# 100字吃西红柿日记小学[大全5篇]

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-09-12

*第一篇：100字吃西红柿日记小学西红柿味道鲜美，含有很多营养成分。它含有柠檬酸、苹果酸、蛋白质、矿物质等，在维生素的含量方面，是蔬菜、水果中的第一句。了解相关精彩内容，接下来请参考小编为大家精心准备的文章。100字吃西红柿日记1今天，我要...*

**第一篇：100字吃西红柿日记小学**

西红柿味道鲜美，含有很多营养成分。它含有柠檬酸、苹果酸、蛋白质、矿物质等，在维生素的含量方面，是蔬菜、水果中的第一句。了解相关精彩内容，接下来请参考小编为大家精心准备的文章。

100字吃西红柿日记1

今天，我要为爸爸妈妈做一道菜，西红柿炒蛋。我先把西红柿洗了一下，再切成了几片，然后放进油锅里，炒一下，西红柿就做好了盛起来。

开始把鸡蛋搅拌均匀，然后在锅里面放油，等油温差不多了，放进锅里面，开小火炒，再放下入差不多炒熟的西红柿，等炒到七、八分熟时，我刚要盛起来的时候，突然听外面有人在说：“谁在踩老鼠，”我一分神，鸡蛋只听到“叭叭”，鸡蛋糊了。我只能重新做了。唉做什么事情都不能分神呀!

100字吃西红柿日记2

今天，妈妈正在做我最爱吃的西红柿炒鸡蛋。我心想：如果我学会了，就可以自己做了。于是我想妈妈请教。妈妈说：“先把西红柿切碎，再把鸡蛋打碎，在锅里炒。然后……

我想自己试一试。第三天晚上，我按妈妈讲的顺序，先把西红柿切碎，再把鸡蛋打碎，在锅里抄。然后……中途，妈妈怕我把盐放多了，来帮我。过了一会儿，一盘香香的西红柿炒鸡蛋出炉了。

啊!真香!我终于学会了西红柿炒鸡蛋了!

100字吃西红柿日记3

我们寒假有一样作业，是让做一道菜，我想了想做什么呢，正在这时，我看见了一样适合我做的菜。

番茄炒鸡蛋。番茄炒鸡蛋的做法很简单，先把番茄冲洗干净，然后把番茄切开，然后再把鸡蛋搅成水，接着把搅好的鸡蛋放在油锅上，等鸡蛋冒出泡泡然后再把鸡蛋倒在装番茄的碗里搅一搅然后再把番茄鸡蛋倒在盘子上，再把盐撒上去，这样番茄炒鸡蛋就做好了。

100字吃西红柿日记4

今天的晚饭，我点了番茄炒蛋，我对爸爸说：‘我想帮你切番茄’，爸爸同意了，并教我怎么用刀切，我们用大刀把番茄切成两半后爸爸给了我把小刀，我用爸爸教的用刀方法，把切开的番茄再切成小块。

吃饭是这碗菜我吃的特别香，因为它是我的劳动成果哦。

100字吃西红柿日记5

今天，妈妈买了一些小番茄。

妈妈叫我去挑小番茄，在挑得过程中，我看到了一串串番茄，这一串串番茄中一共有六——七个小番茄。

一个滚圆滚圆的小番茄，像一个圆圆的脸，上面的几片叶子真像一对眼睛。

我还很爱吃小番茄。因为小番茄营养特别丰富。

100字吃西红柿日记6

昨天，妈妈在超市买了一些小番茄，到了中午妈妈把刚洗好的小番茄倒到一个小碗里。

我拿了一个轻轻地咬了一口好甜呀，我又要立刻又咬了一口，啊!好酸呀!我轻轻地捏了一下，“我的眼睛”小番茄的汁跐到我的眼睛里了，妈妈笑得捧腹大笑，我是笑什么笑，我恨不得把小番茄吃掉小番茄。

我喜欢吃小番茄。

100字吃西红柿日记7

我们家的番茄结果啦，结了两个青青绿绿的果子，果子很小，像鹌鹑蛋大小，我是前天睡午觉起来看我的小草莓的时候发现的。因为它很小，又和番茄叶子的颜色一样，所以不容易发现。我都告诉妈妈番茄结果了，可是妈妈找来找去还是没看到，直到我指给妈妈她才看到。

