点头致意，笑着问句“干嘛去，吃了没？”这在汉中话里约等于“你好”。汉中地处川陕交



界，“言语夹川蜀”就是这个理由了。

汉中有“西北小江南”的称号，物产丰饶是自古以来的，故而又被赞为“天府之国”。汉中的夏天是水果的季节，立峰“西瓜节”，西乡的“樱桃节”……各样的水果仿佛有了自己的舞台，尽情的吸引着客人的目光。其中最值得一提的应该是西乡的樱桃节



了，西乡樱桃以其个大，色红，皮薄肉多而享誉全国，尤其到了成熟的时候，远远的望去就好像一串串红玛瑙挂在树上，香甜诱人。

秋季游人渐渐离去，属于汉中本地人的时间才刚刚到来。腊肉——陕南特有的一种美食，以黄官腊肉最为著名，是汉中人餐桌上不可缺少的一道菜，年夜饭的餐桌上自然也少不了它，但准备它却要经历一段不短的时间。新鲜的猪肉洗净，挂在竹竿上，用果木炭慢慢的熏上一个晚上，染上一层淡淡的黄色，剩下的



要交给时间。风干好的腊肉以颜色偏红为最佳，佐以青椒爆炒或切成片直接蒸熟，肥瘦恰到好处，非但不觉油腻反而唇齿留香。悄悄的，汉山上披上了白色的新衣，春节马上到了。火车站，汽车站，一片人山人海，孩子扑向一年未见的

父母，白发苍苍的母亲也含着泪，紧握着许久未归的孩子们。汉中的冬天是团圆的时候。

到了大年三十的前两天，所有的准备工作都已完成，大家终于清闲下来。街道旁早已锣鼓喧天，两边的人行道上也挤满了人。社火最初是为了庆祝猎到猎物，现在被用来庆祝春节。高跷，旱船，舞龙舞狮各种活动让人目不暇。与其说是迎接新年，不如说是汉中对美好生活的向往和对来年的期许。

长大后我或许会爬很多地方的山，渡许多地方的河，看许多地方的自然风



光，人文特点，但我终究不会忘记汉江边的汀州上朱鹮正婉转歌唱，佛坪国家自然保护区里憨态可掬的大熊猫正悠闲的散步，熊猫谷深处的金丝猴还是害羞着从游人手中接过食物。任时光飞逝，物转星移，这里永远是我心中最美好的风景。

目次

丛书总序.....	002
前言	
我自故乡来·应知故乡事 / 何欣雨	004
辑一 / 在地好味	
郭镇罐罐茶 / 万昭钊	009
家乡的特色美食 / 杨蓉	011
家乡的美味浆水菜 / 马佳慧	013
老面皮 / 陶子扬	015
美味的菜豆腐 / 李佳卓	019
鸡脑壳 / 齐佳雪	021
笋壳粽子 / 魏建超.....	023
一碗“菜豆腐节节”解乡愁 / 李建奇	025
浆粑粑 / 刘筱毓	027
我的家乡·我的“饭” / 张子仪.....	029
特色小吃——面皮 / 张小玲	031
舌尖上的美味 / 蔡明阳	034
做菜豆腐 / 龙嘉琪.....	036
舌尖上的郭镇 / 陈艳蓉.....	038
家乡的鱼鱼 / 谭紫涵	040

目次

面果果 / 李浩文	042
家乡的习俗 / 冯睿睿	044
辑二 / 野菜瓜果	
瓢儿成熟了 / 王子宇	046
家乡的土蜂蜜 / 徐静怡	048
家乡的“野味” / 万昭钊	050
家乡的瓢子 / 袁紫一	051
“野草莓”的记忆 / 周景芳	054
挖鱼腥草 / 巩长鹏	057
家乡的野菜-----折儿根 / 黄明鎏	059
家乡的鱼腥草 / 苟晶铭	061
酒柿子 / 刘霞	063
苕芽丸子 / 龙嘉琪	065
家乡的特产 / 黄明鎏	067
我家核桃的“一生” / 刘娇	069
版权页	071

郭镇罐罐茶

陕西 郭镇中心小学 万昭钊

我的家乡陕西略阳郭镇的每一个清晨，是从一碗口感鲜香，爽口宜人的罐罐茶开始的。

罐罐茶，罐罐茶，罐子固然重要。它的制作要通过打泥、泡泥、踩泥，再通过做泥墙进行发酵，发酵之后待水分缩减至百分之五十时再进行裁把，晒干、上釉，装窑烧制，通过多种复杂工序才可以完成茶罐的烧制。

罐罐茶的种类也有很多，水泡茶、油炒茶、面罐茶等。尤其是郭镇人民钟爱的“面罐茶”，口味独特，提神暖胃，爽口宜人，也是我的最爱。

其实面罐茶的制作并不简单。在洗净的罐子里放入茶叶翻抖，待茶叶变黄，再盛一小罐水放入茴香、生姜，放入火堆旁慢熬，待茶叶完全展开成咖啡色，再加入

适当的盐，再次煎熬，这才完成了一半，熬的时候可以佐料，在油锅里倒入适当的盐，把核桃，瘦肉，土豆切成块炒至外酥里嫩，鸡蛋炒至嫩黄为止。之后，再去搅面，把白面倒入碗里，倒入温水，用力搅拌均匀，搅到不能有面团，然后倒入罐子煮开，煮开之后倒入碗中，根据自己的口味



放入佐料，再加上一个核桃饼，一碗色、香、味俱全的罐罐茶就做好了。



褐色的茶拌着佐料的香气扑面而来，让人垂涎欲滴，喝上一小口，茶叶的清香，核桃的甜脆，瘦肉的美味，土豆的酥脆，鸡蛋的鲜嫩，一起涌上心头，令人回味无穷，还有一些年长的前辈，如果一天不喝罐罐茶便觉得全身不舒服不自在。

罐罐茶的作用可大了，它可以提神解乏，夏喝降火，冬喝暖胃。不仅我们爱喝，其实古人也爱喝，杜甫的“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红”，陆游的“焚香细读斜川集，后火亲烹顾煮茶”，写的便是围炉煮茶的情景。

罐罐茶其实是羌族的传统饮食，据说古羌罐罐茶是“治水英雄”大禹的妻子涂山氏所创造。大禹治水常年奔波操劳，面容憔悴，羌族百姓看了痛心落泪，大禹的妻子更是焦急万分，涂山氏搅尽脑汁调理饮食，经数百次试验终于调制出这种饮食两用品。

而罐罐茶能成为郭镇的特色饮食是有历史的，据说当年诸葛亮在略阳驻守，由于天气过于炎热，为了避免战士们得暑气，便调出了这种饮食，该饮食以列入国家非物质文化遗产名录。因此，罐罐茶也成为了郭镇人民的特色饮食。



我爱家乡郭镇，更爱“罐罐茶”这历史悠久的特色小吃！

家乡的特色美食

陕西 郭镇中心小学 杨蓉

我的家乡有很多种美食，面疙瘩是其中之一，先给你说说我最爱吃的面疙瘩吧！

面疙瘩不仅味道好，而且看相也好。面疙瘩一身金黄色，就像一个个金元宝一样；面疙瘩的形状可以多样化，想要什么样就做什么样。

面疙瘩的做法很简单。先往盆子里倒适量面粉，接着往面粉中倒适量的温水，拿一双筷子均匀搅拌十分钟左右，用一个锅盖把盆子里的面粉盖好，发酵三十分钟，因为时间越长发酵出来的面粉就越饱满。发酵好了的面团加入藎香叶子、盐、花椒面等。再搅拌均匀，就可以往锅里放油了，等油温升起来就会发出“滋滋”的声音，然后可以用筷子捞盆子里搅拌均匀的面了，只需要用筷子一个接着一个轻轻一夹放进锅里炸成黄色，它的形状就自然而然的形成了。



过一会儿就要用筷子给慢慢形成的面疙瘩翻个身，这样反复炸几分钟就好了，炸好的面疙瘩是金黄色的，立马就能闻到香味。刚出锅的面疙瘩有点烫，所以用勺子捞出来稍微凉一会儿才可以吃。面疙瘩的吃法也很有趣。可以用手拿着吃；也可以用筷子夹上吃；还可以用一根又长又细的竹签把它疙瘩串起来吃。用嘴一咬，又脆又香，一瞬间，浓浓的美味都回荡在口腔中。



略阳美食举不胜举，主食除了面粉，还有玉米面，家家户户都不缺少。玉米面的食品繁多，在老辈们以粗粮为主的年代，是人们的主食。罐罐茶、菜豆腐、锅塌塌、浆粩、磨珍子、拨拉子、搅团等，都是略阳农村将玉米衍生出来的特色饭食，现在成了人们改善口味的特色饮食。煮熟的浆粩甜丝丝、酸溜溜的。做法是把浆粩放入开水中煮，锅里热气腾腾地一股股气泡，股股乳香扑鼻，令人流馋。磨珍子的制作方法是：首先在锅里加水和浆水，待水烧开后一手抓玉米珍，



一手拿勺子搅动，玉米珍要均匀倒入，以免结疙瘩。然后一边加热一边搅动，等到锅里的玉米珍煮熟、呈粘稠状态即可食用。也可加入当地特有的酸菜——拨拉子便是其中独具特色的一种，此食品色泽黄白相间，营养与口。

略阳的美食独占一绝，还有悠久的嘉陵古道文化，浓郁的羌氏风情，丰富的物产……。听了我的介绍，你有没有心动的感觉呢？心动不如行动，欢迎你到我的家乡来品尝，一定让你不虚此行，大饱口福眼福，流连忘返！

家乡的美味浆水菜

陕西 渭水中心小学 马佳慧

我的家乡在秦岭的脚下。这里虽贫穷些，但这里山青水秀，风景秀丽。如果你来到这里，农家里的美味饮食会让你回味无穷。

我们家乡有很多独特的风味小吃，例如面皮、菜豆腐、辣酱、鸡脑壳、浆水面等等。在这些当中我最爱吃的就是浆水面了。浆水面带着一股酸味，再加上一些辣酱更是美味十足。

做浆水面，那当然有浆水菜了。你知道浆水菜是怎样做的吗？别着急，现在我就来告诉你。

基本在我们这里，每家每户的家中都有一个水桶，那个水桶里装的也就是我们所谓的浆水菜了。浆水也就是用菜园或田野里长的那一种菜，用我们的俗话说也就是辣菜做成的。人们会把辣菜收集起来，洗净后，再在热水里焯一下，然后放在桶里，再在桶里加入些凉开水和浆水引子，过上一段时间，浆水菜开始发

酸，浆水菜也就做好了。

浆水菜可以做出好多花样的吃法。浆水面就是其中一种。

浆水面的做法很简单，关键是炒好浆水菜。炒的时候要大火炒，要掌握好火候，那炒出来的菜才香。并且如果是自家擀的面，那味道更是美极了。等面煮熟后，和炒





好的浆水菜搅拌在一起，再加入一些辣酱，哇，那味才叫一个绝。让你吃了一碗还想再吃一碗。

浆水菜还有一个特殊的功能，那就是用它的浆水来做豆腐，这是我们当地的一个特色。在豆浆快要烧开的时候，慢慢地加入些浆水，过一会儿，鲜嫩的豆腐就会生成了。用浆水做的豆腐，比用其它东西做的豆腐更有味道，让你吃上一口，能感到大自然的味道。



