# 一周饮食日记范文(精选28篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-01-13

*一周饮食日记范文1夏天来了，我们的假期也开始了，在家里我可以吃到很多的夏日美食。我不得不承认我是一个“吃货”，对于吃我是很有研究的，现在就让我来分享自己喜欢的夏日美食吧：一，西瓜。西瓜的英文单词是“watermelon”，意思是水瓜。是的，...*

**一周饮食日记范文1**

夏天来了，我们的假期也开始了，在家里我可以吃到很多的夏日美食。我不得不承认我是一个“吃货”，对于吃我是很有研究的，现在就让我来分享自己喜欢的夏日美食吧：

一，西瓜。西瓜的英文单词是“watermelon”，意思是水瓜。是的，西瓜包涵水分，味道清凉爽口，的确是一种夏日美味。西瓜主要可以起到降火气的作用，可比凉茶管用得多。在夏日的中午、傍晚都是吃西瓜的好时候，每当吃到一块西瓜，人就会清凉一阵子。

二，黑色蛤蜊。每当夏天，市场当中总是会有很多黑色蛤蜊卖，而且价格便宜，一斤有好几十只。这种食物只要清水来煮熟就可以吃了，沾点香醋味道更好。

三，冰淇淋。夏天肯定是吃冰淇淋最好的时候了，买一杯冰淇淋，点缀一番巧克力，再淋上一点奶油，真是美味诱人啊。

四，梅干菜肉包。夏日我总是能够起床比较早，所以就可以去早餐店买梅干菜肉包了。梅干菜肉包，是用新鲜猪肉加梅干菜制作而成的，很美味很好吃。

五，绿豆粥。绿豆很清凉解暑，夏天里人们总喜欢喝一点绿豆粥，这样的粥作为主食，配合各类菜来过饭，很不错很美味。

**一周饮食日记范文2**

大暑过后，我们一家来到了热情似火的长沙，欣赏了湘江的夜景，感受了岳麓书院的底蕴，也享受了这里令人难忘的美食。

长沙臭豆腐

当天傍晚，我们来到了长沙美食聚集地——坡子街。一走进这条热闹的街道，就看到一家店铺前排着长长的队伍，大家顶着太阳，探出头来，不断张望前面的队伍。抬头一看，是黑色经典臭豆腐！这可是在湖南卫视榜上有名的美食啊！于是我们也排起了队，等着品尝美食。

终于轮到我们了，我们买了原味和辣味的各一盒。只见它们黑黑的焦皮，一点不起眼，可是那鲜美的香味让人垂涎欲滴啊！我不假思索地选择了辣味的臭豆腐。刚要把它送进嘴，只听爸爸语重心长地说：“心急吃不了热豆腐，何况是长沙臭豆腐，而且还是辣的，所以别这么狼吞虎咽的。”于是我咬下一小口，啊，真香，皮脆脆的，里面的豆腐嫩嫩的。我心里默默地说，一点不辣啊！我沾沾自喜，狠狠地咬下了一大口，犹如晴天霹雳般，一股辣味呛上来，喉咙里被烧着了一样。“哎呀，辣，辣，辣，太辣了！”我尖叫道。仔细一看，原来每块豆腐的中心都灌满了红红的辣椒和辣辣的蒜蓉。这样一来，我感觉更辣了，急得上蹿下跳，一旁的爸爸忍不住哈哈大笑起来。终于，吃了一根冰爽的棒冰才好点。

湘菜代表——小炒黄牛肉

长沙的美食还有很多，但我尤其喜欢它的辣，虽然辣，却让人欲罢不能，久久回味！

**一周饮食日记范文3**

梦想，是蛹。

而人，就是蛹的主人。

蛹最终能否化为蝶，那要看主人的耐心。如果不愿付出汗水，就不配取得成功。

所以，我一直努力追赶，就像夸父一样，奋力追寻自己心中的太阳。

可我要的不是太阳，是大学。

我很清楚我要的是什么。不是一时的辉煌，而是永久的成功。

我不会像守株待兔的那个农夫般，傻傻的等待偶然的机会降临。我会主动找寻机会，无论要付出多么大的代价，我都在所不惜。

要成功不就是需要不拘小节么？

上大学，是我走向成功的捷径。所以我要加倍努力，为自己负责。

终有一天，我一定能骄傲地跨进理想的大学之门。只要用心，机会就是属于我的。

**一周饮食日记范文4**

今天我们学校举办了一个美食节，我很兴奋。

一大早我就起床了，我整理好书包，带着自己的零用钱30元去学校，准备今天好好的吃一顿。

走进校门，就看到了一片喜气的景象，还有一个大大的起球拱门。

过来一会了，各个班级的爸爸妈妈都出来摆摊了，有的卖爆米花、贡丸、饺子、饮料……等等很多很多我都数不过来，大家都忙开了。同学们也都一个个的拿着自己的钱买东西吃了。我也从钱包里面拿出一元钱来，买了一份爆米花，我一边吃着又香又甜的爆米花，一边看着我同学的妈妈怎么做出来的。只看见先把玉米粒倒进锅里，然后玉米粒翻炒着，把锅盖盖上，里面的玉米粒这时就蹦着跳着变成了一朵朵小花，最后再放了一点糖下去就更好吃了。