我很高兴，但我担心果子会被我家的多多吃掉。

100字吃西红柿日记8

先把番茄洗干净，切好，再打好二个蛋，准备工作完成。打开炉火，先在锅里放些油，热了，放下蛋炒一下，结块了先盛出，再往锅里放些油，热了，放下实现切好的番茄。

炒几下，放些盐，和糖，再把盛出的蛋放下，翻炒起锅，这样美味的番茄炒蛋就完成了。

100字吃西红柿日记9

我今天炒了番茄炒蛋。

首先要准备一个番茄和二个鸡蛋，还要一点盐和糖还有葱。接下来把番茄和鸡蛋洗一下，把鸡蛋都打在碗里，用筷子搅一下，接着把打碎的鸡蛋放到锅里(记得要倒油)。然后用铲子连续翻炒一下后盛出来。再把番茄切好(切成丁或片)，接着下锅，炒一会儿后，再把蛋倒进去，然后把葱给洗一下，切成一段一段的，再撒进锅里，最后把番茄炒蛋给盛出来，我尝上一口真是美味啊!

100字吃西红柿日记10

放暑假我去外婆家住了几天。

一天早晨，外婆带我去地里看番茄，我看到又大又红的番茄就傻眼了。外婆要把种番茄的方法告诉我，我赶紧侧着耳朵认真地听讲起来，首先把种子种下，接着给种子浇水，然后它慢慢地就开花了，最后就结成了果实。

我听得津津有味，心想有机会我也要去种几颗试试。

**第二篇：100字吃西红柿日记**

西红柿大小不一，有的如桂圆，又小又酸，玲珑可爱;有的像熟透的苹果，又大又红;有的形同鸡蛋，橙黄而椭圆。了解相关精彩内容，接下来请参考小编为大家精心准备的文章。

100字吃西红柿日记1

妈妈让我把炒菜锅放到燃气灶上，点着火，把锅里倒点油，油微微冒烟时，把打好的蛋液倒进锅里，轻轻翻动，屋子里弥漫着浓浓的炒蛋香，待鸡蛋炒好后铲进盘子里。再次往锅里倒点油，把火关小，把切好的蒜末放进去炒，炒出香味后在把火开大，把切好的西红柿倒进锅里，加点盐，继续翻炒，大约过了五、六分钟，西红柿炒出了好多红红的汤汁，妈妈说：“把炒好的鸡蛋倒进去吧，马上可以出锅了。”

100字吃西红柿日记2

今天，我要给爸爸妈妈做一道西红柿炒鸡蛋。我打开冰箱，拿出西红柿和鸡蛋，我把鸡蛋“啪”地一下敲开倒出蛋液，然后拿起筷子快速“哗啦、哗啦”地搅拌，把蛋黄和蛋液混到了一起。“啪、啪、啪”，我又把西红柿切成片，再把搅拌好的蛋液放到锅旁，把油倒进热锅里，只听“刺啦、刺啦”，油星子不停地往上蹦，我赶紧把蛋液和西红柿一起放进了锅里。

100字吃西红柿日记3

我最喜欢吃红彤彤的西红柿，它长得像气球一样，有的还像红彤彤的脸蛋，富含有丰富的维生素。

可以生吃、炒着吃、拿糖凉拌着吃、还可以做成味道酸酸甜甜的番茄酱、还有美容和防癌的作用，西红柿对人体很重要，我们要多吃西红柿，跟西红柿做好朋友!