朋友们，如果你有机会，一定来我们汉中品尝一下这美味的浆水菜，我保证让你吃了还想吃。

老面皮

陕西 勉县茶店镇九年制学校 陶子扬

面皮，是陕西南部的特产。而在我的记忆中，最恋恋不忘的，莫过于那好似处在俗世外的幽静山林旁的一家老面皮店的面皮了。

小时候，母亲常带着我与邻居们一起去那家老面皮店吃面皮，所以，我对它的制作也颇有研究，即使没亲手做过，但在旁人眼中也称得上是“专家”了。

至今还记得老面皮店的那位老婆婆，她是少数民族。每次去吃面皮时，你得老大声地和她说话，因为她的耳朵不太好使。但奇怪的是，如果你第二次去品尝她的面皮时，她不用你说，就知道你对于各种调味品的好恶了。每每这时，总有一种“这是在自己家”的错觉。

母亲也老喜欢这家面皮店了，因为这家面皮店的面皮不仅色香味俱全，而且还寄托着母亲对青春的怀念。

母亲常常对我提起她上学的时候。那个时候，外公外婆就是普普通通的农



民，母亲也是地地道道的农村人，母亲上学时，能吃到一碗面皮就令她十分满足了。那个时候卖面皮的人家少，而老婆婆家的面皮在那个时候就已经是很火的一家了。母亲说，那个时候一碗面皮才三毛五分钱，因为老婆婆家的面皮既好吃，又便宜，所以母亲也常常去吃。转



眼间母亲在茶店埋下了根，面皮一吃就是二三十年，而那家老店的老婆婆也就是这么做了二三十年。

老婆婆的面皮店外面有个石磨台，我外婆家也有一个。那个石磨台被风化的几乎光滑了，但是却十分干净。就像那家店的老婆婆的额头的上的纹路一样，石磨上那一缕缕清晰的、青黑色的岁月纹路，随着时光而堆积，它与它身后的山林所融合、交织。你尽可能地发挥想象：一位老婆婆，清早五六点钟摸着黑起床来，用力地将装有泡了一晚的米的大盆托去石磨旁边，拿出一个大铁勺，一勺一勺地，仔仔细细地将那些洁白的米添到石磨口，然后又握着那个被风吹雨打而不太美观的把手，这样一圈一圈地转起来，再添米，又转起圈来……被均匀地磨得洁白的米浆就从石磨口流出来，流到一个事先准备好的桶里。就这样，从清早五六点开始，一直这样磨着，一直磨到下午，然后再放到开水锅里蒸熟去卖。每每想到这里，我不禁非常敬佩老婆婆的那种毅力，甚至对自己不能做到像老婆婆这样有毅力而感到惭愧。

我渐渐长大，母亲不再常常带我到那家店去吃面皮了，而我也在繁忙的学业中慢慢忘掉了那家老店。偶然一次，周末的下午，当我走在家乡的羊肠小道上时，突然想起了那家面皮，那个有我童年记忆的地方。



终于，我又一次来到了这家老店。那条路，还是像小时候一样，路上的一切，一点都没变。跨过一些低低的青草丛，跳过一路坑窪的泥土，踏过一堆凹凸的砾石，似乎就像走过了一切人间的喧嚣，避开了一切的繁重，这里是那么的安静。光线从头顶照下来，豁然开

朗，映入眼帘的是一座老旧的土房子，就是那家面皮店了。

进入老店，不必有多么客套，自己随意地找好一个板凳和桌子之后，这时就得你“亲自出马”了。你得给老婆婆说说你的喜好和口味，比如要吃凉的还是热的，要厚的还是薄的，要辣椒多一点还是少一点等等，无论是怎样的要求，她总能满足你。然后你就可以在一旁目睹老婆婆的精彩大戏了：只见她从热气腾腾的锅中揭开锅盖，用双手沾点凉水，轻轻地把那块蒸面皮的布的一角掀起，神速般地转身，贴在菜板上，刷一层薄薄的油，然后拿起那“关公大刀”，迅速地开始切。还没等你反应过来，那一张热腾腾的面皮就被切成了一条条如玉般的丝，放入早已调好料的碗里。这时，窗台上有一个小铁盆，装着满盆的、火红的、加有芝麻的辣椒油，你想吃多少，就加多少，老婆婆从不限制你的量，只是在一旁笑眯眯地看着你。

放好辣椒，你就可以好好地品味一番了。动着筷子，将一条又白又软的面皮送入口中，米的芳香瞬间迸发出来，与调料互相碰撞，有油的香气漫溢，有自然的甘甜，有辛勤的那股辛酸，有岁月的涩苦，也充满了生活的丝丝辛辣，犹如一瞬间找到了你的回忆，找到了那段你自己的特殊感觉。不知为何，你的泪光在闪烁，老婆婆仍旧在一旁和蔼地注视着你，但你鼻子一酸，只是默默的吃着面皮，品味着那独有的味道.....。

在你吃完面皮后，在你品味完那股余味后，在你看见老婆婆那种和蔼的眼神后，你仿佛感觉有星星在夜空中闪耀，让人安慰，让人欣喜。

等起身后付过钱，你才猛然





发现，这家店的面皮比其他店的面皮便宜了许多，民族之间的关系近了许多。于是，你的手不禁在碗底下多塞了那么一两块钱，只为给这个存在了几十年的老面皮店一份默默的支持，更是为了给这个童叟无欺的老婆婆一个微不足道的感激。

岁月悠悠，时光流转，改变的是年龄和容颜，不变的是那老面皮纯厚的味道。

美味的菜豆腐

陕西 汉中市湑水中心小学 李佳卓

我的家乡在陕西省汉中市洋县谢村镇东坡村二组。家乡有许多特色美食，如米面皮、烧鸡蛋、菜豆腐、拌汤等各种各样，今天我就来说说家乡的菜豆腐吧。

昨天晚上奶奶拿了一个铁盆，把一粒粒饱满的黄豆放在铁盆里浸泡。今天一早，奶奶捞起铁盆里的黄豆，慢慢倒在打浆机里，一开电源，轰隆隆的声音响起，慢慢的，黄豆变成了豆渣，满满的装了一盆。打完浆后，奶奶把过把（本地方言，木头做成的一种专门做豆腐用的形似梯子的工具）架在锅上，从柜子里拿出一个黄色的布袋子放在过把上，小心翼翼地把黄豆渣水倒入袋子里，袋子里的豆浆缓缓流进了锅里，奶奶一手紧紧捏住袋口，双手使劲揉捏，过了好长时间，终于把豆渣挤干了。只见奶奶把豆渣倒进盆里，加了一瓢水，搅拌了几下，又倒进布袋里开始挤压了。这样又重复了两次才算结束，我看到奶奶的额头上渗出了晶莹的汗珠。

火烧起来了，豆浆在锅里煮，大约煮了二十多分钟，锅煮开了，泡沫快要溢



出来了，奶奶赶紧熄了火，往锅里加了一瓢生豆浆，又慢慢煮开，这次锅不再溢了。奶奶从锅里舀出一碗白中泛黄的豆浆，说：“乖孙子，豆浆出锅了，你往里面放一点糖喝去吧。”果然，我放了点糖，喝了一小口，一股甘甜流进心田。我让奶奶也尝尝，



奶奶说：“我顾不得，赶紧点豆腐呀！”只见奶奶把酸浆水轻轻的，均匀地倒进锅里，神奇的一幕出现了，豆浆慢慢凝固了，一堆堆，一簇簇，聚在一起了，豆腐终于做好了。

奶奶用瓢把豆腐脑一块一块的舀进铺了布的篮子里，压上了一盆水。锅里留下来的水中放进淘好的米，大火煮起来。大约二十分钟后，奶奶陆续放进白菜和压好的豆腐继续煮。终于煮好了，奶奶又去菜园里割了一把韭菜，摘了几根青辣椒，洗干净，切碎，放在一个盆子里，又从辣酱瓶子里挖了一勺辣酱拌在一起，加适量的盐、鸡精、十三香等调料拌在一起，辣子酱也做好了。

终于，香喷喷的菜豆腐出锅了，我看着一大锅饭犯难了：这得吃多少天啊！我

不由得说出了口。奶奶哈哈大笑说：“一顿就吃完了。你信不信？”这时，我就听见门口一阵喧哗声，咦？怎么左邻右舍的爷爷奶奶都来啦？奶奶大声招呼大家进屋，还不忘嘱咐我赶紧拿碗筷。说笑间，一大锅菜豆腐真的吃完了。前村李大爷走时，奶奶从案板上端起一钵饭说：“你隔壁阳阳奶奶腿疼，孙子又小，你把这钵捎给他们祖孙俩吧。”后来我才知道，菜豆腐做起来麻烦，费劲，家乡人家都是做一大锅共同分享的。



这就是我们家乡的特色美食，请你也来尝一尝，保证也称赞。

鸡脑壳

陕西 渭水中心小学 齐佳雪

农村人有农村的方言，农村人有农村的习俗，农村人有农村的特色小吃。农村人的莫大快乐，那就是大家坐在自家的餐桌前，吃上一顿家乡的特色小吃，那滋味，简直让人用文字都表现不出来。

餐桌上经常会有菜豆腐、浆水面、醋汤面等许多丰盛佳肴，人们津津有味地吃着，嘴里说着自己的方言，脸上笑着，就好像把人生的一切烦恼都抛在了脑后，尽情地享受着这人间幸福。说到特色小吃，我们农村有好多好多。比如鸡蛋饼，浆水面，醋汤面。我的家乡在陕西洋县，这里是地地道道的农村，我们这里就有许多令人垂涎的特色小吃。今天我就给大家介绍一种吧，它叫“鸡脑壳”。

听到这个名字，你们也会感到惊讶吧！其实，鸡脑壳是我们农村人给它安的一个名字，它并不是字面上鸡的脑壳的意思。这个小吃是由面粉做成的，它的形状是一块一块的，像鸡的脑壳，所以我们就叫它鸡脑壳。我这么一说，也许你就明白了。



这道小吃的做法其实是挺简单的。首先，准备的材料有：二、三个鸡蛋，一碗面粉，两颗西红柿，菜油，一根葱，生姜，一块豆腐。先把鸡蛋打入面粉里，再倒入适量的水，然后搅拌成稀糊状。接下来再把豆腐、生姜、葱和西红柿切成小块，然后再烧锅，倒入适量的油，等把油烧热以后，再放入切好的豆腐，生姜，葱和西红柿进行翻炒，再加水烧成调味的



菜汤。然后在锅里添入水，把水烧开以后，就是最后一步了——把搅拌好的面糊滴到开水里，也就是把筷子搭在碗的边沿，一点一点的挤下去就行了。当面糊入锅后，它会慢慢地膨胀，变成了一小块一小块的，再煮上几分钟，再加入我们事先做好的调味汤，这样热气腾腾的农村特色小吃——鸡脑壳就可以出锅了。