后来我不光吃了很多美食，我还玩了很多有趣的游戏。这一天我最开心了，也很难忘。

**一周饮食日记范文5**

随着健康产业的大力发展，人民生活水平的不断提高，健身产业野在中国各个地区蓬勃的发展起来。无论是北京，上海这样的一线城市，还是成都，南京等等这样的新一线城市，甚至河北邢台，江苏常州，湖南娄底等等这样的三四线城市都开了很多的健身房并且也有很多的会员参与到健身运动中。当然健身产业发展催生了健身从业人员的人数，健身教练也成为大众眼中时尚，高薪，健康的代名词。在北京上海广州这样的一线城市中，健身教练收入在暑假旺季可达到2万多的月薪，一个受过良好系统培训，有高职业感的健身教练年薪，在一线城市可达到15万以上。在二三线城市，其实收入与一线城市相当，因为大多数的俱乐部底薪基本在1500-－3000之间，提成与课时费基本一样，所以更多的健身教练也愿意回到家乡发展。健身行业在中国从90年代初发展，从最初的单纯跳操和男生们的健美训练，练大块头，越来越多的有文化有品味的人群，追求更新鲜更有趣的训练方法。同时如今人们的审美也在不断变化，从最初男生们崇尚施瓦辛格的大块头，到今天吴彦祖一样的人鱼线，无论从饮食和训练与十年前都有了彻底的变化。今年世界杯德国队的夺冠，告诉我们功能性训练的优势，在如今在中国各地的健身房也掀起了功能性训练的热潮，大家放弃大块头，放弃大器械，用更有趣的训练手段进行身体的训练，帮助自己成为想要的身材和健康。这样催生出健身教练匀称，阳光的非常受欢迎！大家随处可以看到健身教练并不是粗粗的手臂，大大的胸肌，让人感觉很奇怪，而是匀称的线条，健硕的身体。甚至大块头的健身教练已经让人感觉敬而远之了。如果你也有健康的身体，热爱健身，我想健身教练的确是一个不错的职业。收入高，工作时间固定，接触的人群高端，工作环境好。567GO健身教练培训在北京上海成都都有校区，大家可以去了解。

**一周饮食日记范文6**

我喜欢美食，在我看来，品尝美食是一种生活方式，也是一种心情。古人早有说法：“食无定味，适口为珍。”适合你口味的菜品，大概就可以被称作美食了。

对我来说，红烧鲳鳊鱼就是一道美食。我最喜欢奶奶做的红烧鲳鳊鱼。瞧，刚出锅的鲳鳊鱼就像一幅美丽的水彩画：白色的盘子里盛着红棕色的鱼汤，中间躺着一条金黄的鲳鳊鱼，上面撒着翠绿的小葱。整条鱼散发着浓郁的香味，看着就让人垂涎三尺。

我迫不及待地拿起筷子夹起一块鱼肉放到嘴里，浓郁的鲜味顿时从舌尖蔓延开来，我忍不住赞叹道：“这真是人间美味啊！”

听了我的介绍，你是不是也迫不及待地想尝一尝这道美食了呢？相信我，它保准让你回味无穷喔。

**一周饮食日记范文7**

今天，爸爸带我和妈妈还有爷爷奶奶去山里吃鱼，山路弯弯曲曲的，远远看去，山路很窄，只能过一辆车，幸好对面没有来车，不然爸爸就得倒回去了。

终于到了，爸爸带我去\_看鱼，我发现一条鱼身上全部都是金色的，还有一条鱼身上全是黑色的，我看的时候模模糊糊的，我看金鳟的时候由于它是金色的所以看得很清晰。爸爸给我说：“那是金鳟和红鳟。”爸爸又说：“我们也买条鱼吧!”我说：“好。”于是爸爸让捞鱼的叔叔把鱼捞出来。捞出来之后，叔叔拿了一根木棍在鱼身上砸了一下，金鳟流了好多血，倒地身亡。然后杀鱼的爷爷把鱼捡起来，用剪刀在鱼的肚子上开了个口子。雨的肚子里流出很多小圆球，爷爷对我说：“那是鱼子可以吃的。”然后杀鱼的爷爷把鱼子倒到一个盒子里，然后把鱼的身体用剪刀剪开，把里面的各种器官全部拔出来，再用勺子在鱼的身体里刮来刮去。然后把鱼放到盘子里，就可以开始做金鳟了!

