



## 我成为了“识麦小达人”

上海师范大学康城实验学校 八(8)班 程九如

在一次医院的检查中,爷爷被检查出了糖尿病。医生告诉他,以后不能再吃含糖高、碳水高的食物了。

为此,爷爷在网上买了荞麦面来吃。可是,他每天吃完测血糖,血糖并没有像他所预料的那样降下来,反而增加了不少。他感到十分奇怪,于是跟我聊起了这件事情。听了他的描述,我查证了那个荞麦面的原料。原来,荞麦面中荞麦只占50%,剩下的一半还是小麦粉,爷爷吃的时候却没节制,所以血糖并没有立竿见影地降了。

我知道爷爷爱吃面食,于是我自告奋勇地告诉爷爷:“让我来帮你找找合适的、升糖低的面食吧。”

接着,我开始在网上查找相关资料。众所周知,我们平时吃的面都是小麦做的,而这种把里面的果实碾成粉食用的方式广泛存在于各种麦子中:小麦、大麦、黑麦、荞麦、燕麦……而这其中黑麦含有比较多的膳食纤维,而且淀粉含量不高,所以我想给爷爷试一下黑麦做成的食物。

于是,我给爷爷买了一些黑麦面包,货到的那天,我拿着面包向爷爷冲过去,对爷爷说:“爷爷,我找到了升糖低的面包了,快来尝一尝!”爷爷立马打开了包装袋,迫不及待地

把半个面包一下子塞进了嘴里。“呕!”爷爷发出了一声怪声,然后无奈地对我说:“这是什么面包呀?什么味道也没有,而且还有一点发酸!”为了给爷爷鼓劲,我咬了口面包,一下子吐出来,简直是味同嚼蜡!我对爷爷说:“我再帮你找点别的面吧。”

在一次偶然逛超市的途中,我发现了有种麦片叫做燕麦片。我想,燕麦的膳食纤维更丰富,淀粉含量也低于小麦,如果我买这种麦片,是不是也可以让爷爷吃呢?我就买了些燕麦片给爷爷吃,我让他把这个东西泡在牛奶里吃。他吃了几口,说:“这东西稀稀的,我吃不习惯。”

正在我烦恼到底找哪种可口的面食给爷爷吃,突然在电梯广告里看到了莜面,我想到:莜面莜面,是不是莜麦也是一种麦子?于是,我上网查了一下,发现莜麦是燕麦的一种。我又想到爷爷是山西人,所以我给爷爷买来了莜面,爷爷果然十分爱吃,我还告诉爷爷:控糖还是要控制主食的摄入,主食再好吃,也不能多吃呀。

同学们,你知道麦子有这么多种类吗?你知道每种麦子做成的面食各有什么不同的特点吗?因为爷爷的糖尿病,我可是成了“识麦小达人”,快来问我吧……

## 过年我学会包饺子

上海市中国中学 中预(6)班 范辰蕾 推荐老师:陶汉昌 包佳颖

等闲识得东风面,万紫千红总是春。每次读到这首诗,我就会想起那一年的春节……

说起春节,这可是中国人民最隆重的传统节日,也是中国人民最熟悉的节日了。除夕夜的前一段日子正是大人们最忙碌的时候,里里外外各种张罗着。我,也不例外。第二年刚好是我的本命年,不妨做个小灯笼给大人们助助兴,添加一些节日气氛。

手工DIY听起来so easy,但……一言难尽啊!在网上选中了心仪的灯笼款式,哇,好可爱的小兔子呀,胖乎乎的身体上还有一对小耳朵,卡通的造型让我信心倍增。好不容易在卡纸上勾勒出兔子的轮廓,咦?这是什么?兔子还是四不像?这是我画的?最后,我在拙劣的画功下完成了一个不怎么精美但又充满创意的兔子灯。

当然,灯笼只是用来调节气氛的,最重要的节日当然要配上最重要的家庭聚餐了。

除夕夜那天,七大姑八大姨都会相聚在我家,那热闹的劲儿啊,可以用“沸腾”来形容。我作为小主人,也不能闲着,照顾弟弟妹妹们的重担就直接交给我了。一会儿哭一会儿闹,一会儿要吃糖,一会儿要睡觉……摇身一变,我不是大姐姐了,更像是一个全职保姆。

“叮咚叮咚”,爸爸回来了,他带了好多饺子皮回来了,我才知道,我们今天中午吃饺子。“我要包饺子,我要包饺子……”弟

弟妹妹们仿佛打开了新世界一样,吵着嚷着要包饺子,没辙,我这个全职保姆只能带着他们参加了包饺子活动。

这饺子可大有来头,元宝的形状寓意着新的一年福到财到,象征着人们生活富裕,有招财进宝之意。现成的饺子皮已经有了,我们直接进入第二个环节:拌馅儿。馅儿分很多种,有白菜的,芹菜的……今天是我最喜欢的白菜馅儿。只见妈妈很熟练地把肉和蔬菜装在一个容器里,按照一个方向不断地搅拌,搅拌再搅拌。食材准备就绪,开始包啦!我心里寻思着,包饺子可简单了,不就把馅儿放进皮里,像橡皮泥一样捏一捏不就好了。我尝试着包了第一个,妈妈也尝试着用我的饺子来试一下味道,结果什么都没试出来,因为我的饺子散架了,馅儿没了,准确地说,馅儿从皮中溜走了!唉,第一个失败了,原来看似简单的事情,其实也并不那么简单。于是,我便学着大人的模样,慢慢地耐心地包饺子,馅儿放在皮子当中,多了会包不住,少了又吃不饱,收口的时候,还要蘸点水,这样才不容易散架。一个,两个,一盘,两盘……从不熟练到信手捏来的整个过程,真让人满足,现在回想起来,还挺让我骄傲的呢!

美好的时光总是像流水一去不返,过去永远是过去,未来也总会变成过去,每一年的相聚总会有新的惊喜和意外,期待每一年的春节,期待和家人们的每一次团聚。

绘画  
作品

### 我们的新时代

作者:王博文  
学校:上海市群星职业学校  
指导老师:翟钰颖

这幅画表达了我国科技飞速发展,不断进步,在我们匆忙前进时,共享单车、共享书店……越来越多的共享资源让生活变得更加美好。