在我的家乡，“鸡脑壳”就是家常便饭。端来热气腾腾的“鸡脑壳”，一家人坐在餐桌上开开心心的聊着天，津津有味地吃着，别提有多高兴了。人们干活回来时，早上起来时，都要吃一碗“鸡脑壳”，心里充满了欢乐，人也不累了，心情也舒畅了，干起活来也不知疲倦了。

这就是我家乡的特色小吃，虽然我今天只讲了这一种特色小吃，但是我们家乡还有许多特色小吃呢！下次再给你们讲吧！如果你想到我们这儿做客也可以，我们农村人随时欢迎您的到来！



笋壳粽子

陕西 郭镇中心小学 魏建超

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，说起饮食，我的家乡就有一个令人垂涎三尺，百吃不厌的特色小吃，你们猜一下吧：它有三角形的，有四角星的，也有五角星的，它里面可以装下很多“宝物”，猜到了吗？哈哈，其实我说的这个特色小吃就是我家乡的笋壳包粽子。

笋壳粽子和用粽叶包的粽子可不一样。笋壳粽子带着浓浓的夏天的味道，吃起来很清香，有一股淡淡的鲜竹笋的味道，美极了！我特别喜欢夏天，所以我对笋壳粽子产生了浓厚的感情。

到了五月份的时候，新竹笋已经长高了，大概是竹笋也感到夏天的炎热了吧！它这时也脱下旧衣服，换上绿装了。这时我们就可以把它换下来的衣服为我们所用了。你看看，一张张笋壳睡在那里，多可爱呀，大的有我的两个手掌那么大，小的呢，也就一拳头大小。



这不，一天下午，我和妈妈去我家的竹林里捡了一些回来，先用清水把他们上面的小细毛冲洗掉，然后把它们放在锅里煮上半个小时，这样的话，就可以增强它的柔韧性，以至于在包的时候不容易破。

接下来我们就该准备糯米



了，我们先把糯米放在开水中浸泡几个小时后，我们拿出煮好的笋壳，就要开始包了。为了更加好吃，可以加点大枣、葡萄干、花生、红豆等一些东西。大的笋壳只要一片就可以了，小的需要两三片，我还不太会包，只见妈妈先把笋壳的那一头先卷起来，卷成一个三角形的，然后再上一折，下一折，左一折，右一折，不一会儿，一个小粽子就包好了，然后再用细线把它绑住，这样一个粽子就包好了，对于我来说，其实它还是比较难的。

一个小时过后，妈妈就包了一竹篓粽子，各种形状的，可爱极了。接着我们把包好的粽子放在锅里煮一晚上，为了让糯米更加黏，妈妈说在煮的时候需要在上面放一块洗干净的石头。

第二天早上，一个个玲珑剔透的粽子就煮好了，刚煮好太烫了，我们需要把



它放清水里冰一下，当你剥开笋壳时，一股淡淡的清香散发出来，这时就如一个“聚宝盆”躺在碗里，你再蘸点蜂蜜，哇！简直太好吃，仿佛吃上了人间的极品美味。

怎么样，听了我的介绍，大家一定垂涎三尺了吧！

一碗“菜豆腐节节”解乡愁

陕西 郭镇初级中学 李建奇

我的家乡山青水秀，虽然没有许多丰富多彩旅游文化让人们前来大饱眼福，但是大饱口福，来这儿是对的。多彩的美食文化，也算是通过历史的演变发展起来了，粗茶淡饭丰富足，荤素搭配也样样在行。

菜豆腐节节算是当地人杰出的饮食代表作之一。大街小巷，它的身影远超于鸡鸭鱼肉，可谓是人们的灵魂支柱，来我的家乡-略阳，不吃碗菜豆腐节节，也只能算是个过路人，即使你路过，吃了一碗，那么你会深深的记住这个地方，你可以毫不犹豫的说你到过略阳。

当然，它因是略阳的代表作，所以它是与略阳这个地方无法分割，有着千丝万缕的关系，两者好比是一个完整的藕，藕断丝还在连着，当地人对它的喜爱不亚于国人对长城的爱慕，可以说菜豆腐节节是略阳人的图腾。

在这片土地上，无数的主妇女都会做它，好似这般本领是天生的，外来人或许要一两个月，才能熟练的掌握做法，但因我们对它的热爱，好似只需要看一遍就会了。



菜豆腐节节主要是由两个主体合成的，一碗“节节子”，一小碟菜，这才是真正的“家乡味”。它味道引人入胜，淡淡的清爽穿透味蕾，犹如朝朝春雨浇灌着如饥似渴的野草野花。给味觉以全面的冲击，那清爽像是一个实物，能看到，摸到，听到，闻到，一口饭，



一口菜，不油不腻，适合每一位人，大到七八十岁的大爷大妈，小到五六岁的孩童。它朴实的外表却有着严密心思，尽量做到适合每个人的胃口。

它的菜碟也是控制大局的一部分。最常见的几种有：黄瓜，土豆，萝卜，茄子等。但它的菜也不是固定的几种。什么季节吃什么菜，所以他有一年四季的味道。另外，豆腐也是一个细节，它与节节面是一个搭档，如果豆腐汤没有做好，也是会影响整体的味道呢。所以呢，它的做法是必须非常细心把握每一个环节，毫不亚于剪纸。

但它也不是因此而难于上青天，只要你愿心品尝过它的味道，用心去解析它的每一个味道的由来，这样也是可以做出来的。

当然，听了我的介绍，连做法都这么复杂多样，远材十分贵吧！其实不然，它的材料简单而便宜，自己在家做的话花十块钱左右，保你全家吃饱。当然了，现在人们都有钱了，奔小康了，都图吃个档次，逐渐疏远了这种便宜的食物，反而是进酒店，大量消费确实浪费了哦！你们可知，现在还有许多连吃饱肚子都是问题的事，你觉得这样可耻吗？所以请你们最好珍惜粮食。

如果把菜豆腐节节比喻为一个人，那么它只是带给你一时清爽，帮助你一时。但他不同的是，他只是转身离开，给你留下美丽的背影，却不告诉你名字，

不需要你记住他，只是让你受益，雷锋精神，做好事不留名，这也是我们伟大的社会精神。需要我们每个人记住并学习。

我爱家乡，更爱你！美味的菜豆腐节节！一碗“菜豆腐节节”解乡愁。



浆粑粑

陕西 郭镇中心小学 刘筱毓

俗话说：民以食为天。每个地方都有自己独特的地方特产。我的家乡略阳郭镇就有许多著名的风味小吃，如面皮、罐罐茶、菜豆腐节节等。其中最著名，最好吃的就是浆粑粑了。顾名思义，浆粑粑就是用嫩玉米的浆做成的。

听到这个名字你一定会惊讶吧，没听过，没见过，更别说吃了。浆粑粑不仅好吃，而且好看。黄澄澄的玉米疙瘩和白花花的豆花融在一起，犹如一幅清新的画，这幅画的作者就是勤劳的略阳人民。当然优秀的画是不可缺少亮点的，这时，配菜就闪亮登场了！配菜大多都是一些小菜，或酸，或辣，或甜，但都十分可口。



浆粑粑看似很简单，可做起来工序十分复杂。我们先将嫩玉米从玉米棒上剥下（一定要是嫩玉米才行），清洗干净。然后把石磨放好（或者用打浆机）将玉米少少的放入石磨上的圆洞里，转动石磨，有时可倒入一点点水，就成了玉米糊。再把昨天泡了一晚上的黄豆，清洗干净，同样放入石磨磨成豆浆。这两步完成后，我们就可以拿出过滤器，放在锅沿上，然后将刚刚磨好的黄豆倒进过滤器里面，这样，豆浆流入锅里，过滤器中剩下的就是豆渣啦。

过好豆浆，开始生火将豆浆煮沸，现在就可以用我们家乡特制的酸菜水往煮的地方慢慢倾倒，豆腐就会慢慢形成。可要注



意，酸菜水不能倒得太快，否则豆腐极少，还不爽口，等锅里的水不再浑浊就不用再倒酸菜水，豆腐也就完全形成了，全部漂浮在铁锅的最上层。把豆腐大概再煮五到十分钟，豆腐就变成又嫩、又滑、又爽口了。这时，我们要把手洗干净，然后用手将准备好的玉米糊捏入正在煮的豆腐中，这样就做成浆粑粑了。

我说得没错吧，简单，是因为它的材料很普通；不简单在于它的工序多，用时长，要技术。制作过程环环相扣，缺少一样都不行。

每个人吃浆粑粑的方法不同。有人喜欢把菜倒入浆粑粑里，他们觉得这样更有味道。而我却不喜欢这样，但我认为浆粑粑和其他食物不同的，就是它不放任何调味品更加显得原汁原味，有浓浓的豆腐味，自制的酸菜味，更有新鲜玉米的清香和甜味。



我的爸爸长年在外地打工，通话时，爸爸常常说要是能吃一顿家里做的浆粑粑该有多好呀，爸爸说，那是一种家乡的味道，一种熟悉的的味道，也是他在外面日夜思念的家的味道！

我的家乡，我的“饭”

陕西 郭镇初级中学 张子仪

我的家乡坐落在秦岭山麓的脚下，浓厚而又独特的羌族文化，孕育出了最正宗的“羌族饭”。俗话说“民以食为天”，那么今天，就让我带领大家走进“舌尖上的羌族”，去窥探淳朴、勤劳、善良的羌族人的内心世界。

春天的来临，不仅带来了明媚的阳光，轻柔的春雨，更带来了一个万物复苏，生机勃勃的世界。更是给馋嘴的人们带来了口福，每年的二、三月份，是享用折耳根的最好时候。折耳根又名鱼腥草，是一种纯天然的野生植物，可不要小看它，清热解毒数它的本事大。刚出土的鱼腥草顶着两只紫红色的“小耳朵”，白白嫩嫩的根，让人垂涎欲滴。洗去粘在根上的泥土，撒上盐，放入葱姜蒜等各种调味品，它便成了人们饭桌上的一道必不可少的特色菜肴。

步入蝉夏，天气愈加闷热。此时伴着阵阵蝉鸣，吃一口酸酸甜甜的冰冻瓢子，那可是无比清爽的。瓢子，又叫野生小草莓，只有黄豆粒那么大，和草莓外



形相似，只不过它的“皮肤”更白一些哦。将摘好的瓢子冲洗一遍，之后倒入碗中，根据口味撒上白砂糖，进行搅拌，等白砂糖融化得差不多了，可以放入冰箱稍微冷冻一会儿再享用它。在我们这儿还有一种吃法，就是将瓢子搅拌成瓢子泥，然后拌入面粉，用蒸馒头的方法将它做成瓢子馍，口感也是很不错哦！