今天我好开心。

**一周饮食日记范文8**

这十一黄金周又是亿达广场的美食节，妈妈身上有四张20元的代金劵。可以吃好吃了咯。

晚上，我们吃完晚饭，就到了那里。那里的吃的可真多啊。有年糕、烤串、羊排、果汁、椰子等等等等，可真谓是玲琅满目，那些店铺排在一起有好长好长呢。

我们握着那四张代金劵，这些到底能吃多少东西呢？虽说80是很多的，但我以前也来过，这里的东西很贵的，还是先看一遍吧，看完之后再看看那些要买。我们一起走了一圈，看得我眼睛都花了。“年糕诶。年糕诶。”看见年糕我就兴奋起来，我最爱吃面食了，不知道好不好吃呢。“哇。还有烤串，那么大一个。过会一定要吃。”我一边走一边说，好馋那。“羊排呢，买一个吧。”爸爸看见了羊排，好像很想吃的样子，说。“啊，那去问问要多少吧，后面还有好多呢。”我心里一紧，有好多想吃的呢，如果这个很贵，其他的怎么办啊？爸爸走了过去。

看完了，妈妈问我想买那些。我从头走起，呵呵，先是年糕啦。在走的时候，妈妈遇到熟人啦。聊了几句之后，那个阿姨还送了我们一张二十元的，太棒啦。现在就有一百的了。爸爸回来了，说羊排是三十的。那就买一个呗，可是人太多了，等了好久都没有等到，这只好放弃了。隔壁澳洲大串那家几乎没什么人，买串大串吧，好长一串呢。问了之后，是十元一串的。

我们买了两串，然后又买了年糕、丸子汤、冰淇淋、羊肉串、螃蟹，就这些东西，一百元就没了呢。光一个小小的冰淇淋就要二十呢，要是真的花人民币我才不干呢，可是一百啊。美食节虽然吃的多，但是都好贵呢。

**一周饮食日记范文9**

我很自豪，因为我的家乡是一个群山环抱、青山碧水的地方，那儿不仅风景秀丽，点心也是很美味。棕子、清明粿、月饼、年糕……但我最忘不了的是乡下的三大“明星”——黄粿、糍粑和社粿。

清香柔韧大黄粿

乡下的早餐少不了黄粿。早上七点，勤劳的奶奶就开始动手做黄粿了。奶奶将事先浸泡好的粳米加上灌木碱水煮到八成熟（这个煮米的灌木碱水的来历可不一般，在山上砍下野灌木，再烧成灰炭，接着用沸水浸出碱水，最后才能用来浸泡粳米）。煮好米后，将粳米捞进一个木制的两头比中间稍小的木桶里，留下来的黄澄澄的米汤倒进脸盆里。这木桶叫饭甑，在高压锅还没“流行”的年代，农村家家户户都用这个来做饭！

大约过了半个小时，米香钻进了我的鼻子，香气直揪我的心。不知不觉，饭煮熟了。家里的大人把饭拿到门口，倒进了石臼，拿起木榔头轮流捶了起来，奶奶端出了刚才的黄米汤，他们每捶一下，奶奶便在饭团上洒点米汤，抹一下榔头。我看爸爸捶得挺轻松，榔头一起一落像蝴蝶上下飞舞，也想试一试。可是，我双手举起大榔头，仿佛有千斤重，用力往下捶，粿团便粘在了榔头上，只好换爸爸上阵。过了大约半个小时，粳米成了泥状。奶奶把它放在干净的木板上，分成小块，手上沾着米汤，趁热把它捏成圆球、长方块。猪仔粿最诱人，把粿团弄成圆球，用手指扎出三个小坑，胖嘟嘟的，很可爱。

黄粿可以炸着吃，沾上乡下的辣椒酱或咸菜，一口咬进嘴里，先是一阵米香，接着透出乡下辣椒的刺激和咸菜的鲜香，黄粿经油炸后外焦里嫩，咬起来很有韧劲儿。

黏黏糊糊软糍粑

每逢过年过节，乡下人家总爱做糍粑。做糍粑用的糯米要浸泡一夜，然后把泡好的糯米蒸四十几分钟，再倒到石臼捣成糊，做糍粑时捣的时间比黄粿要多一些，因为糍粑的特点，就是黏嘛！捶好后的糍粑装在大盘子里，随吃随取。

做的糍粑可以直接食用，吃咸的加一勺咸菜，吃进嘴里像棉花糖一样软，里面夹杂着一粒粒香喷喷的咸菜，真香；吃甜的可以油炸一下，油炸时锅里发出“嗞嗞”的声音，好诱人呀！出锅后两面金黄，拌上糖放进嘴里，“咔吱、咔吱”比电视里的饼干还美味。糍粑最美味的吃法是做汤，乡下人家，喜欢把自家研磨的小豆腐或绿豆煮成汤，待汤沸腾时把糍粑丢进去，煮上十来分钟，就成了糊，入口先是豆香，然后冲出一阵米香，黏黏糊糊的，真好吃诱人！

