

我的外公是“厨师”

浦东新区南汇外国语小学 四(3)中队 杨寓词

我们家当之无愧的“厨师”就是我的外公。由于学校离外公家很近，所以每逢周一到周四，我都会到外公外婆家吃晚饭。外公的厨艺精湛，他的菜能用三个特点总结，那就是色、香、味俱全。

每次坐到餐桌旁，我就发现外公会有规律地准备5个菜：两荤、两素和一汤。这些菜从颜色来看，总会呈现不同的色彩，比如：红色、黄色、绿色、白色、咖啡色、黑色、紫色等。食欲的第一步就是色彩，就这一点来说，外公可以拿满分。当然，紧跟着色彩的就是香味了，不同的菜肴呈现不同的香味，但当它们糅合在一起的时候，又显得那样协调和舒心，如同一曲美妙的交响乐那样

吸引人。闻到这样的饭菜香，让人不饿也难。看也看过了，闻也闻过了，迫不及待的品尝就随之而来。今天，外公烧的两道荤菜中的主角是红烧肉。红烧肉那迷人的香味配合着红润润、亮晶晶的酱油色，光从外观就能把你打倒。我拿起筷子一夹，又酥又软，放进嘴里一嚼，哇，人间美味啊！怪不得每次外公烧红烧肉的时候，我都要吃好几块。我吃得越多，外公就越高兴。外婆也总在一旁关心地说：“要多吃菜，营养都在菜里。”今天的素菜也都是我爱吃的，颜色比较靓丽的是那道炒刀豆。一根根饱满的刀豆，透着诱人的翠绿色，一口咬下去，软里带脆，脆里带软。这种清淡的口感我也同样喜欢。在

各类汤品中，番茄蛋汤是我的最爱，因为除了鲜艳的色彩外，这道汤具备番茄天然的清甜和蛋花的鲜美，当它们组合在一起时，我就停不下来了。用外婆常说的俗话就是：打耳光都不肯放。

外公烧的菜不仅色、香、味俱全，他还十分注重健康饮食。比如：所有的调味品都少放、从不放味精、利用食物天然的味道调味、研究新的烹饪方法。外公就是这样一个人，他总能虚心接受我们提出的意见和建议，一心只为了能让我们吃得好，吃得满意。这样的“厨师”，打着灯笼也难找，所以在我心里，外公就是我的“厨师”，五星级的哦！

我战胜了恐惧

普陀区恒德小学
四(1)中队
郭锐毅

古人说：狭路相逢勇者胜。当报告厅的掌声和笑声响起时，我站在台上鞠躬致谢，回想起战胜演讲恐惧的整个经历。

新一届校园科技节开幕，我报名参加了“航天器制作”的活动。经过各种琐碎的制作过程，我终于完成了一艘气度不凡的“火箭”，兴奋地等着参加比赛。可当我听到参赛者要在报告厅用PPT讲解展示制作过程时，不由得慌张起来，恐惧的心理油然而生，心想：我肯定不行的！听说台下不仅有本校师生，还有外校的老师，我要紧张忘词了怎么办？实在不行就弃赛算了！

爸爸看我心神不宁的样子，问明了缘由，鼓励我说：“只要你准备充分，当众演讲并没有那么可怕。”话说得容易，可怎么才算准备充分呢？我心里打着小算盘：真忘词了就照着PPT上的文字念一念吧！过了两天，爸爸让我在家试讲一遍，一看没有进展，爸爸对我说：“当众演讲既不是背讲稿，也不是读讲稿，你要自然、生动地把你的制作过程像讲故事一样传递给别人。要用心练习，才能成功啊。”我开始把它放在心上，经常利用休息时间熟悉讲稿。练习了几天后，我觉得自己不会忘词了。爸爸说：“注意一下表情、语气和停顿的节奏，如果手部再加一点动作，会更好。”爸爸不断地给我提高要求，一遍一遍纠正我的错误，当我再面对爸爸妈妈试讲的时候，他们说已经挑不出什么毛病了。

时间一天一天过去，终于到了我上台的这一天。我深吸一口气，开始绘声绘色地讲解。我忘记了紧张，虽然只有短短的几分钟，但是我得到了许多掌声。我终于战胜了恐惧，我在心里对自己说：加油，你可以的！

可爱的灰球

曹杨二中附属学校(分校) 三(4)中队 杜佳琪
指导老师: 吴晓倩



我有一只小仓鼠，它叫灰球。灰球全身灰色。别看它全身圆鼓鼓的，像个肉球，但它很灵敏。一有风吹草动，灰球那原本垂下去的耳朵就会竖起来，警惕地看向四周，那黑乎乎的眼睛滴溜溜地转。瞧，灰球窝的入口很小，但它只要一缩耳朵、爪子就能钻进去。

呵！灰球又在爬笼子上的铁栏杆了。它四肢牢牢勾住铁栏杆，屁股一扭，小脚一蹬，就“噌噌噌”爬到了二楼的餐厅。这时，它转过头来，紧紧盯着餐厅，一个转身，伸出前爪，就

跳到了餐厅里，如同一只跳蛛。灰球从小门里探出小脑袋，东瞅瞅，西瞄瞄，确定没人后，才吃起饭来。

有一次，灰球爬到了笼子顶上，只有两只爪子抓着铁栏杆。突然，“呼——”一阵风吹来，灰球没抓稳，手一滑，爪一软，从笼子顶上掉下来。它在空中翻了好几个跟头，“咚”的一声掉进它的浴缸里，只有后爪和尾巴露出来，我不由得想起《东风少年》上一只狐狸在雪地里玩倒栽葱，也是这样子。“哈哈……”

可爱的灰球，我爱你！