100字吃西红柿日记4

今天的晚饭，我点了番茄炒蛋，我对爸爸说：‘我想帮你切番茄’，爸爸同意了，并教我怎么用刀切，我们用大刀把番茄切成两半后爸爸给了我把小刀，我用爸爸教的用刀方法，把切开的番茄再切成小块。

吃饭是这碗菜我吃的特别香，因为它是我的劳动成果哦。

100字吃西红柿日记5

今天，妈妈买了一些小番茄。

妈妈叫我去挑小番茄，在挑得过程中，我看到了一串串番茄，这一串串番茄中一共有六——七个小番茄。

一个滚圆滚圆的小番茄，像一个圆圆的脸，上面的几片叶子真像一对眼睛。

我还很爱吃小番茄。因为小番茄营养特别丰富。

100字吃西红柿日记6

放暑假我去外婆家住了几天。

一天早晨，外婆带我去地里看番茄，我看到又大又红的番茄就傻眼了。外婆要把种番茄的方法告诉我，我赶紧侧着耳朵认真地听讲起来，首先把种子种下，接着给种子浇水，然后它慢慢地就开花了，最后就结成了果实。

我听得津津有味，心想有机会我也要去种几颗试试。

100字吃西红柿日记7

我们家的番茄结果啦，结了两个青青绿绿的果子，果子很小，像鹌鹑蛋大小，我是前天睡午觉起来看我的小草莓的时候发现的。因为它很小，又和番茄叶子的颜色一样，所以不容易发现。我都告诉妈妈番茄结果了，可是妈妈找来找去还是没看到，直到我指给妈妈她才看到。

我很高兴，但我担心果子会被我家的多多吃掉。

100字吃西红柿日记8

我最喜欢吃的蔬菜是西红柿。

西红柿的形状是圆圆的，熟透的时候是深红色的，像一个喜庆的小灯笼。表皮很光滑，摸上去感觉很舒服。

切开的西红柿，能看见闪闪发亮晶晶黄色小籽镶嵌在浅红、透明的果肉里，漂亮极了。

西红柿的味道酸甜可口，吃法多样。有凉拌着吃;有炒鸡蛋吃;还可以蘸着白糖吃，不管怎么吃都很美味。西红柿含有丰富的维生素C，多吃还会脸色红润呢!

我喜欢吃西红柿。

100字吃西红柿日记9

我最爱吃妈妈给我做的糖拌西红柿了，每当妈妈把做好的西红柿我眼前时，不要说尝一口了，就是看着那颜色，也会让我胃口大开，我喜欢吃西红柿

100字吃西红柿日记10

昨天，妈妈在超市买了一些小番茄，到了中午妈妈把刚洗好的小番茄倒到一个小碗里。

我拿了一个轻轻地咬了一口好甜呀，我又要立刻又咬了一口，啊!好酸呀!我轻轻地捏了一下，“我的眼睛”小番茄的汁跐到我的`眼睛里了，妈妈笑得捧腹大笑，我是笑什么笑，我恨不得把小番茄吃掉小番茄。

我喜欢吃小番茄。

**第三篇：吃西红柿注意六个禁忌**

吃西红柿注意六个禁忌

西红柿是蔬菜中比较健康的。西红柿中含大量维生素C，每100克西红柿中含有20－30毫克维生素C。维生素C有增强机体抵抗力、防治坏血病、抵抗感染等作用。但是您知道吗？有吃西红柿的六个禁忌，不信？那您看看下问吧。

（1）不宜和黄瓜同时食用

编辑给您分析：很多餐馆里都有一道叫“大丰收”的菜，将胡萝卜、生菜、西红柿、黄瓜等不同蔬菜搭配在一起蘸酱生吃。蔬菜生吃确实有利于营养的保存，但这道菜里有了黄瓜，其营养价值可就要大打折扣。“大丰收”中为什么最好别有黄瓜呢？因为黄瓜中含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C。“大丰收”中的西红柿就是典型的含维生素C丰富的蔬菜，如果二者一起食用，我们从西红柿中摄取的维生素C，再被黄瓜中的分解酶破坏，根本达不到补充营养的效果。

（2）服用肝素、双香豆素等抗凝血药物时不宜食用

编辑给您分析：西红柿含维生素K较多。维生素K：主要作用是催化肝中凝血酶原以及凝血活素的合成，犬最低需要量为30ug/kg体重。维生素K不足时，由于限制了凝血酶原的合成而使凝血时间延长，造成皮下和肌肉出血。