金秋十月，是瓜果蔬菜丰收的好季节，此时来到集市，各种各样新鲜的蔬菜水果映入眼帘：南瓜、土豆、胡萝卜、青苹果、梨等等。

不过今天我要为大家介绍的是柿子和板栗。金灿灿的柿子，圆滚滚的，入口稍有些涩，点点涩意过后，便是满满的甜蜜。而板栗呢，挂在高高的树枝上，然而要吃到它可是很不容易的，它的外形像个“刺猬”，浑身都是刺，一不小心就会被扎到。虽然得到它的过程不容易，不过外壳下的果实可是很美味的，果实可以生吃，吃起来很脆，还带着点点甜味。但是我最喜欢吃的还是糖炒板栗，炒熟后的板栗比生吃更甜，也没有那么硬，口感有些松软，老少皆宜。



寒冷的冬天，一家人围在火炉边，一人一碗罐罐茶，温馨的气氛让冬天都不再那么冷。罐罐茶是我们这儿的一种特色小吃。先把核桃，鸡蛋，土豆丁，豆腐丁等分别炒好，将小罐倒入些水，放在火边熬煮，放入炒好的茶叶，还有茴香，藿香等，熬煮到入味后加入适量的面糊，盐巴，然后继续搅拌至沸腾，再拿一个滤勺，将小罐中的茶过滤到碗中，那些过滤出来的茶叶等可以继续倒入罐中进行熬煮。之后将炒好的作料加入碗中，就可以享用一碗热乎乎的罐罐茶了。以前妈妈可是煮罐罐茶的能手，妈妈也特别喜欢为家人煮罐罐茶，她说：“听着罐罐茶煮开的咕嘟声，闻着茶叶飘出的阵阵清香，可满足了。”我想，也许这就是一份植根在家乡的土地里的乡愁吧。

如今，已要初中毕业的我，很快就要离开这片我曾留下过欢笑与泪水的土地，舍不得，好舍不得。这片土地曾见证过我的成长，也在我的味蕾上留下了无法磨灭记忆，这是我“舌尖上的家乡”。我的家乡我的“饭”，我为我的家乡“代言”！

特色小吃——面皮

陕西 渭水中心小学 张小玲

我是一名住宿生，每个礼拜都盼望着星期五的来到。你们知道我为什么这么期盼星期五的来到呢？当然是因为回家可以吃到我爱吃的面皮了！

期盼已久的星期五终于到来了，在周末的两天我又可以吃上一顿美味可口的面皮。于是一回到家我就对妈妈说：“妈妈，我明天想吃你亲手做的面皮！”妈妈问我：“为什么你每周回来都嚷嚷着要吃面皮？”我说：“因为妈妈做的面皮非常好吃，比买来的面皮要好吃十倍呢！”妈妈听了我的话，无奈地笑了一下，说：“好，明天给你做！”话说完妈妈从米桶里舀了数碗米，泡入水中。要知道，做面皮，米要用水浸泡一个晚上呢！

晚上，我坐在床上睡不着，于是妈妈问我面皮从哪里来的？名字从哪传来的？人们是怎样研究出来的？等等一大堆问题等着我来回答，我心里暗喜心想刚好前段时间在网上看到了与这类有关的故事，借此机会我可以给妈妈展示展示一下我的渊博知识，于是我给妈妈讲了这样一个故事：



面皮起源于汉中，在数千年历史以前，在汉中相传刘邦称王，命萧何修筑河堰，粮食连年丰收，农民为了改善生活把面粉加水稀释，蒸成薄饼切条，凉拌而食。味道很美，一天，刘邦边吃边称赞，问及名称，农民说不出来，刘邦问及制作方法，听了哈哈大笑，信口说道：“此乃煎饼也。”后来，



人们改用重叠式竹笼，一次可蒸数张，而且又大又薄。切成细条，既柔韧又有筋道，可怪的是又软但又不断，这一现象恰似皮条，又改名为我们现在叫的名字——“面皮”。听了我讲的故事，妈妈直夸我知识渊博。

第二天一大早妈妈就起床了，开始准备材料，又是我的好奇心打开了，详细地询问妈妈做面皮的一切步骤。哈哈，这下我又多了一些渊博知识，就让我给大家讲解一下蒸面皮需要的步骤吧！

首先将数碗米，浸泡在水桶里。必须泡到用手把米搓开为止。接下来用米浆机把米打成米浆，浆不能太粗，不然面皮会蒸不好，面皮就会烂掉，浆要细，这样面皮才会很光，面皮才会完整。浆打好后，在锅里添半锅水，把蒸耙放到锅里，水不能太多也不能太少，不能超过蒸耙。在蒸耙上平铺一张和蒸耙形状大小

差不多的白布蒸单。然后把水烧开，舀上一勺半的米浆，将米浆倒在白布蒸单上并且均匀的搅开，然后按上锅盖，加大火来烧，等锅锅盖边沿冒出蒸汽来，等上两三分钟，一张热腾腾的面皮就出来了！

揭锅盖时，蒸汽上来有点烫手。应该在锅的四周倒一点水，再在手上沾点水，以免烫伤，然后从蒸笼里把白布蒸单取出来，并放在竹篮上晾着。为了防上下两张面皮粘在一起，就一定要在米皮上面抹一些菜籽油。放凉后，



将面皮一张张对折好，放在菜板上，切成条状，盛入碗内。再调入食用油、米醋、酱油、胡椒粉、姜汁以及麻辣油、辣等调味品，搅均匀即可食用。爱吃菜的人们可以在面皮里配点萝卜丝、豆芽，这样看起来白里透红，也可以用菠菜，白绿相间。像我这样子不爱吃菜的小朋友，吃面皮时也可以不用搭菜，直接调一些调味品吃也挺好吃的！

家乡的面皮，虽然不怎么高档，但每一碗都是精美的，色泽鲜红的，香气扑鼻而来，使人馋涎欲滴，食欲大增。尤其是在夏天，我最爱吃凉面皮了！





舌尖上的美味

陕西 郭镇中心小学 蔡明阳

说起家乡的特色小吃，我们陕西郭镇可有太多的美味了，有可口的罐罐茶，美味的菜豆腐节节，但我还是比较喜欢吃馄饨，因为馄饨好吃而不油腻。虽然和饺子的做法大同小异，但馄饨的美味可是饺子无法媲美的，尤其是我妈妈做的特别好吃。说着说着便垂涎欲滴了。

做馄饨也是有讲究的，要先做馅，然后做皮，最后再包。一般的馄饨都是肉末和葱末结构，还可以放一些菜末。做馄饨馅时要将馄饨的馅切得恰到好处。接下来把所有的馅放在一起，要放入盐、味精、鸡精等，然后搅拌均匀。馄饨馅就做好了。

做馄饨皮，要先把面粉用水和好，再用压面机机器压，压好后用刀切成正方形的面皮片，这样馄饨皮就做好了。



把皮和馅做好后就可以开始包了，把馅放在馄饨皮的中间，馅要放适量，放多了就会包不住而且皮也会烂掉！先把皮打折，两角对折，然后把里面翻出来，馄饨便包好了。把馄饨包好后，放入沸腾的锅中，煮七八分钟后便好了。在煮馄饨的同时，调好碗。调碗时放入盐、味精醋、辣椒、虾米、再加入一点紫菜。然后加入少许清汤，再将煮好的馄饨盛入碗中，这样美味的馄饨就算做好了。

这就是我家乡特色小吃的一种，如此美味的馄饨让你赞不绝口吧。一碗馄饨端上桌，看到色香俱全的馄饨，垂涎三尺的你一定吃了还想吃！你一尝才真正的知道什么叫美味，舌尖上的美味！来吧，欢迎到我的家乡来。感受一下地方特色小吃。





做菜豆腐

陕西 渭水中心小学 龙嘉琪

家乡的条件一年比一年变化大，家家都修起了楼房，村中的道路也成了水泥路，也不知从什么时候起，村庄也变得越来越美了。什么都变了，可总有一种东西不变，那就是家乡的美食，它们还是那样质朴，令人向往。

家乡有一种美食，我们叫它“菜豆腐”。其实它是一种非常平凡的食物，远比不上山珍海味那么高贵。听大人们说，在过去贫苦年代，菜豆腐比山珍海味还山珍海味。也许是纯朴的民风保留下了菜豆腐的文化传统，到现在，人们还非常喜欢食用。

其实做菜豆腐过程也不是多么复杂。第一步是要泡黄豆。头一天，按照家里每个人的饭量往盆中放一些黄豆。我们要注意，黄豆一定要黄，不能有绿色的，而且还不能有已经坏掉的黄豆，不然会对口味有所影响。接下来我们就要往黄豆里放入适当的水，放入的水只要可以把黄豆泡住就可以了。



第二天我们就可以把黄豆控出来，把它放入打浆机里，按下按钮后，拧开打浆机上方的水龙头，开一点水，不一会，白白的豆浆就从下面的出口流淌了出来。当然豆渣也从另一出口出来了，只要用盆之类的把它接住，再倒入豆浆机里打磨两三次，这样，豆浆就打好了。

把打好的黄豆浆倒入锅中，盖上锅盖，把火点着，开始烧火加热。但是这里有个诀窍，那就是把火一点一点的往大里烧，不可以一下子就把火烧得很大很大，否则黄豆浆很容易糊，烧出来就不好吃了，也不会生成豆腐。

等黄豆浆快要烧好的时候，黄豆浆上层会浮现出一层豆浆沫。这个时候我们就要向锅中慢慢的倒入适当的浆水。再告诉大家一个秘密，这个浆水，是我们汉中人发明的一种菜，就是把菜处理后进行发泡，使它变酸，然后进行食用。做菜豆腐时，全凭浆水菜的酸水。随着浆水的加入，锅里的豆浆汤开始变得越来越清了，在汤的上面，也生成了一层厚厚的豆腐。这时，我们可以准备一些青菜和一些大米。把青菜洗一下，米淘一下。等黄豆浆彻底变清澈后，把青菜和大米放入锅中，继续烧，等烧开了，煮一会，菜豆腐就做好了。

在我们西部地区，做菜豆腐之前，还要做菜豆腐辣子，当作食用时的佐料，用以提升食用时的口感。我家做菜豆腐辣子的材料全部都是辣子，有青辣、红辣、菜辣和油辣。首先我们要先把它们切细切小，接下来把他们放在碗中，用勺子搅拌一下，然后放入油辣，再用勺子搅拌一下，又辣又好吃的菜豆腐辣子就做好了。最后就可以品尝菜豆腐的美味了，感受菜豆腐给你带来的幸福。

这就是我们汉中的美味佳肴，它会带你进入你想不到的美妙世界。





舌尖上的郭镇

陕西 郭镇中心小学 陈艳蓉

我的家乡位于陕西略阳郭镇，那是一个美丽的村镇。每当进入万物复苏，鸟语花香的季节后，走进我的家乡总会被那些野生野长的各种特产味道吸引。罐罐茶、面皮、菜豆腐节节，更是人间美味，令人回味无穷。

我的家乡每天的早饭都习惯喝罐罐茶。做罐罐茶必须要用陶罐，要先在罐里装满水，放在火炉上烧，然后把茶叶炒了，放到陶罐里，加入藿香、花椒、姜片、辣椒等调料。再把调好的面糊适量加入，反复搅动煮开。喝罐罐茶还需要调和，调和形式可以多种多样，把土豆切成丁，核桃切成丁，豆腐切成丁炒，鸡蛋葱花蒜苗一起炒的是常用的调和。等茶煮熟了，倒到碗里，调上调和，喜欢吃辣椒的还可以调上一点辣椒油，一碗香喷喷的罐罐茶就出炉了。罐罐茶，喝起来香醇可口，又营养又美味。喝罐罐茶上瘾哦，大人们常说哪天不喝罐罐茶就感觉不舒服，浑身犯困，尤其是下地干活的人。