**一周饮食日记范文10**

安全饮食，健康成长民以食为天。世上的人们最不可缺少的物质之一就是食物了。我们每天每时每刻体内都有食物的热量，只有吃东西了，才会有力量和能量去做别的事情。但大家有没有想过食物的危害性呢?每一种食物都有自己所含的好的，但每一种食物当然都有不好的。选择好的食物是很重要的，如果你不幸吃了一些不干净的食物，那么你的各部分身体器官就会受到不同的伤害。那么说到底，怎么样去选择食物呢?我们现在大多数都愿意去超市买东西，那么就是先要确定日期，如果吃到了过期的食物，会对我们的身体产生影响。而且最好买的是包装完整、有产地、厂址、厂名的食物，这样的食物会很让人放心。接着就是掌握食物的相关知识，做到科学饮食，不要轻信经营者对食物的宣传，要全面防范。根据咱们中国的实际情况，国家都已经提倡消费者注意选购具有国家认证标志的食品。

**一周饮食日记范文11**

那天，叔叔来我家看望爷爷，叔叔给爷爷带了很多礼物。其中有两个礼盒外面印有三个醒目的金色大字“佛跳墙”。这可引起了我的好奇心。

叔叔走后，我迫不及待地拿起书查资料，原来“佛跳墙”是一道福建的名菜，还是闽菜的代表，那为什么这道菜会有“佛跳墙”这么奇怪的名字呢？

原来，这个名字的由来有一个传说。从前，有一群乞丐，把讨来的残羹剩饭倒到陶钵瓦罐里一起烧煮。煮熟后的食物香气四溢，连墙外都能闻到。这时，一个和尚从墙外经过，禁不住香味引诱，竟跳墙而入。于是，大家就把这道菜取名为“佛跳墙”。

知道了佛跳墙的来历后，馋的.我口水都快流出来了。我想，我收获的不止是一道美食，还有美食背后的知识。

当然，关于佛跳墙名字的来历还有很多说法。但不管是哪种说法，都已经让我肚子中的馋虫要“跳墙而出”了。

**一周饮食日记范文12**

今天，老师让我们带自己做的菜来学校，我猜肯定又是班队课上做的活动!

早上来到学校，老师说:班队课在下午，那样的话菜都凉了就不好吃了，那就把班队课安排在上午第三节课吧!

到了第三节课，老师让我们把菜都放在讲台上，我在想为什么呢?原来是让我们每个人都上去品尝一下，老师把我们分好组，要一组一组的上去，过了一会，终于轮到我们组了，我怀着激动的心情上去一看，发现有好多菜都被前面的同学吃的差不多了，我找了一下，发现有我最喜欢的长豆角，我吃了一点，嗯，还不错很好吃!等大家都吃了一遍，老师让我们把自己的菜拿下去，分给同学，我去别的同学那里品尝他们的菜，我都快吃饱了，可我的蛋炒饭还没吃完呢，又不知道怎么办，正好有好多人要来吃我的蛋炒饭，我开心极了，我的炒饭全都被他们分完了。

今天的班队课让我品尝到同学们自己动手做的美食，真的好开心!

**一周饮食日记范文13**

俗话说：一方水土养一方人。在我们温州，是琳琅满目，食品更是数不胜数。为了迎接新年，我们大都开始准备着很多东西了。

从除夕到正月十五，各种酒席铺天盖地。每桌酒席上都有独具特色的佳肴：有螃蟹、血蛤、圆汤、年糕等等。这些美食灵验了一句话，就是温州人可以不吃肉，但绝不可以不吃海鲜。

我们那儿的螃蟹腿可是非常有名，把活螃蟹杀了，但不煮熟，而是粘着精心调过的酱，那让人吃了赞不绝口。这功劳大部分都归于这酱了，这酱加了醋、酱油、蒜蓉等调料。当螃蟹沾着这点酱后，诱人的香味便会散发出来。尝一尝这鲜嫩而鲜美的螃蟹肉，入口即化，美味极了。所以这道菜是我们温州的独特美食。

还有一个小吃美食，也是过年南方人必吃的食物年糕。我们那儿样式可多了：有炒年糕、煮年糕、炸年糕。那年糕的更是好吃，那味道细腻香甜，让人咬一口还想再吃。因为年糕是过年时吃的，而且年糕意味着节节高、年年高。也是讨个好彩头呢。

