

## 小记者活动作文选登

### 如何辨别好豆浆?



小记者:王小丫  
编号:6360  
学校:周口榆树园小学五(2)班

说起豆浆,大家都再熟悉不过了。可你们知道如何辨别好豆浆吗?5月13日,在周口晚报和九阳联合举办的“感恩的心,与爱同行”大型活动现场间隙,我采访了九阳公司工作人员高阿姨,高阿姨告诉我,鉴别好豆浆有三种简单的方法。

观:优质豆浆应为浅黄色,做好后倒入碗中有粘稠感,略凉时表面有一层豆皮,这样的豆浆浓度高彻底熟透。

闻:优质豆浆有豆浆固有的香气,无任何其他异味。劣质豆浆有浓重的焦糊味、酸败味、豆腥味或其他不良气味。

品:优质豆浆具有豆浆固有的的滋味,味道纯正无不良滋味。劣质豆浆有酸味、苦涩味及其他不良滋味。

根据以上几点,大家都知道怎样辨别好豆浆了吧!豆浆的营养价值可以与牛奶相媲美,有较好的益智健脑作用。一杯好豆浆,健康中国人!

### 为什么早餐选豆浆

小记者:朱晏博  
编号:7192  
学校:周口六一路小学三(7)班

俗话说一日之计在于晨,那么早餐是一天中最重要的一餐。

自从我上一年级开始,妈妈就非常注重我的早餐,她说早餐摄入的能量占人体一天所需能量的30%,而且早餐营养的摄入不足就很难在午餐和晚餐中补充了,以前,我早上总是没有什么胃口。妈妈做好了饭,我总是不吃。这样让妈妈也非常烦恼,在一个偶然的机会,妈妈听人说豆浆中富含营养成分,能补充人体早餐各种营养物质,膳食均衡,于是妈妈给我买了九阳豆浆机,功能可真多啊,可以做成全豆豆浆,还可以做成芝麻迷糊,还有我最爱喝的红枣绿豆豆浆,每天妈妈都变着花样给我做早餐,妈妈看着我吃的饱饱的,高兴的去上学,她也心满意足的笑了,现在我已经养成了早上喝豆浆的好习惯,妈妈说我的好皮肤和健康的身体都是喝豆浆的结果。

感谢我的妈妈,为我精心准备的早餐,我想现在好的身体和优异的成绩就算是我对您最好的报答吧!



### 感恩母亲

小记者:耿尚若  
编号:5321  
学校:周口六一路小学五(4)班

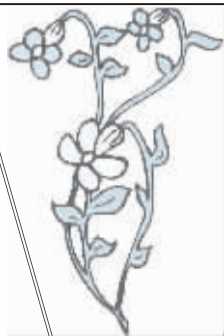
为迎接母亲节,5月13日上午,周口晚报主办了“感恩的心,与爱同行”的活动。我们小记者领取了一支康乃馨花和一张贺卡,让我们对自己的妈妈献上一份爱心。

我看到我的妈妈,脸上挂满了笑容,欢笑声在空中回荡。沉浸在爱的海洋里。此刻的我感慨万千,浮想联翩:是妈妈把我带到这个世界上来,给了我生命,有了生存的寄托。是妈妈养育了我,教我牙牙学语,教我学走路,背诗识字,生病了百般呵护,上学前千叮咛万嘱咐,风雨无阻,按时接送,教我读书写字,衣食上精心护理。假日里陪我

游玩,忙前忙后,随我在草地上滚爬。春秋季节放风筝,夏日里游泳,冬天玩雪滑冰。晚上伴我学习,夜晚睡觉精心呵护,生怕我热着了冻着了。平日里不知疲倦地唠叨着教我要有爱心,关心别人,尊老爱幼,勤学好思,积极肯干,诚实守信,有奉献精神,做个高尚的人。

我的一切是妈妈给的,我沐浴在妈妈的阳光下。从小到大,我遇到了困难和挫折,是妈妈主动相助,我闹情绪发脾气是妈妈默默承受,开导我,帮我所需。今天母亲节,我把千言万语汇成一句话:“妈妈,你辛苦了!妈妈,我爱你!”我将来一定好好学习,报答您对我的养育之恩。我再次对妈妈说一句:“妈妈,您辛苦了,我伟大的妈妈!”