中午就吃面皮。做面皮要先搅拌面糊，先把面粉准备好再倒一点水，然后搅拌，边搅拌边倒水，直到面粉变成了面糊。在锅里倒上水，水煮开后把专门蒸面皮的铁锅放入水中，在锅里刷上油，防止面皮蒸好后粘在锅里。把搅好的面糊倒入面皮锅中，用手抓住蒸锅两边的铁环，轻轻的摇晃几下，使锅里的面糊均匀分散。大概五六分钟后，面皮就蒸好了，把面

皮取下来切好后放到碗里浇上盐、味精、香油、辣椒、醋、鸡精、花椒粉等调料调好后搅拌一下，一碗可口的面皮就做好了。面皮吃起来凉爽可口，是人们夏天最爱的食物之一。

下午就吃菜豆腐节节。做节节，首先要压面，面和好之后，放在压面机上压面。节节做好了，接著来做菜豆腐，将黄豆泡好后打成豆浆，倒到锅中，豆浆煮开后在锅里一点点点上浆水，当豆浆水变清了，豆花也就做好了。等豆花煮开后

下入提前做好的节节。几分钟后，菜豆腐节节就做好了，如果再配上一勺酸菜和一些咸菜会更好吃哦！

亲爱的朋友们，怎么样？如果心动了，那么就赶快行动吧，欢迎来我的家乡品尝美食。





家乡的鱼鱼

陕西 郭镇木瓜院小学 谭紫涵

我的家乡在一个小小的山村里，这里风景如画，美丽极了，就在这美丽的山村里，有一种美味佳肴，那就是“搅团鱼鱼”，这里的大人小孩都爱吃。

记得有一次回家，奶奶为我做了鱼鱼，我心里高兴极了，恨不得时间停止在这个时刻。那是一个阳光灿烂的中午，太阳照在身上暖洋洋的，奶奶一开始先起火来，在锅中倒上油，烧油的过程中，我帮着奶奶洗了包包菜，等油烧到七成熟时，立刻将包包菜倒入锅中进行翻炒，那声音“滋啦滋啦”就像一首欢快的歌谣。为了让菜更加美味，奶奶在里面放入盐、十三香、炒菜王等各种香料，顿时香气扑面而来。等菜炒到正合口味时，将它盛在盘子里。然后趁着热锅，再将酸菜倒入快速翻炒，那气味也十分令人陶醉。



准备工作到此结束，我们的大厨正式做饭之时，一定会让你们刮目相看的！不信，我们接着往下看。

奇迹时刻来到了，奶奶先在锅中倒入适量的清水，等水开了以后，盛一部分待用，然后在锅中倒入面粉搅拌，因为奶奶身体不好，所以这个任务就交给了我那力大无穷的爷爷，只见爷爷拿起杆杖在锅中开始搅拌，搅拌时要用手腕的力量带动杆杖，这时爷爷还要缓缓的扭动腰身。因为一定要搅拌均匀才行，否则吃的时候会发现面中有很多疙瘩，会影响口感的！

看搅拌差不多加入待用开水，再次搅拌均匀，这样动作重复两三次就做好了搅团。俗话说，“搅团要得好，三百六十搅”！奶奶把搅团放在漏斗里，鱼儿就从小孔游到准备好的冷水里！鱼儿在冷水里就像沐浴着冷水澡呢！有的沉在水底仰望水面，有的浮在水面俯视水底，有的贴着盆边舒服的睡着了.....。

因为刚搅好的鱼鱼太烫，要在冷水中冷却一下。所以奶奶拿出一个盆，在盆里倒入了冷水，再拿来铁勺，盛出一勺搅好的鱼鱼，放入冷水中，这时的小鱼鱼就像很多活泼可爱的小鱼穿上了运动服，开展着激烈的跳水比赛呢！



最后，奶奶拿出几个小碗，几双筷子，拿出大铁勺将鱼鱼的水控干盛到碗里，再加入刚才炒好的酸菜、包包菜，这样一碗香气扑鼻的美食就做好了。我和爷爷、奶奶还有可爱的弟弟伴着温暖的阳光，一起开心的品尝这刚出锅的美味，心里别提多美了！

这就是我家乡有名的“搅团鱼鱼”，你们喜欢吗？欢迎你们来品尝哦！



面果果

陕西 郭镇初级中学 李浩文

为了庆祝婆婆生日，家里人特意做了好多好吃的，其中就有一样面果果。其实我也不知道这叫啥，反正是用面做的，而且我们这的人叫它面果果。这也算是一种美食，在酒席上也经常吃了好几回感觉很好吃，今天还亲自看了一下做的过程。首先呢先和面，等面发酵好了在拿出来和，和面的时候还有好多的方法，水要适度，面和好以后在用擀杖将面擀开，擀面看上去既要劲又要方法，好多人可能都不会。擀好以后用刀切成许多不同形状的模样，再用手做成面果果的初成品，妈妈熟悉的操作着，不一会就做好了一个，是一朵花的形状，还挺好看的。其实做法还不止这一种，还能做出许多的形状来呢。我想动手可是又不会，所以就没有帮忙，只有看着她们做，有时候帮把手。



在姐姐和妈妈共同操作下，做出了许多不同形状的面果果，有花状的、风车形的……看着都好。但是这些东西都不好做啊，做一个都要耗费很长的时间尤其是做花状的时候，妈妈捏过来捏过去的，好几次都弄坏了又要重来，幸好姐姐和妈妈技术都过关，还不至于太慢，那些面在经过她们的手后都变了样，以不同的形状展现出来。我看了一会觉得没意思就走了，过了大概两个小时我回来一看，案板上放了好多面果果，真佩服她们有一双巧手啊，另一边姑姑也帮忙叫这些面果果过油锅了。这个

时候我可以帮忙了，先生火再往锅里倒油，炸面果果要的油很多，加热起来也比较慢，等到油热好了妈妈和姐姐又做了好多个了。我将做好的面果果抬到锅边接下来就该姑姑忙活了。

空一下在放在盘子里。刚出锅的头一波看上去挺好的，稍微凉了一会我就拿起一个吃了起来，又香又脆。经过二十几分钟姐姐和妈妈做的面果果都被炸完了，他们俩各自拿了一个品尝一下自己的劳动成果都说不错。

姑姑抬起盘子将里面的面果果倒了一些就油锅，刚一倒油就开始四处飞溅，我特别怕被油烫到就躲开了，远远的望着油锅里的面果果从白色慢慢变成金黄色的。炸的时间也不能太长不然就不好吃了，炸了没几分钟姑姑就将面果果打捞了出来，捞的时候还要我和他们一起将炸好的面果果都放在盘里，摆出不一样的造型，看上去更加美观了。过生日的时候将面果果摆出来大家吃了以后都夸做得好。盘子里的面果果看上去色泽金黄，吃起来还脆真是一道美食。这也不枉姐姐和妈妈做了那么长时间啊。这就是我家乡的一道美食，不知道大家都吃过没有？





家乡的习俗

陕西 郭镇中心小学 冯睿睿

我的家乡在美丽的西沟村，这里群山环绕，绿树成荫。一条清澈见底的小河唱着欢快的歌流向远方，公路的两旁居住着一户户农家。



我的家乡有一种风俗，那就是杀年猪，吃泡汤。进入阴历腊月后，首先就是择吉日，因为对于村民而言，特别看好日子，像搬家、结婚等等都必须挑个吉日，而吉日的选择也总能带给全家平安。村民在日常生活中对吉日的挑

选，一般是通过查阅皇历或者是让一些知识渊博的前辈代劳，还有就是那些走村串户的“阴阳先生”。对于杀年猪而言，选择吉日时像属牛、属马的日子最好，它象征着来年所喂养的猪膘肥体壮，给主人带来吉祥。

杀完年猪，吃完泡汤，家家户户就开始熏腊肉、做香肠了。腊肉的做法很简单，就是把新鲜的猪肉切成大块，放在盆子里或缸里用盐腌，做得多的话最好用缸腌，做得少的话就放在盆子里腌，腌个十来天，然后就把腌好的猪肉吊起来，用桔子皮或木柴熏，用桔子皮熏更好，可以使腊肉更



香。腊肉的吃法很多，可以根据个人的口味炒菜吃，还可以蒸着吃。总之这些熏好的腊肉可以吃很长时间。

香肠的做法要复杂一点，就是把新鲜的瘦肉胖上花椒、桔子皮、辣椒等，再灌进洗净的猪小肠里，吊起来熏上十来天，就成了香肠。香肠吃起来比腊肉更香。

总之到了腊月，家家户户就开始忙碌起来，人们辛苦了一年，就盼着和亲人们团聚在一起开开心心过大年。这些习俗给家乡的人们带来了欢乐和喜悦，使家乡的年味更浓。



瓢儿成熟了

陕西 郭镇中心小学 王子宇

清晨，我还在睡觉，就听到奶奶喊我的声音：“小宇，小宇，起床了！”我揉着惺忪的睡眼，不情愿地说：“这是周末，这么早叫我起来干嘛呀！”奶奶说“瓢儿成熟了，你去不去摘瓢儿呀？”我高兴地说：“我去，我去，什么时候去呀？”我奶奶说“吃完饭就去。”我一骨碌就从床上爬起来，穿衣服、洗脸，刷牙、吃饭。

“山有万担粮，懒人不得尝。”这是奶奶挂在嘴边的一句话。吃完饭，我迫不及待地跟着奶奶上山摘瓢子，我们大概走了一个多小时才到了半山腰。因为兴奋，再加上我们一路上有说有笑，竟然没有感觉到疲惫，抬头望周围连绵起伏的群山；低头看山下鳞次栉比的房屋，蓝天、白云、树木在阳光的映衬下，煞是好看。望着眼前的一切，真让我感觉到自己就好像置身于一幅美丽的画卷之中。



继续往前走，就看见了一大片一大片的瓢儿，它们有大有小，大的有弹珠那么大，小的只有黄豆那么大，颜色分红，白两种，白瓢子味甜水分大，一般长在阴湿少光的地方，红瓢子甜味中带着些酸，一般长在光照充足的地方。不论大小、红白，瓢子闻着都很香。我兴奋地蹲在地上一颗一颗地摘了起来。一边摘，一边尝，有的甜，有的酸。我和奶奶摘了差不多两个小时，才摘了三缸。这时我们也累了，



就沿着蜿蜒的山路回家了。

一到家，我就在碗里倒了些瓢儿，再拌些白糖，过两三分钟后吃，酸酸的、甜甜的，真好吃。我连忙给奶奶喂了一口，奶奶乐呵呵地说：“我们的小宇懂事了。”