温州是一个以海鲜闻名的城市，血蛤、螃蟹等都是我们独特的美食。我们这还有炒米粉、炸排骨，都是让游客吃了念念不忘的味道。

这就是我们的美食，随时欢迎你的到来。

**一周饮食日记范文14**

放学后，妈妈问我;中午想吃什么，我想了想说到，好久没吃麻辣烫了，就吃麻辣烫吧!妈妈爽快的答应了。

走进万和快餐厅，这里已经有很多人在吃饭，我们在12号位子坐下后，妈妈要了两碗麻辣烫，两个油饼，并叮嘱服务员麻辣烫要做微辣的。

几分钟后，阿姨端上了热气腾腾的麻辣烫，我趴上闻了一下，好香啊!顾不上烫就埋头吃了起来，咝——辣的我鼻子只冒汗，妈妈连忙跟服务员打招呼要水，等那位阿姨端着水走过来，嘴里说到， 对不起，刚才你们要的‘微辣麻辣烫’上到15号桌了，他们说要多放辣椒!(我抬头看了一下15 号，是两位十七八岁的大姐姐，一看就是能吃辣椒的主儿)。妈妈被弄的哭笑不得，只好说：“算了， 算了，将就着吃吧”。

最后，妈妈拿来两个小碗，里边各盛了半碗汤，(是他们这里免费喝的汤)把麻辣烫里的菜捞出放进小碗里吃，我忍不住‘吃吃的’笑起来。还是妈妈有办法!

**一周饮食日记范文15**

“哇，好香！”如果你下午走进我们班，不论你是其他班的同学，还是老师，都会说这一句话。哈哈，你还不知道，今天我们班开了一场“美食大会”，每个人都要带一道自己做的菜。

“美食大会”是在下午第三节课举行的，我们早已按捺不住心中兴奋和激动，早就窃窃私语起来。

“你带的什么？”

“好吃吗？”

“给我点儿！”

尤其是两位同学带的鸡柳和铁板鱿鱼，一早就被我们这些“贪吃鬼”盯上了，一抢而空。

第三节课终于来了，老师让我们自由活动。我拿着我的米饭加猪排加鸡蛋的盒饭绕了一圈。嘿！同学们带的菜真是千奇百怪，无奇不有啊！小到蒜泥黄瓜、西红柿炒蛋、煮鸡蛋，大到薯条、烤翅、蛋炒饭、玉米炒毛豆，还有人居然带了瘦司……

真希望第二次“美食大会”快点开始。这样，我就可以吃到更多的美食了！哈哈，我是不是有点太贪心了？

**一周饮食日记范文16**

不要小看我的小身板，我可是一个十足的吃货。我的理想是在有生之年四处旅行，尝遍天南海北的美食，用相机记录下沿途的美景，用笔写下听闻的风俗和令人感动的故事。

目前是没有能力实现这个理想的，但这并不妨碍我在生活中寻找美食。我觉得美食不仅是闻名遐迩的各地特色，也可以是朴素的家常味道。若要问我记忆最深刻的美食，绝不是什么西餐酒席、海鲜大餐，而是生活中毫不起眼的食物。其一是家乡的粢饭和咸味豆浆。我的家乡是浙东的一个小城，既没有杭州声名远播，也没有温州富甲一方，但却让在外的我魂牵梦绕。家乡的粢饭和咸味豆浆并不有名，但却是我的最爱。冬天的早晨，一听到外面有卖粢饭的吆喝声，一向懒散的我顿时像变了一个人，快速从床上起来，胡乱披件衣服就出门去了。掀开竹盖，糯米的香味夹着竹子的清香便从竹筒里传了出来，让人食欲大振。刚买的粢饭热得烫手，我却一点度不在意，只等找回零钱就马上回家。第一口咬下去，里面的糖馅心只微微露出一点，只有咬到第二口时，嘴里才会想起沙沙沙的声音。粢饭我喜欢甜味的，豆浆我却喜欢咸味的。先搁小葱、榨菜粒、小块油条、少许虾皮在塑料杯底，再从热水瓶里到处豆浆，最后淋上一点酱油，要瓢羹搅拌几下，豆浆就凝结成一小块一小块的形状。吃一口粢饭再喝一口豆浆，再寒冷的冬天都会觉得暖意洋洋。

其二是高中时室友带来的腌萝卜。夏季酷暑，胃口也变小了不少，各种腌制的爽口小菜正是热销。吃过许多家的腌萝卜，味道却远远不如室友带来的。她妈妈亲手做的，也不知道是不是由独家秘方。新鲜的萝卜去皮，切成厚薄适中的薄片，放入姜末、辣椒、糖、盐，把调料盒萝卜片搅拌均匀，最后放入适量的白醋。放入容器，盖上盖子，夏季的解暑圣品就大功告成了。这种小菜我做了无数遍，却始终做不出那位妈妈的味道。那时小王一到夏天就开始带腌萝卜来学校，在寝室里大家你一口我一口，争着抢着，最后连腌萝卜的汤都喝得一滴不剩，真是热闹极了。