（3）空腹时不宜食用

编辑给您分析：西红柿含有大量可溶性收敛剂等成分，与胃酸发生反应，凝结成不溶解的块状物，这些硬块可能将胃的出口幽门堵塞，引起胃肠胀满、疼痛等不适症状。

（4）不宜食用未成熟的番茄

编辑给您分析：原因是：据其介绍，青西红柿含有生物碱甙（龙葵碱）其形状为针状结晶体，对碱性非常稳定，但能够被酸水解。所以，未熟的青西红柿吃了常感到不适，轻则口腔感到苦涩，严重的时候还会出现中毒现象。特别是当青西红柿开始腐烂时，其龙葵碱就会被破坏。而青西红柿变红以后，就不含龙葵碱了。话题：报道称：“美国科学家在一些蔬菜中发现了尼古丁含量，因此西红柿等蔬菜最好不要生吃。” 分析：南京的食品、蔬菜权威专家则认为大可不必紧张，因为蔬菜里的尼古丁含量„„[点击]

（5）不宜长久加热烹制后食用

编辑给您分析：长久加热烹制后就失去了原有的营养与味道，如果吃了已经变质的西红柿还会导致食物中毒。

（6）服用新斯的明或加兰他敏时禁忌食用

**第四篇：吃玉米小学日记**

玉米是一年生草本植物，茎高两米，叶子长而大，花单性，雌雄同株，可供食用或制淀粉等。玉米叶秆可以造纸，玉米须可以入药，真可谓一身是宝。

玉米棒下面稍大，上面略小。它像害羞的姑娘，用衣服把脸捂得紧紧的，生怕被别人看到。玉米成熟了，你摘下一个，便可清楚地看到，它头上还长着一束枣红的缨子，就像少女的卷发。把鼻子凑近一点，一股清香扑鼻而来，让人忍不住想咬一口。玉米的皮一层盖一层，越到里面，颜色越浅，仿佛模特在T型台上炫耀她一件又一件美丽的衣裳。当只剩下最后一件浅绿色的纱衣时，隐隐约约就能看到那金黄的玉米粒了。剥下最后一层皮，那枣红的头发也变成白发了，那美丽的少女已经变成了满口金牙的富婆！玉米粒挤在一起，没有一点缝隙，像整装待发的士兵，排列的整整齐齐，那金黄的颜色真像一粒粒金子。我剥下一粒“金子”，放进嘴里，嚼一嚼，嗯，真甜！甜甜的汁水从嘴角挤了出来。

玉米煮着吃更香，刚煮不久，那沁人心脾的香气便飘了出来，真有点“十里飘香”的味道了，让人垂涎三尺。开锅了！掀开锅盖，那股香气直入鼻孔，让人心醉。咬一口，那清香的气味，那香甜的味道，啊，真是好吃的不知用什么词来形容才好。

哎，不管你们了，先吃了再说。嗯，好吃，真是太好吃了······

**第五篇：西红柿炒鸡蛋日记200字**

8月25日 星期日 晴

星期天下午，我待在家里准备做一道菜给父母尝尝。我已经想好了，就做一道西红柿炒鸡蛋。

我先拿出两个大大的西红柿，把它们切成了片状。我看了看觉得好像太大了一点。于是，我又把每片西红柿都一切两半。我又往碗里砸了两个鸡蛋，放了一点葱。搅拌均匀后，我又往锅里倒了点油，开了火，把鸡蛋倒了下去。等鸡蛋炒到半熟的时候，倒入已经切好的西红柿，又放入了鸡精、料酒等调料。翻炒了几下后，一道香喷喷的西红柿炒鸡蛋就出炉了。

我把西红柿炒鸡蛋端到了桌上，我想：等爸爸妈妈回来了，我就让他们尝尝我亲手做的西红柿炒鸡蛋。爸爸妈妈回家了，他们看到桌子上的菜都大吃一惊，问我：“晞瑶，这是你做的吗?看起来很不错呢！！”我点了点头，说：“你们快吃吧!”他们坐下来了，但他们刚吃了一点就连连皱眉头。我也尝了尝，我刚吃了一点就吐出来了，：“啊，怎么这么甜啊?”原来我把糖当成了盐，而且放了很多。

我心想：虽然做成这样，但我毕竟是第一次做啊。但是下次一定要加油，争取做个既好看又好吃的菜给爸爸妈妈吃。我坚信，下次我一定会做好的，我能行!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找