吃完瓢子，奶奶说要做瓢儿馍，我就兴奋地跟着奶奶，看她做瓢子馍，奶奶把面粉、瓢子、高活性干酵母、白糖拌在一起揉成面团，就把面盆盖上。等面发好了，就把面团平铺在电饼铛里烤，不一会儿，屋子就飘起了瓢子馍的香味。奶奶还把瓢子馍分给左邻右舍，让他们也分享我们的劳动成果。

听奶奶说，瓢子可以做果酒、果酱、饮品等，味道鲜美。瓢子还有清热止咳、滋阴补血等功效。研究发现瓢子还有益心健脑的特殊功效，对防治动脉硬化等也有着重要的作用。没想到瓢子的作用这么多呀！

瓢子成熟的季节，是孩子们最开心的时候，也是家家户户收获喜悦的时候。摘瓢子、吃瓢子馍那欢乐的情景，将永远留在我的记忆中。



家乡的土蜂蜜

陕西 略阳县金家河镇中心小学 徐静怡

我的家乡在秦巴山区的一座小山城里，这里有各种各样的土特产，如：乌鸡、杜仲、猪苓、天麻、黄精等。但是我觉得最有价值的就要数土蜂蜜了，土蜂蜜就是本地土蜂酿的蜂蜜。偷偷告诉你，我爷爷就喂养的有土蜂哦。

从记事起，我就记得我家土墙边上的大屋檐下，挂着几只树干般粗的蜂桶，爷爷告诉我那是把一截大木头划成两半，然后中间掏空做成的，外表糊满了泥浆和牛屎的混合物，蜂桶两端都密封，但桶面钻了十多个能伸进筷子嘴大小的小孔，那是供蜜蜂出入的口。

在蜜蜂采蜜繁忙的季节，阳光明媚的日子里，我常常都会跑到那屋檐下，仰脸看着那些小家伙们两腿各拖着一团鲜艳的花粉飞回来，急着找到蜂桶的孔洞钻进去。空着身子蜜蜂轻盈地飞上空中，瞬间就消失了；满载而归的陆续飞回来，嗡嗡之声不绝于耳。



到了秋天，爷爷会选择一个晴朗的夜晚，戴上面罩，拿上小桶、盆子等去取蜂蜜，我嚷着要去，大人们害怕我被蜂蛰，都不让去，精彩的取蜜过程我也无缘看到过。每次取蜜满载而归，大人们都笑得嘴都合不拢。因为这么多的蜂蜜，除了自己吃的还能卖好多钱呢。



吃土蜂蜜，还有讲究呢！不然的话你会“吃苦的”。不信，我来给你讲一个我的事例吧！记得有一次，爸爸给我带回来一桶土蜂蜜，我看见了就说“这蜂蜜怎么是棕红色的呢！是不是坏了！”爸爸说“这是土蜂蜜，就是这个颜色。”我听了之后连忙吃了一大口，“呸！呸！呸！”我一边吐一边生气地说：“这蜂蜜肯定是坏了，要不然怎么会是苦的！”爸爸笑了笑说：“那是你不会吃，这样小口小口吃才甜，你一下吃了那么多，不苦才怪呢！”我又吃了一小口，果然很甜。从此以后，我就爱上了土蜂蜜。

我在网上也了解了一些知识：土蜂蜜是在我们这里延续几千年的中华蜂，采集高寒地区森林里各种野花蜜充分酿制而成的百花蜜。它色泽深，口味独特，香甜味浓。含有多种能被人体直接吸收的微量元素。《本草纲目》记载其对人体健康价值高，是药引的首选蜜，堪称“蜜中精品”，也由于酿蜜周期长，蜜源稀少被誉为“蜜之珍品”。而其蜜色泽金黄，口味独特，纯净无杂质，含有丰富的有机酸、蛋白质、维生素和生物活性物质等多种营养成分。具有润喉、润肺、解毒、养颜、增强人体免疫力等功能。

妈妈经常让我多喝蜂蜜水，我也特别爱喝。

你想不想也来尝一口，那快到我的家乡略阳来找我吧！我一定让你满意而归。



家乡的“野味”

陕西 郭镇中心小学 万昭钊

我的家乡在一个椅子形的山坳里，四面环山，中间横卧着几个村庄，在我年幼时，家乡交通不便，伴随着我童年记忆的，除了屋顶的炊烟和犬吠鸡鸣，便是那浓浓的家乡“野味”了。

受海拔影响，家乡的春天总是姗姗来迟，等到山间那一抹绿挂满枝头时，那些期盼已久的餐桌“野味”也便如期而至了。鱼腥草才刚刚露出一点嫩芽，就被我们一群嘴馋的孩子连同白根一起挖出来，带回家洗干净放进盘子里，加上蒜末、辣椒和盐，用烧好的油一泼，再倒进去一点酱油和醋，搅拌均匀，一盘香喷喷的鱼腥草便做成了，吃一口进去，那滋味美极了，感觉吃进嘴里的不是野菜，而是整个春天。地上的鱼腥草还没吃够，树上春芽便接踵而来，那些满树泛着紫红色的嫩芽，散发着诱人的香气，掰下来切碎稍微用开水一烫，紫红色变成了翠绿，去掉水分，和鱼腥草一样的方法拌出来，香气宜人。

紧接着，灰灰菜、荠荠菜、野小蒜、石头菜等等无数的时令野菜，都会被搬



上餐桌。吃不过来的时候，大人们会将野菜晒干做成腌菜，留着冬天吃。俗话说，靠山吃山，我们山里人便是常年吃这些吸取自然养分的野菜，没有农药，这些纯天然的味道滋养着一代又一代的乡亲。

春天刚过，初夏便送来了



带满香气的野草莓，因为形状味道都和草莓相似，所以称为野草莓，我们当地叫它飘儿，个头比草莓小好多，味道却比草莓更浓一些，春天开出白色的小白花，花落后长出跟草莓相似的果实，有白色和粉色，种过地的田间地头，到处都是，香气四溢。周末时，大人们带上一群孩子，拿上篮子和小碗一起去采摘，我们小孩子虽然手脚麻利，但是贪嘴，总是边摘边往嘴里送，等到下午大人们的篮子都满了，我们却是肚子圆了。勤快的大人们将摘来的飘儿带到集市上，不一会儿就被一抢而光。飘儿还可以做成飘儿馍，吃起来香甜脆，老少皆宜，百吃不厌！

伴随着秋天的到来，山里的各种野果熟了，一串串鲜红的五味子向你招手，一个个翠绿的猕猴桃玩着倒挂金钩，一树树黄色的刺梨露出笑脸，一架架黑色的刺梅像星星一样眨眼，这些野果都是酸甜可口，既营养又美味，我们一大群孩子争先恐后的爬上树采摘野果，我们这些嘴馋的孩子往往会被这些野果吃到牙酸。时而一个不小心，会捅到树上的马蜂窝，我们一群孩子被马蜂追得满山跑，跑得慢的，总会脸上和头上带着几个包回家。

家乡的这些“野味”如同我童年的生活一样有酸甜苦辣，更如同我的梦想一样充满了色彩斑斓，作为一个山里的孩子，我梦想着走出大山，但是无论我将来走到哪里，我都不会忘记家乡的这些“野味”。



家乡的瓢子

陕西 郭镇中心小学 袁紫一

瓢子是陪着我度过美好童年的稀有野味，对时间味觉的憧憬缘于此，对色彩的痴迷也来自于此。五月的乡下、城里到处飘散着瓢子沁人心脾的清香。

每年到春末夏初夏的季节，满山遍野都是瓢子的倩影；四月份满山尽显瓢子花，是一道天然壮美的不可复制的景观；美过四月进入五月时，瓢子花倩美的靓影慢慢退却，随之挂上了让人喜爱的果实。满山遍野，硕果累累，使人们有说不尽的骄傲和回味无穷的美味。瓢子是大自然给我们独有的赏赐，也是亲朋之间互赠的佳品。因为瓢子是纯天然的、无人工的造作。每年瓢子上市的时间仅有十天左右，所以瓢子显得尤为珍贵，使家乡人有说不尽的骄傲加无穷的回味。



“花开满地红，劳动最光荣”。美味的果实，永远属于那些勤劳的人们。每当瓢子成熟的季节，黄鹂鸟就到处奔走呼号：“瓢儿蛋蛋黄，瓢儿黄了我先尝！”

瓢子也是我和妹妹最喜爱的水果。每到五月时，妹妹就会让我和她一起上山摘瓢子。我们一人提着一个小塑料桶，就出发了。一路上，妹妹就把她改编的歌儿唱给我听：摘瓢子的小姑娘，拿着一个小竹筐……听到它唱这首自己改编的歌，我禁不住笑了起来，一路上的欢声笑语让我忘记了爬山的疲惫。不知不觉我们找到了有瓢子的地方，妹妹放下手中的小塑料桶，跑上去摘瓢子，中



午在阳光的照射下，大多数瓢子都把“小脑袋”藏进了叶子里。一到下午，温度下降，瓢子有血白的“小脑袋”开始探出头来啦，我蹲在长满瓢子的地里慢慢地向前移动，眼前的瓢子让我们应接不暇。

“五月里五端阳，瓢子黄到半山上”。五月的瓢子也是我们山里人家的经济来源之一。每年一到端午节前后，满山满坡的瓢子赶趟儿似的一茬接一茬地熟了，乡村的集市上、城区的道路旁卖瓢子的就多了起来。老人、妇女、孩子或手提塑料桶竹篮子里都装满了瓢子，红艳艳、白粉粉的瓢子，一篮又一篮，一桶又一桶，乡下城里，到处飘散着瓢子特有的清香，如梵音徐徐而来，飘溢在乡村的空气中，飘散到了城市的街道上，一盆盆、一篓篓的瓢子往哪儿一放，那香味就随机四处荡漾、流淌。

此时，倘使你行走在流淌着瓢子香味的街道上，你一定会有食之而后快的念头。寻味而来，眼前一盆盆、一篓篓红艳艳、白粉粉清香四溢的瓢子，扑鼻而来，醉在心上，尝几颗，唇齿留香，满口生津、垂涎不已，禁不住就要解囊以求：买它个一斤、二斤与家人共享，岂不美哉！

瓢子能受到城里人的青睐，这也让山里人骄傲和自豪。瓢子也和其它花草树木一样，“一岁一枯荣”，春天发芽、开花，夏天结果，秋天枯黄，同样演绎着生命的兴衰更替。



木一样，“一岁一枯荣”，春天发芽、开花，夏天结果，秋天枯黄，同样演绎着生命的兴衰更替。

瓢子不仅是造物主赐予我们的美食，也承载着我们山区的人文情怀。明年的端午，瓢子一定会更香，我一定不会错过摘瓢子的好时节！

“野草莓” 的记忆

陕西 郭镇初级中学 周景芳

红竹竿，挑白蛋，又好吃来又好看，打一水果。

.....题记

当五月的阳光透过晶莹剔透的露水，将精华带给大地，拨开笼罩着山间的云雾，炎热慢慢涌来。害羞的白色野草莓悄悄的张望，打量着这个多彩的世界；身穿黑色斑点的白色纱裙，远远的望去白花花的一片，像点点的繁星。