**一周饮食日记范文17**

“一叶落锅一叶飘，一叶离面又出刀，银鱼落水翻白浪，柳叶乘风下树稍。”一想起这个顺口溜，我就想起了我的家乡的美食特产——刀削面，也是我非常爱吃的面食。

今天晚上，我要求妈妈给我做刀削面，妈妈爽快的答应了。首先我和妈妈准备好胡萝卜、青椒、西红柿、豆腐用来做调面的哨子。接着在盆里放入适量白面，这时妈妈告诉我和面是要讲究方法的，不能直接倒入太多的水，要陆续加入一些温水，而且还要不停的搅拌成絮状的面穗。双手用力使劲揉和，慢慢地就形成了一个球状的面团。再把用来做哨子的食材放在案板上，分别切成丁，就开火倒油，等油烧好后，先放入葱，接着放入胡萝卜和青椒、西红柿丁，最后放豆腐和各种调料，再加入适当的水，熬十分钟左右，美味的哨子便出锅了。

要开始煮面了，妈妈拿出削面刀，把面提前搓成了又粗又长的粗条状。只见妈妈左手拿起面，右手拿起削面刀，用她那熟练的手法“嗖、嗖”几下，便有许多银白色的小鱼儿一涌而上，浮出水面。它们在水里一起一伏，像一个个小娃娃，在水中自由自在似的游泳。不一会儿，锅里便有许多“小银鱼”了，水滴还不停的往出溅，水中白浪也在不停地翻滚着。面马上便煮熟了，我赶忙捞出一碗，再加上美味的哨子，闻着便会让人垂涎欲滴，吃起来更是十分爽口。刀削面，真不愧是家乡的美食啊！

原来看似简单的饭菜，竟要做这么多的准备工作，想到妈妈平时一日三餐这么辛苦，我决定以后再也不挑食了！

**一周饮食日记范文18**

今天，妈妈把我和弟弟都梦寐以求想吃的鱼从冰箱里拿了出来，准备做给我们吃。

我们商量过后，决定做个糖醋鱼。于是，爸爸出发去超市里买做鱼的材料。爸爸出去后，我和弟弟在屋子里走来走去，焦急地等待着爸爸。终于，我们盼望的钥匙声终于响了——爸爸从超市回来了。爸爸把材料放在厨房，妈妈像接到命令似的，立即开始做鱼。

妈妈做鱼，我和弟弟在旁边看着。只见，第一次做鱼的妈妈技术有点生疏：第一步、妈妈把鱼身两侧每隔2厘米切一刀至鱼骨，然后顺骨向前切1厘米，使鱼肉翻起。第二步、妈妈把白酒涂抹在鱼身上。第三步、妈妈把干淀粉放入碗中加入适量的水调成淀粉糊，又把淀粉糊充分搅匀后淋在鱼身上，用手抹匀。第四步、妈妈把锅里倒入油，开始炸鱼。第五步、鱼炸了大概七分钟以后，妈妈把鱼捞出来。第六步、妈妈把爸爸从超市买来的材料制成汤汁，浇在鱼的身上。

就这样，鱼出锅了。妈妈把她的得意“著作”盛在盘子里，给我们两个吃。我们早就等不及了，便迫不及待地夹起一块鱼肉，把刺挑出来，津津有味地嚼了起来。我吃过后，夸赞妈妈：“妈妈，您第一次做的鱼，可真好吃!”妈妈听了，脸上笑开了一朵花。

这糖醋鱼可真是好吃呀!

**一周饮食日记范文19**

正月十五 晚上，彩色的烟花令人眩目。我问：“爸爸我们吃汤圆好吗?”“好哇”爸爸回答道，又说：“不过，你刚刚买的汤圆都不很圆我们把它揉圆吧!这就代表今年就会团团圆圆的。”“嗯，不过也太没新意了吧!要不……”我翻了翻口袋，掏出了一枚一角硬币。“老爸，等一下，我们把这枚硬币放进汤圆里，如果谁吃到谁今年就是最幸运的人。”我兴奋的说，“好哇”爸爸笑着赞同了我的意见。我们父女俩就开始包汤圆了，我心里想，希望我们一家全是今年最幸福的人。不一会儿，汤圆煮好了，爸爸用他那“鸡嗓子”叫到，我和妹妹迫不急待地想吃美味可口的汤圆呢。“哎哟”妹妹大声叫到，汤圆里面怎么有硬币呀，哈哈妹妹吃到幸运币了，我就连声说到“妹妹，你今年要很幸福了”!

