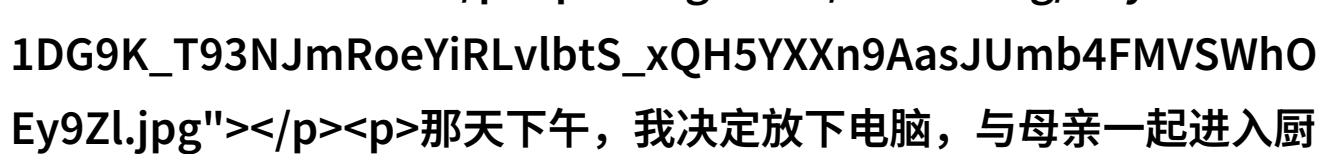


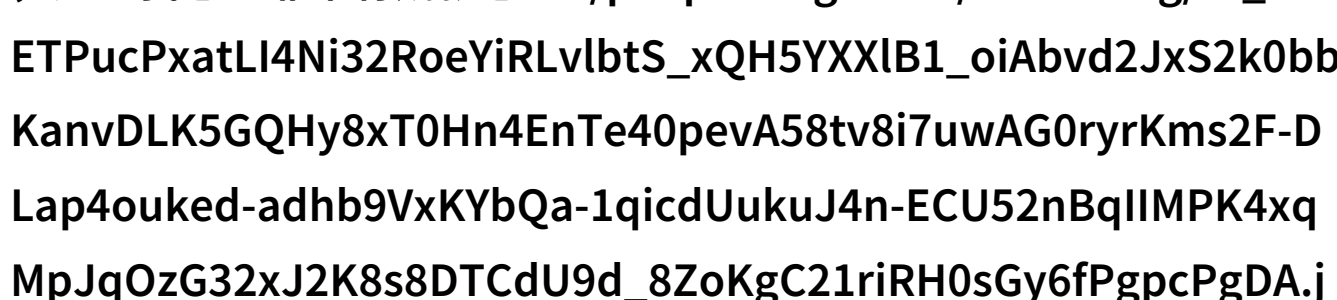
疫情期间和老妈做了我和老妈的宅家美食

疫情期间和老妈做了很多美味的家常菜，虽然我平时都是自己打理饭桌，但这次因为封锁令，我不得不回到家中与母亲共享厨房。起初，我还挺抵触这样的安排，觉得自己长大了应该独立生活，不应该依赖父母。但是，一边忙着上网课一边听着隔壁房间里传来的锅碗瓢盆声响，我的心渐渐地软下来。



那天下午，我决定放下电脑，与母亲一起进入厨房。这是一次难忘的经历。在她的指点下，我学到了许多烹饪技巧，比如如何挑选新鲜蔬菜的方法，以及如何用简单的手法将肉类煎至外皮金黄而内里却又嫩滑。我也学会了一些以前从未尝试过的小技巧，比如加一点点糖可以让炒菜更香甜，让食物在口感上更加丰富多彩。

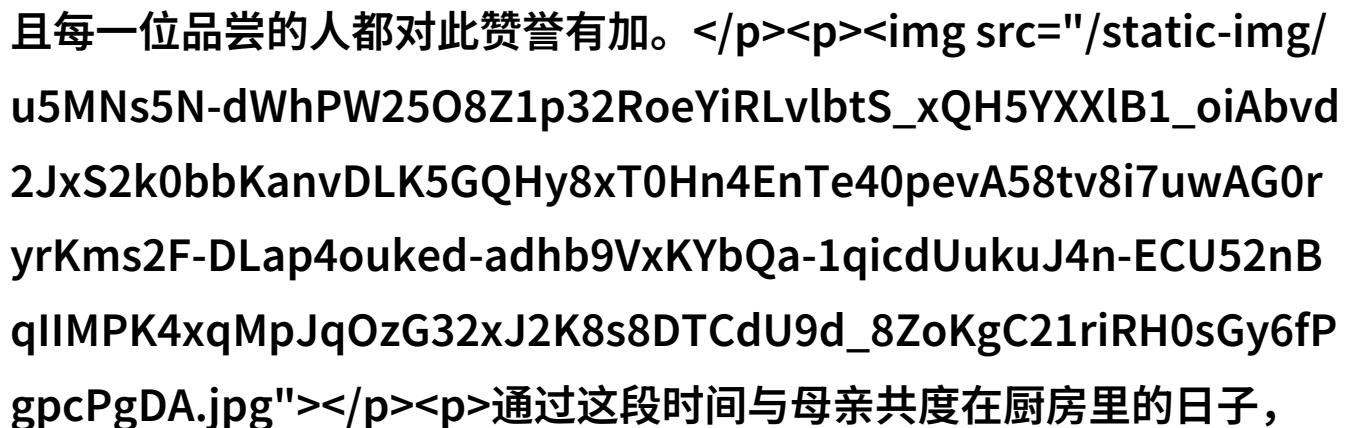
我们先是做了一道清蒸鱼，这是我第一次亲手操作整个过程，从鱼的洗涤到最后摆盘，每一步都充满了挑战。而最终呈现出来的是一碗色泽诱人、汤汁清澈透亮的美味佳肴。看着父亲面无表情却眼中的欣慰和满足，这让我感到非常有成就感。



随后，我们又开始准备晚餐，那就是我一直想尝试但从未成功过的一道宫保鸡丁。我记得小时候，每次听到大人们提到这个名字，就会立刻眼睛发亮，因为这是一个看似复杂但其实很容易制作的大众小吃。然而，当我第一次真正尝试制作它的时候，却发现一切并不像预期中的那么简单。

但是，有了老妈帮忙，一切变得顺风顺水。她教会我如何正确处理豆瓣酱，使其既不要太辣也不失其独特之处，又教会我如何快速翻炒使鸡肉迅速变熟，同时保持脆嫩。最后，我们共同把所有材料都拌匀在一起，然后撒上一些葱花作为装饰。当第一口宫

保鸡丁入口时，那浓郁而不油腻、辣而不刺激的风味让我惊叹不已，而且每一位品尝的人都对此赞誉有加。



通过这段时间与母亲共度在厨房里的日子，不仅让我学会了更多实用的烹饪技能，更重要的是，它让我重新认识到了家庭与爱之间深刻的情感纽带。在这种特殊的情况下，即便是在宅家的日子里，也能找到快乐和成长，这对于一个正在努力适应大学生活的人来说，是一种宝贵的心灵滋养。

[下载本文pdf文件](/pdf/772438-疫情期间和老妈做了我和老妈的宅家美食大冒险.pdf)