野草莓是我家乡特有的热带水果，夏季的来临也伴随着它的登场。它生长在无人问津的荒坡，那片扎实的黄土地上，从它的名字便可以看出野草莓“野”性的一面。从开花到结果差不多一个月的时间，它的存活陆陆续续也就二三十



天，根丫疯长，快速繁殖是它最大的优点，小小的几株，几年内便可以占领半面荒坡。红色的根系努力的生长，紧紧贴着大地，即使白色的草莓存活得并不会太久，根碗依然扎好坚实的基础，待它走过最炎热的夏天，把自身奉献。

小时候总是喜欢和嬉闹的伙伴一起上山摘野草莓，手挽箩筐，戴着树叶编制的遮阳帽，挽起衣袖，任烈日调皮的洗礼，渐渐黝黑的皮肤是我们对野草莓热爱的见证。放下箩筐，一脑门只往嘴里塞，趴着，躺着，等我们舒服的



填完肚子，才开始真正的摘野草莓。其实，采摘也是一门技术，因为野草莓没有草莓大，它要小得多了，而且不容易与结分离，一不小心就捏坏了，所以讲求巧妙的方法，才能让你在采摘中既快又不失美观。往往孩子的我们摘得总是惨不忍睹，而大人的成果就美不胜收了，他们可以拿到集市上去买，很是博得远方客人的喜欢。



但那时的野草莓并不易买，毕竟生活条件并不乐观，所以也没有什么经济价值，相对来说熟知这种水果的人也很少，只是单纯的作为孩子的最爱。慢慢的时代在变化，周围的事物也在推陈出新；二层小洋楼、柏油马路、娱乐休闲场所越来越多，我们的生活质量也有了很大的变化。而那时的野草莓也不再是那时的野草莓了，这个仅在我家乡有的野草莓变了，它变得越来越稀少，繁殖也不再那么迅速，虽然价格开始变得昂贵，越来越被千里迢迢的人所寻觅，但它却逐渐消失

在我的视野里，即使提升再多的价值，也换不会野草莓的记忆。



在我的家乡，其实像野草莓这样的稀缺大自然水果还有很多，例如野梅子、两叉果、八月瓜等等。他们都来自于大山之中，奉献于人类，最后归于大自然。风尘仆仆，在野外独自求生，风吹日晒，相对

于那些需要被精心呵护施肥才能开花结果的大棚水果，它们带给人的更是大自然的甜美。不需要化学催熟剂，天然的养料，这就是特色！野草莓之所以叫野草莓，不仅是因为它生活在散漫的野外，更是因为它超脱平常草莓克服外界的野性，它将这样野性刻到了骨子里，融进了我们心里，正如儿时的荒坡，“野草莓”的记忆。



可能时间会过得很快，物质也会越来越多的满足我们的需求，那些儿时的点

点滴滴，会慢慢的淡去。我们会慢慢的长大，可能会身不由己地离开自己的家乡，去另一片沃土，哪里有更美的青山绿水，有更红更大的草莓；但是再也没有布满山坡的野草莓，只有家乡才有它野性的身影，那是用钱也买不到的美味。



挖鱼腥草

陕西 郭镇中心小学 巩长鹏

星期六早晨，阳光明媚，春光灿烂。门前胡桃树又换上了粉红的花裙，在风中摇摆不停；田地那金灿灿的油菜花正向人们点头示意；各种小鸟在树上卖弄着清脆的歌喉，又迎来了一个生机勃勃的季节。爸爸说：“鱼腥草可能破土而出了。”一听这话，我仿佛看见一根又一根的鱼腥草正吮吸着甘甜的露水，沐浴着温暖的阳光向我招手呢。

早饭过后，几个小伙伴便跑到我家来叫我一起去挖鱼腥草，真的不约而同，我听后特别兴奋，连忙拿起我的小锄头和一个口袋胃。在路上我与小伙伴有说有笑，可快活了。

我们来到了一片荒地下，便“各奔东西”，去寻找鱼腥草了。“快来，快来。”一个小伙伴欣喜若狂地说道。我们听了都争先恐后地冲向那位小伙伴身旁，“好多呀！”我们异口同声的说道。见此情景，大家立刻拿起工具，分散开始挖了。挖鱼腥草十分简单——先用小锄头把鱼腥草旁边的土清理干净，然后使劲



用锄头挖下去，再从嫩根到老根胡接口处掐断就好了。

我们越挖越来劲，有些小孩竟索性徒手掐了起来。临近正午，我们大家都有点累了，于是我们便提着各自的战利品回家了。回家路上，大家各个脸上洋溢着甜甜的微笑，手上沾着湿漉漉的泥土，走在

山中的羊肠小道上，有种说不出的喜悦。

我回家后，妈妈见我挖得挺多，便决定为我做“凉拌鱼腥草”来奖励我，我可高兴了，立刻清洗起了鱼腥草。终于开始品尝了，那鱼腥草因为是凉拌的，所以没有失去原色，那爱心似的小叶令人看着都垂涎欲滴。我见了立刻舞动筷子，那鱼腥草有股腥味，辣辣的调料中又不失大自然赋予的独特香味，真是“相美味更美呀！”鱼腥草不仅解馋，还具有止咳、消炎清火解毒的功效呢！



从挖鱼腥草中体会到了劳动的快乐，明白了只有靠自己的努力，靠自己勤劳的双手才会获得成功，一味地依赖他人，好吃懒做的人最终只会一事无成，正所谓“求人不如求己”呀！



家乡的野菜——折儿根

陕西 郭镇中心小学 黄明鎏

大概这个季节是令我最开心快乐的事了吧！

有一次姐姐告诉我，折儿根是个很棒的山珍，不仅能食用还可药用。我的内心好奇极了，看起来小小的野生蔬菜，居然有这么神奇的功效。

终于盼到了这个周末，我早早起来吃完早餐，我便告诉妈妈，我想去挖折儿根，可妈妈说：“你想吃我去给你挖就好了，山那么陡你不合适。”“可是妈妈，我想亲自去挖，我要.....”“好吧好吧，真拿你没办法，带上你去好了，妈妈终于答应我了，好开心呀！我和妈妈拎着篮子，拿好工具，我们出发啦！



按照妈妈的经验，我们来到了潮湿的坡地、沟边，几番寻找，终于锁定了一片地方，妈妈说“在这儿试一试。”“好呀，赶紧挖吧”我激动的回应着妈妈，于是我们刨掉一层厚厚的树叶，一颗、二颗、三颗...哇，好多的折儿根都羞羞答答的正在往出来蹦，看上去鲜嫩肥美，发出了淡淡的清香，此时我真的好想尝一口，白白嫩嫩的太诱人了。时间过得真快，还不到中午，我和妈妈就收获满满，看着一篮子的珍宝，突然觉得它们在向我们招手，它们仿佛在说“一起回家吧！”

回到家已经中午了，我当妈妈的小帮手，将折儿根洗干净，用盐腌了一会儿，看着妈妈

一步步放入“秘密调料”，然后再放入红红的辣椒面，热油“刺啦！”一声，我的口水都快流出来了，...终于，折儿根端上桌了，爸爸妈妈都很爱吃，爸爸说“今天的折儿根是女儿亲自挖的，感觉特别的香呢”。“爸爸，我也觉得很香很香呢。”我告诉爸爸。

盘子空了，我之所以这么积极想要去给你们挖野菜，并不是因为我有那么喜欢吃，而是姐姐无意间的一句话，爸爸妈妈日夜为我操劳真是太辛苦！而我除了学习，什么也做不了，如果这么小小的一味野菜能给你们带来快乐，我真的愿意采给你们品尝！



我喜欢这个季节，喜欢亲自去挖折儿根，因为它代表着我对你们的爱，那份爱永远藏在我的心里。



家乡的鱼腥草

陕西 郭镇中心小学 苟晶铭

春天的雨滋润着大地，小声的呼唤着大地。春天的风吹醒了万物：树梢绿了，大地青了，桃花粉了……万物都在春的召唤下复苏了。在风的吹拂下，漫山的野花睁开了眼。家乡的鱼腥草，也探出了脑袋，山坡上、沟渠边、田坎上，到处都有它们的身影。

每当这时村里的人也都忙碌起来，早早地在山上挖起鱼腥草。

星期六，我和妈妈早早地起床，吃完早饭后便上山挖鱼腥草去了。刚到半山腰，我就看到了一大片鱼腥草，我靠近一看，鱼腥草外形独特：叶子上部绿色或紫红色，下部白色，叶片心形，叶柄细长带有一股浓浓的腥气、味涩。我迫不及待的开始挖了，起先，我用锄头一挖就把鱼腥草根全挖断了，但在妈妈的不断指导下，我慢慢熟练了。经过几个小时的劳动，我们挖了许多鱼腥草。



回家后，妈妈先把鱼腥草择好，然后放在一个不锈钢的盆子里，反反复复淘了好几遍，之后把鱼腥草里的水分晾一下，再往上面撒上合适的盐，均匀的搅拌，腌上1个多小时，等到去除腥味后，再放上葱、蒜、姜、醋、酱油、花椒粉、辣椒、熟油等调味品，一盘美味可口的鱼腥草便制作完成了。

鱼腥草又称：折耳根、截儿根、猪鼻拱、蕺菜。鱼腥草是一种野生蔬菜，植物抗生素，能消除各种炎症，鱼腥草具有清热解毒、排脓消痛、利尿通淋的作用。有高血压、心脏病、糖尿病、肝病、肾病等慢性病严重者，应在医师指导下服用，鱼腥草晾干后，还可以制作成鱼腥草茶，吸烟者明知吸烟有害健康但就是戒不了烟，那么至少可以为自己的身体健康做一件事：多喝鱼腥草茶。

我渴望春天到了，春天永远是人们渴望、向往、期盼的，春天给人们带来了生机、活力，给人们带来了丰富的土特产。

我爱家乡的春天，更爱富饶的家乡！





酒柿子

陕西 郭镇初级中学 刘霞

我出生在一个山青水秀的小山村，这儿虽然不出名，也不富裕，但在我心中这儿最美。因为在这里春天我可以跟小伙伴们去踏春，感受新的一年的到来；夏天可以去河里捉鱼；秋天可以吃到美味的酒柿子；冬天还可以和小伙伴们打雪仗，这儿的生活丰富多彩让我很快乐。虽然生活在农村，可是这里的一切都让我觉得很安逸舒适。对于我们这些山沟里的孩子来说，也许学习就是唯一的出路吧。我最快乐的时刻就是秋天和的小伙伴们摘酒柿子。

秋风瑟瑟已是秋至，我想起了我家那棵柿子树，它现在长得又高又大，它高达三十多米。每到春天它就会发芽，夏天它就枝繁叶茂，到了秋天，巴掌大的叶子渐渐变红了，就像是在和枫树比美似的。到了秋末冬初的季节，柿子树的叶子



也渐渐的落光了，一眼望去，圆溜溜的红柿子，像许多的红灯笼挂满枝头。柿子成熟后是软的，小时候我和小伙伴们每天放学后都会爬上树去摘那又红又软的柿子吃，等到吃晚饭的时间，我们已经用柿子将自己的肚子填饱了。在这个季节小鸟也不用担心没有食物，因为小鸟饿了也会去吃柿子。哈哈，原来小鸟也嘴馋啊。那只能说我们家的酒柿子好吃！