(辅导老师:王宏)



### 如何妙用豆浆

小记者:王译凡  
编号:6927  
学校:周口六一路小学二(1)班

豆浆是一种大家皆知的营养食品,被称为植物奶,含有丰富的植物蛋白和磷脂质,还含有维生素B1、B2、烟酸及铁、钙等矿物质。你知道吗?除了最为传统的早餐饮品外,豆浆还有很多其他的妙用。

用豆浆可以做豆浆火锅、豆花鱼、豆浆泡饭……许多美味的食品,是不是很神奇。豆浆米饭就是用打好的豆浆(不加糖)代替全部或部分水,加入大米中,按常规方法煮成米饭,不仅更富营养,而且低脂低盐,味道非常鲜美。打完豆浆后,留存的豆渣,口感粗,难下咽,弃之可惜,

可以将瘦肉和青菜切碎,把豆渣、鸡蛋、面粉一块搅和,调入食盐,做成丸子,入锅煮熟,就制成独具风味的豆渣丸子了。还可以将豆渣放入盆中,加入玉米面,搅拌均匀,捏成窝头,蒸十分钟,营养全面的豆渣窝头就上桌了,咬一口,真香呀!

快来看看,我给妈妈做的豆浆面膜,它比牛奶面膜营养更容易吸收,还能消除皮肤的皱纹,妈妈的脸变得更润滑了。它有两种制作方法,一种是将面膜纸浸入微温豆浆中,清洗干净脸后,把面膜敷在脸上,五分钟后摘除,然后用清水洗脸;另一种是利用豆浆渣,直接涂抹在清洁的脸上和脖子上,一分钟后皮肤感觉很紧,开始收缩,三分钟后就可以清洗干净了。在家里,妈妈很轻松的做了一次面部护理。大家也都来试试吧!

### 欢乐母亲节

小记者:王浩宇  
编号:6180  
学校:周口榆树园小学四(1)班

5月13日,正值母亲节,周口晚报为了培养小记者感恩的心,在周口人民公园开展了“感恩的心,与爱同行”的活动。

早上,我戴着小记者帽,胸前佩戴着小记者证,在妈妈陪同下,来到了周口人民公园。只见那里人头攒动,把健身广场围得水泄不通。小记者们边等待,边嬉戏玩耍,心中有说不出的喜悦。

活动开始了,小记者们在工作人员的组织下有序地排着队,只听到主持人姐姐说:“今天是母亲节,我们将通过多种形式表达对母亲的感恩之情。”接着,工作人员开始发放祝福卡片,我拿到祝福卡,如获至宝,心里有说不出的激动。然后,掏出笔认真地填写祝福的话语。填写完毕,小记者们纷纷上台朗读对

母亲的祝福语。“妈妈,您是我心中的最爱”“妈妈,我爱您……”一句句诚挚的话语饱含了对母亲深深的爱;一个个发自内心的感言,谱写了一首动人的母爱之歌。

互动环节开始了,小记者跃跃欲试,通过多种形式表达对母亲的祝福,有诗朗诵、歌曲、舞蹈等,他们的精彩表演,让在场的妈妈们感动得热泪盈眶。表演结束后,工作人员发放康乃馨,伴随着《感恩的心》的优美旋律,小记者们脸上洋溢着幸福的喜悦,从工作人员手中接过鲜花,小心翼翼地捧在手里,将这朵神圣之花献给亲爱的妈妈,妈妈接过贺卡、鲜花,与孩子紧紧拥抱着在一起。最后,小记者纷纷在条幅上题名并合影留念。

一张张精美的贺卡,一支支深情的歌曲,一朵朵芬芳的康乃馨都表达不尽我对妈妈的爱,千言万语化作一句话:“妈妈,我爱您!”

(辅导老师:康洁)

### 小小豆浆用途大

小记者:孔泉  
编号:7770  
学校:周口闫庄小学四(6)班

豆浆,这个名字大家非常熟悉。它是人们早餐中的最爱。每当我喝着香甜的豆浆,脑海中常常浮现一些问题。为什么人们喜爱喝豆浆?豆浆是谁研制的?各式各样的豆浆又有什么妙用呢……在一次小记者活动中,我终于寻到了答案。

你知道吗?关于豆浆的来历还有一段感人的故事。传说2000年前西汉时期,淮南王刘安的母亲病重,食不下咽,可把大孝子刘安急坏了,他整日苦思冥想。有一次,他用泡好的大豆为原料,研磨出浆汁给母亲喝,刘母喝过后感觉浆汁十分美味香甜,非常爱

喝,渐渐地病体痊愈了。豆浆也因此得以流传至今。豆浆不仅美味而且用途广泛。新鲜的豆浆含有丰富的蛋白质和各种人体所需的微量元素,素有“绿色牛乳”之美称。它品种多样:米香豆浆、高钙豆浆、男士益益豆浆、女士养颜豆浆、老年安神豆浆、宝宝益智豆浆……难怪人们都说它是二十一世纪餐桌保健液。别看这小小的豆浆,有了人们的奇思妙想,经过合理搭配,别具风格的豆浆盛宴也会呈现在人们面前:豆浆火锅、豆花鱼、豆浆泡饭……也许,你第一次听说吧,是不是感觉有些惊奇,其实,国内外许多国家和地区早已盛行了。有机会你可要品尝一下哟!

美味豆浆,我们的最爱!时尚豆浆,身体更健康!