我在心里祝愿我们一家。

**一周饮食日记范文20**

今天星期日妈妈休息，妈妈带我和姐姐去万达广场去吃比萨。

到了披萨店里，妈妈点了我们最爱吃的披萨、冰淇淋、沙拉、美式香酥薯格等，妈妈点好东西，我就装出一副很有学问的模样跟姐姐说：“吃西餐的时候，如果你没吃完，刀叉就要交叉放，如果你吃完了，就把刀叉并排放。”

菜来了，我吃着草莓冰淇淋，姐姐吃着香草冰淇淋，我们还不时地交换着吃。当然，还是少不了披萨饼，我拿起刀叉，把切成三角状的披萨放到自己的小圆盘里，右手拿刀，左手拿叉把它分成了一小片一小片的吃了起来。姐姐也学着我的样子吃了起来，我们吃的可开心了。

回去的路上，姐姐说外国人吃东西可真麻烦！但我觉麻烦是麻烦了一点，却很好吃，环境也很好，如果妈妈以后有时间我还想去。

**一周饮食日记范文21**

俗话说的好“民以食为天”，可见美食对人类的重要性。

早上起床，妈妈对我说：“今天中午没什么菜，我就把冰箱里的鸡腿拿来烧。”我听了，心理顿时开朗起来，哇，鸡腿，我最爱吃的食物，一想到鸡腿那金灿灿的外表和那细腻的口感，我的口水就不时从我的嘴角下流过了，呵呵，看来今天中午要好好享受一顿了。

中午，我迫不及待地回到家，一进家门，我就问妈妈：“鸡腿烧好了没。”妈妈听了，脸上顿时没有了表情，她说：“没有烧，一上午都忙死着，忘记了。”我听了，竟无言以对，妈妈这么重要的事情怎么都给忘记了呀，不是说好了吗！呜呜，我可爱的鸡腿，你怎么突然离我而去呀！妈妈见我一脸不开心，便微笑着说：“当然不会亏待你的呀！”哇次！难道还有其他的美食，我的内心又从低谷到了天空，会不会是牛排、青椒肉丝、鹅……妈妈咽了口口水，接着说：“是奶奶送来的西瓜，不过你要下午回家吃。”什么，要到下午，中午吃难道不行吗？我恳求妈妈：“中午吃，行吗？就一块。”妈妈听了，大怒：“下午吃，不都一样的吗！等一下要吃饭了。”哼，下午吃就下午吃，这总比没有吃的，凑合着吧！

时间一分一秒地过去了，渐渐地，到了下午。我放学回家，我又一次问妈妈：“可不可以吃西瓜。”妈妈听了，并没有回应，只是摇了摇头。咦？妈妈这是几个意思，于是我在家里找了一番，并没有找到西瓜，站在一旁的妈妈则说：“别找了，我让奶奶把西瓜带到小舅家，给小舅一家吃，再说，你的嗓子哑了，不能吃冷的。”什么，怎么会这样，妈妈怎么可以骗我呢，我可是期待了一下午呀！换另一个种说法，妈妈这是在找借口，我的嗓子根本没有哑呀，而妈妈就用这一借口就骗取了奶奶的信任。哼！坏妈妈，早上说好中午吃鸡腿，可中午没有鸡腿，中午说好下午吃西瓜，可下午没有西瓜，妈妈真的想过一个吃货的感受吗？

妈妈制造的美食诱惑，一切都是陷阱！

**一周饮食日记范文22**

复合维生素早饭后吃。

研究表明，补充适合自己的复合维生素对身体健康大有裨益。那么，为什么要在早饭后吃呢?一来它可以提供人体一天所需，让你有精力投入工作学习，二来不至于给肾脏造成过大负担。

每餐之前喝两杯水。

这样做就能保持身体一直处于“水当当”的状态，还能控制食量。荷兰一项研究显示，饭前喝两杯水能减少饥饿感和食物摄入量，从而起到减肥的作用。

把咖啡加在牛奶里，而不是把牛奶加在咖啡里。

早起的第一件事，就是在杯子里倒满脱脂奶。然后喝掉1/5，再用咖啡把它填满。这样，你就能摄入人体每天所需的25%的维生素D和30%的钙。

吃完快餐喝一大杯水。

快餐里的热量和盐一般都严重超标，虽然我们拿吃进肚里的脂肪没办法，但一大杯水可以帮你稀释体内钠的浓度，让你离高血压远一点。

**一周饮食日记范文23**

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不彼，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。

2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期、QS生产许可标志等等。

3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。

4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。

5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品!希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

**一周饮食日记范文24**

星期二，我们班上举办了美食节。第二节课上课铃一响，大家似乎都很期待。

果然，这个美食节不是一般的美食节。张老师还邀请了人，有我们家委会的叔叔阿姨，还有我们学校的电脑老师。他们一来，教室里立刻响起了热烈的掌声。我们大家还和张老师一起喊起来：“吃货！”然后，张老师就叫谢雨霏、黄宇浩、马博森还有崔嘉睿去说自己做的菜，说完了，美食节就开始了。

