

姓名： 张跃瀚 性别： 男 年龄： 12 指导教师： 蔡丹虹

题目： 一桌美食，一家欢笑

我家的餐桌每天都像一幅不断变化的画卷，每一餐都不重样。时而是传统的中餐，时而是健康简单的西餐，有时还会尝试其他国家的美食。无论是早餐、午餐还是晚餐，我们家的餐桌就像一年四季的景色，丰富多彩，令人期待。

清晨，我刚睁开眼，就能闻到厨房里飘来的香味。我一边穿衣服，一边猜测今天的早餐会是什么：是面条，还是蔬菜水果沙拉？可我总是猜不准，因为妈妈准备的早餐每天都不一样。就像今天，餐桌上摆着妈妈的拿手好菜——三明治。煎过的面包金黄油亮，散发着浓浓奶香，里面夹着新鲜的生菜和西红柿，颜色鲜艳，蔬菜包裹着烧烤味的鸡胸肉。一口咬下去，真是美味无比，让我瞬间打开了新一天的胃口。

午餐通常是简单的“快手菜”，虽简单，却同样美味。有时是一碗热气腾腾的鸡蛋面，有时是红油馄饨，还会有咖喱三角、热狗等。妈妈每周都会把冰箱填满，冰箱就像魔术师的百宝箱，总能变出世界各地的美食。

晚餐是我们一天中最期待的时刻。每天的晚餐，我们都会一起准备，既热闹又温馨。这一次，餐桌上摆满了中西结合的菜肴：蘸酱西兰花、西红柿蛋汤、用各种佐料腌制后烤的BBQ羊排，还有热气腾腾的扬州炒饭。妈妈还为我们每个人准备了一杯自制蜂蜜柠檬水。看着这一桌美食，我们不禁赞叹：这真是一顿完美的晚餐！

餐桌不仅是我們享用美食的地方，更是我們一天中最快乐的时光。我们在这

里分享学校和工作的点滴，欢声笑语伴随着美味佳肴，每一天都不一样，却同样温暖。这张餐桌，不只是盛放食物的地方，更盛满了家的味道和爱的温度。