

# 一场奇妙的食安研学之旅

## 30余名小记者化身“食安小达人”，参与同安区食品安全宣传周活动

### 记“食安小达人”研学活动

晨报讯(记者 林燕萍)民以食为天,食以安为先。近日,在万丰青少年综合实践基地,30余名向日葵小记者团成员参加了2023年同安区食品安全宣传周暨“食安小达人”研学团活动。小记者们化身“食安小达人”,开启奇妙的食安研学之旅。

“要多吃蔬菜、水果、牛奶、海鱼等健康食物,远离垃圾食品、三无食品和过期食品”“平时要注意饮食卫生,饭前便后要洗手”……活动现场,糕点师傅通过开展食品安全小科普课堂和有奖问答等,为小记者普及食品安全知识,推动食品安全理念入脑入心。此外,小记者们还动手制作月饼,在寓教于乐中解锁食品安全背后的奥秘,收获营养健康知识。



小记者兴致勃勃制作月饼。本版图片 记者 唐光峰 摄

厦门市东渡小学  
三年(1)班 郭晨宸

在海西晨报记者的带领下,我和向日葵小记者团的小伙伴们参加了“食安小达人”研学活动。

经过山路十八弯,我们终于到达了位于同安区汀溪镇的万丰青少年综合实践基地。一下车,我们不禁“哇”了起来:这里山清水秀,树木郁郁葱葱,各种建筑十分漂亮。

随后,我们来到基地二楼的烘焙教室。这里的厨房很大,有各种各样的厨具,能满足我们一站式烘焙的需求。这时来了一位戴着高高厨师帽的师傅——张大厨,他可是高级面点师、营养师!他先向我们讲解了校园食品安全的相关知识,让我们要多吃健康的食物,同时要远离垃圾食品、三无食品和过期食品。他还教我们怎么看包装袋上的生产日期和保质期,让我们学会辨认过期食品。

接下来就是我们期待已久的月饼制作烘焙课啦!张大厨先向我们展示了各式各样精美的月饼,有京式月饼、广式月饼、法式月饼和潮式月饼等,馋得我们直流口水。等师傅们帮我们准备好了所有原材料和工具后,我们就迫不及待地开始制作月饼了。

我先在面粉里加入花生油、视水,按照老师要求的克数用电子秤称好,并把食材一起搅拌均匀。刚好前阵子学校的科学课教会了我们如何使用电子秤,所以我用起电子秤是信手拈来。按照师傅们的指导,我做了一个精致的印有“合家团圆”字样的月饼。我还和小伙伴一起做了“花好月圆”等月饼,每个月饼都承载着满满的美好寓意。

不一会儿,一个个香喷喷、热气腾腾的月饼就出炉了!我们还拿精美的包装袋将月饼装起来,这可是我们自己的劳动果实呀!

这次活动让我受益匪浅。我不仅学到了食品安全相关知识,了解了中秋节的相关传统习俗,还制作了健康又好吃的月饼,真是有趣又实用。

### 月饼“诞生”记

华昌小学六年(1)班 陈威  
指导老师 王晓曼

近日,我们向日葵小记者团一行来到万丰青少年综合实践基地,参加“食安小达人”研学活动。当天的活动其中一个环节是做月饼。月饼是家家户户必不可少的美食。

这么好吃的月饼是怎么做的呢?让我带你一探究竟吧!

进入基地二楼餐厅,映入眼帘的便是做月饼的食材与厨具:面粉、花生油、糖浆、莲蓉馅等一应俱全。大家争先恐后地跑去洗手后坐到桌前,经过糕点师傅的指导后,迫不及待地开始制作月饼。

首先,我们要做面皮。往盆里倒入适量的花生油、糖浆和视水,再用打蛋器把这些食材搅拌至起泡。接着,倒入适量的面粉,用铲子把它翻搅成面团,在盆中静置一两分钟,可以使面团

更筋道、柔软。

其次是做馅料球。我们戴上手套,将莲蓉馅揉搓铺开,在上面放上咸蛋黄,再小心翼翼地用莲蓉馅把咸蛋黄包裹起来,揉成球形。

然后是包料。先把面团拿起,用手揉搓成圆面饼,再把球形馅料放在面饼上,用面饼包起来,月饼的雏形就出来了。

接下来是装入模具定型。把包好馅料的面饼放入月饼模具中,稍用力往下按压,再轻轻把模具提起拿掉。哇,一个印着“中秋”字样的精美月饼就出现

在眼前了。

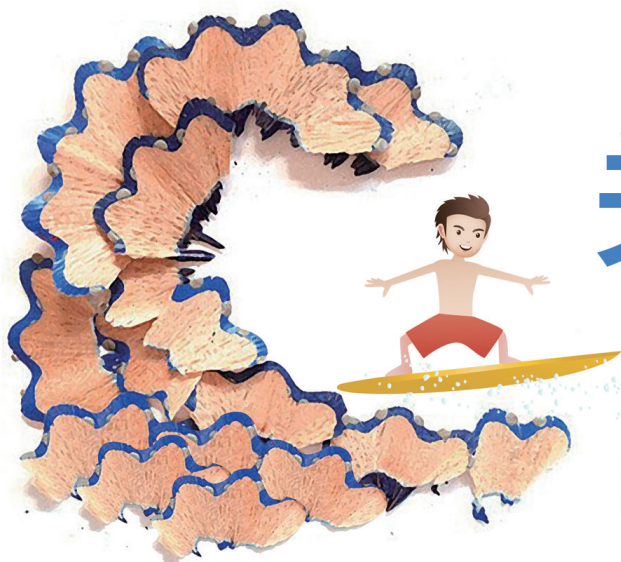
最后一步是烤月饼。糕点师傅将月饼放在托盘上,放入温暖的烤炉。在烤炉的“照顾”下,月饼外皮变得金黄,飘出浓浓的香味。月饼烤好后,我这个“小吃货”没有忍住,一口咬下去,酥脆的外皮带着热气进入口中,莲蓉馅的甜与蛋黄的咸混合在一起,又香脆又甜润,美味极了。

时间飞快流逝,这次活动也圆满结束。这次制作月饼使我收获满满,增强了我的动手能力。我期待着下次还有机会参加这样有意义的研学活动。



小记者展示自己动手制作的月饼。

公益广告



# 关爱儿童成长

## 【给孩子一片畅游天地】

中共厦门市委文明办  
海西晨报社(宣)