我做的是武汉的热干面，步骤是：

1、买一点黄色的面（本身是熟的）。

2、倒一点榨菜，然后切碎。

3、把生姜和蒜倒到一个碗里。

4、拌芝麻酱。

5、切葱。

6、把榨菜、生姜和蒜、葱倒进一个大碗里。

7、把面拌上芝麻酱，就做好了。很多人都吃我的面，我的面都被抢光了。

美食节这个活动很好，希望多搞这个活动。

**一周饮食日记范文25**

国庆节期间，我和妈妈去美食城过美食节。

美食城在柳江河边的东堤。我们兴冲冲地来到那儿。人可真多啊！街道上挤满了大大小小的车子，人们从四面八方涌来，像潮水一般，把美食城挤得水泄不通。

美食城搭了长长一排小房子，每间小房子里都卖着不同的食品，有烧烤类、饮料类、汤类……这里的食品很贵，连平时在学校门口卖一元钱的棉花糖，这时都要五元钱。虽然是这样，人们还是大方地买着各种食品。因为今天是美食节，人人都很高兴。卖食品的人们忙得不可开交，满头大汗。

我们品尝了烤鹅、羊肉串、雪梨汁……味道好极了。吃完后我又买了一团棉花糖。

我们吃够了，好不容易才从人群中挤出来。我们回到家里已经很累了。我和妈妈钻进被子睡了一个舒舒服服的午觉，一直到下午五点半才起床。啊！美食节，真是难忘啊！

**一周饮食日记范文26**

说起茶点，是广州人最喜爱的美食之一。

今天，爸爸从广州出差回来，给我带了一盒广州茶点，正好也让我尝尝鲜。

礼盒里面最多的茶点是龙虾烧麦。龙虾烧麦像一个个圆鼓鼓又漏了陷儿的饺子一样，一个个大口袋里面装着鲜嫩滑口的肉馅，样子看起来是那么独特，那么诱人。早在前一天晚上我就对龙虾烧麦垂涎三尺了，没想到今天真的可以吃到。我迫不及待地抓起一个龙虾烧麦大口大口地嚼了起来，那光滑细腻的虾肉在我嘴里嚼来嚼去，QQ地、爽滑弹牙、弹性十足，让人吃了还想再吃一块，意犹未尽。

除了烧麦，我还吃了咬起来松软可口的小猪豆沙蜜枣包，这次不但满足了肚子的愿望，而且还增长了见识，烧卖在中国南北方都有，是一种中国特色面制食品，品种繁多，在广东一带，人们把它叫做烧卖，而在北京、内蒙古等地则将它称为烧麦、稍麦。

**一周饮食日记范文27**

今天，我和妈妈去了“新湖景城”旁边和美食节差不多的场面，热闹极了!

我和妈妈买了六串“蒙古铁板羊肉串”，“五元六串”的铁板羊肉串，我一闻，心里不禁想到:“啊!真是太香了啊!”于是，我迫不及待的咬了一口铁板肉串，“啊!真是人间美味啊!”我不禁这样想到，接着，我有咬了一口。然后，慢慢品味着，我品味了好久才肯一吃下去。

我和妈妈又玩了“太空飞船”，我一会儿按上，一会儿按下，就像一只欢快的小兔子，我和妈妈感觉头晕就“飞”下来，感觉太热就再“飞”上去享受凉风，我和妈妈坐着“太空飞船”一上一下的“飞”着心里有一种说不出的快乐和喜悦!

我最后还是依依不舍的离开了，不过这次还是玩的很高兴!

**一周饮食日记范文28**

今天，我准备煮一锅元宝蛋送给亲爱的家人，祝福他们在新的一年财源滚滚！万事如意！

我先到超市买鸡蛋。看，我在仔细地挑蛋！妈妈夸我是选秀专家。这些蛋尽管看起来很干净，但我还是用清水一个一个仔仔细细地洗了一遍。开始煮蛋了，奶奶告诉我，煮蛋的时候水要没过鸡蛋，才能均匀受热，不会煮破。下锅后，我静静地等待……时不时用筷子夹一夹，能夹起来就熟了。鸡蛋煮熟以后，我把它们放入冷水过一遍，因为这样，鸡蛋壳就容易剥。爸爸告诉我，这是运用了热胀冷缩的原理。为了让鸡蛋更入味，我把每一个鸡蛋壳都用筷子小心地敲裂。千万不要敲破，不然，鸡蛋白就要露出来了。最后一道工序最重要！我准备了茶叶、桂皮、八角、香叶和盐，把鸡蛋放入锅里入味煮。时间不知不觉过去了几个小时！元宝蛋终于出锅了！我迫不及待地和它来了一个合影！看着色香味俱全的元宝蛋，我很想验证一下它的味道，轻易地剥开了蛋壳，尝了一口，哇！好美味啊！

你是不是流口水了呢？快来我家吃元宝蛋吧！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！