要装酒柿子，就要在柿子没成熟前将它摘下来，就是要硬柿子。我们每年都要装酒柿子，今年我和爸爸一起去摘柿子。因为树比较

高，所以要准备一个竹竿来打柿子，我们还准备了一个竹筐用来装柿子，准备好了东西我和爸爸一起上山。来到了柿子树面前，我们先将底处的柿子摘了下来，然后爸爸就爬到树上去拿上竹竿打高处的柿子，我站在树下接往爸爸打下来的柿子。经过一段时间后，我和爸爸已经打满了一竹筐柿子，我们将柿子背回了家。我感觉很累，可是我却非常的开心，因为再过不久我就可以吃到美味的酒柿子啦！

回到家我们开始装酒柿子，我们要先将柿子上带叶子的部分去掉，然后把提前准备好的白酒倒入一个碗中，再把柿子在酒里滚一滚，接着再装入已经洗好的大缸里，一直重复相同的动作，终于装满了一大缸，最后用缸盖或其它密封的东西将缸口盖住，再将一些重物压在上面，记住一定要密封哦！不然柿子就不好吃了。

一切都完成后，接下来就是最重要的一步——静静的等待，等上十多天后慢慢的打开缸盖还散发着一股酒味，这时你就可以吃到美味的酒柿子了。虽然叫酒柿子，但是吃了它一点也不会醉，而且很好吃。有机会大家一定要来尝尝哦！

我爱我家乡的柿子树，我更爱我的家乡。因为它们给我幸福的童年生活带来了无穷的乐趣。来年秋天来我家乡看看吧！热烈欢迎大家品尝我们家乡的酒柿子！





苕芽丸子

陕西 渭水中心小学 龙嘉琪

苕芽，这是一种植物，我们这里可多了。也不知道你们把它叫什么，我们当地习惯上就叫它“苕芽”。这种植物的长成熟后，被勤劳的人们用来当有机肥料、动物的饲料。在它生长的过程中，它的嫩芽可以摘来当作蔬菜吃。在这个营养过剩的年代，吃苕芽的人越来越多了。

苕芽的吃法可多了，可以做成菜米饭，也可以炒着吃，凉拌等等。不过在那些做法里，我最喜欢把它做成丸子了，那味道可好吃了。其实这种做法挺简单的，不信？那就和我一起来做一下吧！

首先我们要到田地里摘苕芽。我们这里山青水秀，空气清新，所以好多植物都是纯天然的绿色食品。一来到田地里，望着那翠色欲滴的苕芽，你就会有一种生吃它的感觉。我们摘的时候，只摘上面嫩嫩的那点苕芽尖，也就是五六厘米长。太长了，它会很老，不好吃。另外在摘的时候，要一根一根地摘，因为在苕芽地里还有许多的野草。



把苕芽摘好后带回家装在袋子里，放进冰箱里，这样就不会坏掉了。不过下次要吃的话，还要再进行摘一次。因为它在冰箱里还在长。这一次只要从苕尖那里到下面二三厘米长就行了，并且还是要一根一根地摘，有的已经老了，不能吃了，所以要丢弃。

我们把选择好的苕芽在水里淘洗干净。接下来我们要把食盐、花椒粉、面粉和苕芽加水搅拌在一起。要注意的是面粉和水两者要按一定的比例放，不然或是太稀或是太干，就捏不到一起去了。

紧接着，我们把苕芽用手捏成有网球一半大小的球体。然后把它们一排一排地放进锅里蒸。等锅里的水开后，再蒸上十来分钟就可以吃了。

当然，就这样吃，那还不好吃，我们要给它再来点别具风味的调料水，这样蘸着吃，那味道才叫一绝。

也就在上锅蒸的过程中，我们可以按自己的口味放一些盐、辣、醋等，还可以加一些自己喜欢的调料，比如：麻辣油、香油等，这样就调好了调料水。等锅里的苕芽丸子出锅后，就可以开吃了。

每当我吃着这苕芽丸子，那种粗粗的、清香清香的野菜味道，伴随着香香的调料水，让你情不自禁地吃完一个，又去夹第二个。



朋友，你有机会在春天来我们这里，你就会尝到这种食品的。春天过后，苕芽也就长老了，那时吃肯定不好吃了。



家乡的特产

陕西 郭镇中心小学 黄明鎏

我的家乡在一个山青水秀，青山碧岭的地方，那就是--- 陕西略阳郭镇。我的家乡有许多特产，我向大家介绍几种吧！

首先我向大家介绍的是——核桃。核桃每在四月份就开始长出来了，刚开始个头只有小指头蛋大小，像一个个绿色的小精灵，它慢慢的长大。到了秋天，核桃就成熟了，家里种有核桃的，每到秋天，他们都会打下很多很多的核桃，这是我们家乡的经济作物，收获的时节他们脸上笑开了花。毛核桃外面穿着绿色的大衣，剥开它绿色的外皮，里面还有一层坚硬的壳，然后砸开坚硬的壳，里面就是馋人的果实，核桃仁有多种用途，可以做成核桃奶，还可以榨成核桃油，做核桃饼，月饼馅等等的美食。

除了核桃，我再向大家介绍一种独一无二的特产——土蜂蜜。在我的家乡，夏季气候温暖湿润，树木葱茏，植物种类繁多，鲜花遍地，无疑成为野蜂繁衍生息



的天堂。自称天然的生态环境，远离市区一切的污染和纷扰，空气清新，蜜蜂在这里自由生长，采尽繁花之精华，这里的野生土蜂蜜小有名气。我的家乡盛产槐花蜜、桂花蜜、百花蜜等。百花蜜自然混合了花香气息，味道甜润，甜而不腻。口感

细腻柔和，余味清香悠久。百花成蜜，“集天地之灵气”，内含的营养物质也是蜂之珍藏，丰富的有机酸、蛋白质、维生素、矿物质.....清润去燥，增强抵抗力可以来一勺，美容养颜也可以来一勺！

我们家养的蜜蜂，每到六月或七月的时候就可以取蜂蜜了，取蜂蜜的时候不能取得太多了，不然到了冬天，蜜蜂没有吃的就会饿死，这样来年就无法再吃到香甜可口的蜂蜜了。蜂蜜是蜜蜂辛苦酿造的，它们每天早出晚归，辛勤劳作，我为他们点赞。当然，在我们家乡，端午节吃粽子蜂蜜也是各家各户的必备品。

最后我想为大家介绍的是——板栗。板栗在四月份就开花了，它开的花是白色的，特别好看，花开过了，就会慢慢的结出果实。板栗外面穿着一身带刺的绿衣，活像一个个小刺猬，这是为了更好的保护自己。到了秋天，板栗咧开了小



嘴，这说明板栗成熟了。板栗还有一层红外衣，里面就是果实，板栗还有许多功效，对人的身体健康有极大地帮助。这就是我的家乡，我的家乡还有许多的土特产，比如木耳、香菇 如果你有空，可以到我的家乡来，我会带你们参观，我很欢迎你们。



我家核桃的“一生”

陕西 郭镇中心小学 刘娇

我的家乡在山峦脚下，那里的山连绵起伏，那里的水清澈透亮，真是一番好风光啊！

我家门前有一个很老的核桃树，听奶奶说那棵核桃树是我的祖母种下的，现在已经有几十年了。在核桃树爷爷还“年轻”的时候，每年的这个时候都会密密麻麻的结满一树核桃，又大又圆，还能卖出一笔好价钱呢！但是毕竟已经几十年了，核桃树爷爷也很老了，身体也不健康了，叶子长得稀疏，核桃也零零散散的长着，看起来也不怎么样。爸爸准备把核桃树给卖了，但奶奶说那是前辈留下来的，还是别卖了，爸爸只好答应了。



今天，奶奶准备把核桃都打下来。他拿着一根长长的竹竿，对准核桃的接处挥动竹竿，使劲一敲，核桃就从树上“叮叮咚咚”的伴随着核桃叶掉下来了。而我也不能闲着，提着篮子，捡着核桃。捡满以后就倒在背篓里，不一会儿奶奶打完了，我也快捡完了，今年还可以，一共打了一背篓一篮子。因为核桃的外面还有一层“绿衣”，所以奶奶说先在家里放几天，等外面的“绿衣”变成浅黑色，摸起来不硬了，再剥皮。

几天悄无声息地过去了，奶奶就把几天前打好的核桃，倒在了地上，戴上了手套，用木头做的木锤剥皮。奶奶的手很灵活，剥起皮来

很熟练，一个接着一个往篮子里扔，将近过了二十分钟，奶奶就剥完了。看起来个头都还行，就专门挑了些好的，准备擦完后去卖了。擦核桃这么简单的事我肯定会，就自告奋勇的去擦核桃了。和奶奶说擦核桃没有那么简单，还是让他来吧，我偏不信，连忙就拿着刷子和布跑到楼梯那儿去了。我拿起一个核桃用刷子刷刷两下，再用布一擦，一个核桃就搞定了，没用十分钟，我就擦完了。心想：这么简单的一件事，用刷子一刷就对了嘛，真不明白奶奶为什么说不容易？这时，奶奶过来了，看着我擦完的核桃摇摇头说：“我就说擦核桃不是那么简单，你偏不听，唉！”我不服的说了声为什么，奶奶就对我说：“擦核桃时先要用布大概的擦一遍，等核桃上的黑色东西少了一半时，再用刷子挨个挨个的仔细刷，最后再用布一擦，在缝里的黑色东西弄不出来，就找一根小棍给拨出来，一个就好了。”我听明白了，然后就按照奶奶说的去做，果然擦得比我擦的要干净。擦完后，我就拿到房屋上去晒了，除了卖的外，剩余的要储存起来冬天再吃。

我看着那新鲜的核桃，特别想吃，就砸开了一个，因为还是嫩的，所以核桃心上的皮可以剥下来，露出里面白嫩嫩的心。吃到嘴里脆脆的，还带着一丝丝的甜味，别提多好吃了。我吃着吃着忽然想起了去年的旧核桃，就找来了几个，一边吃新鲜的，一边吃旧核桃。吃起来味道肯定不一样，一个皮可以剥，一个不可以剥，一个甜，一个香，都挺好吃的。而且旧核桃还能用于罐罐茶的调料，喝起来也蛮不错的。



剥皮——擦洗——晾晒——卖出——剩余储存，这就是我家核桃的“一生”。



〈西部故事丛书〉

家乡寻味—汉中美食风采

著者：西部故事平台

www.westchinastory.com

发 行人：林光信

出 版 者：天津千才万事科技有限公司

联络地址：中国天津南开区红旗路192号瀛寰大厦3门顶层

联络电话：+86-22-58690075

电子邮件：service@westchinastory.com

出版年月：2019.10 初版



西部故事网站

www.westchinastory.com



西部故事微信公众号

ID : xb_gushi

◆版权声明：版权属天津千才万事科技有限公司所有



西部故事网站
www.westchinastory.com



西部故事微信公众号
ID: xb_gushi