

# 舌尖上的新年

— 希望泰城校区经典诵读班  
指导老师 徐珺

## 炒饭

顾家乾 三年级



我真的很喜欢吃炒饭。它需要的食材有米饭、鸡蛋、葱、豆腐和甜椒。调味料是酱油、盐和胡椒粉。首先加热锅，但不要加太热，以免冒烟。锅热后，马上把打好的鸡蛋放进去，然后依次倒入米饭、豆腐、甜椒，最后撒上胡椒粉，并加入酱油。炒饭出锅前，把葱放进去。好极了！大功告成！

## 年年有余(鱼)

陆禾静 四年级

我过年最喜欢吃的菜就是烤三文鱼。我们买已有调料的三文鱼。一包里面有4块，每块大概9oz重。三文鱼的做法是一首先，在烤盘上放锡纸，喷上油。然后，把包装纸剪开，把鱼放在烤盘上，鱼皮那面朝下。最后，放进烤箱用375度，如果三文鱼从冰箱里拿出来就要考15到18分钟，如果从冻箱里拿出来就要考28到32分钟。一会儿，烤鱼的香味就飘到我的鼻子里了。烤好了，用叉子叉一块，特别好吃！

余和鱼是同样的读音，所以就为什么过年的时候要吃鱼，因为年年有余，代表生活富足，每年都有多余的钱及食物。

## 饺子

陆禾清 四年级

我春节最爱吃的菜是饺子。我们用买来的饺子皮。饺子的馅儿是用素肉、白菜、芹菜和胡萝卜。还有特殊包饺子的夹子。首先要切白菜，白菜切好了要加鸡蛋，素肉，盐和酱油，最后用筷子和均匀。我把饺子皮放在饺子夹子上，要把饺子皮的边上加点水，然后把馅儿放在饺子皮里。放完以后，要把饺子夹子合上。等几秒可以放开，把饺子放在一个盘子上。等水烧开了，把饺子放进去。等一个白白胖胖的饺子浮在水面上，饺子就好了。

饺子原名“娇耳”，为医圣张仲景首创。每年春节，大家都喜欢吃饺子。

## 煎荷包蛋

刘天一 五年级



你会煎鸡蛋吗？虽然这是很简单的一道菜，但是我很高兴春节期间我独自给家里每个人煎荷包蛋。古时候，御厨为了讨皇上喜欢，照着水里的荷花煎鸡蛋。外皮大而脆，像荷叶，中间蛋黄像莲蓬，故名荷包蛋。

我是刘小厨，先拿一个平底锅，然后开火，再把油倒进锅里。我特地少加了一些油，因为疫情在家，我缺少运动，需要控制体重。等到油快要开始冒烟，把鸡蛋一个一个轻轻地磕到锅里去。过了一两分钟，我熟练地把鸡蛋翻面。煎完了第二面就加盐。放适量的盐很重要，否则就太咸或者太淡。最后我把鸡蛋从锅铲到碗里。鸡蛋的外面很脆，里头却很嫩，口感特别棒！爸爸妈妈和妹妹都说这是最好的年菜，期待

春节是中国人最重要的节日。在海外，华裔延续了很传统的传统生活方式和食物。经典诵读班的孩子们在春节期间，观看和阅读了《舌尖上的新年》的视频和解说文字，写下了参与准备和烹饪他们喜欢的一道春节菜肴。其中有传统的饺子和汤圆，也有美式美味三文鱼。令人欣慰的是，孩子们在回味这些美食的同时，还去查询其渊源，去理解传统年味的乡土人情。

刘小厨的下一个拿手菜。

## 拉面

胡浩扬 五年级

我真的很喜欢拉面，因为它非常好吃。你需要：多用途面粉、水和小苏打来做面条。最难的地方是做出浓郁、营养、美味的汤。

拉面有很多种，大家最熟悉的是即食拉面。即食拉面在19世纪50年代开始普及。在美国轰炸日本后，华裔日本人安藤百福看到一个街头小贩在出售拉面就萌发了方便保存和食用的拉面。在接下来的很多年间，他完善了自己的食谱。即食拉面大受欢迎。最后，他因为发明并推广全新的即食拉面而获得了回报！

妈妈工作很忙，平时如果她没有时间做饭，我会给妹妹和自己做拉面。

三分钟翻个儿。饼做好以后我就开始做肉，我先切肉，然后爸爸帮我放料，放了大料、酱、糖、料酒、姜、啤酒，然后就开始炖了。炖了一个小时就出锅了。我把肉放到饼上面，咬了一口，好好吃！我一下子吃了两个饼和很多肉。特别高兴！

## 汤圆

林知乐 六年级

我新年最喜欢的一道菜是汤圆。我喜欢汤圆因为很甜。汤圆有很多不同的名字，又叫“元宵”、“浮元子”和“汤团”。汤圆的“圆”意味着“团圆”、“圆满”。汤圆主要是用糯米粉和芝麻馅做成的，但是经过很多年的改进，现在有各种各样的品种。在这些当中有豆沙、芝麻、花生、红豆、鲜肉和三鲜汤圆。

我可以帮我的妈妈做糯米球，在用买好的馅放进糯米球里。

## 肉夹馍

金龙飞 五年级



时间过得真快，中国春节不知不觉地过去了。初五那一天我给我家做了一道菜！我做了个饼和红烧肉——肉夹馍，这就是我最喜欢的菜。我先做的饼，把面粉放到绞面机里，先放热水，后凉水，然后把面交给绞面机了。绞了十分钟，就开始醒面。醒了一小时开始做饼。我揉面后把它擀成了一个三角形(给自己吃)放在锅里，每

## 饺子

顾家菁 六年级

我很喜欢吃饺子。我喜欢饺子因为他们有一个特别的味道。网上有人说饺子的名称可能是从德语来的，但是不很确切。我喜欢的饺子由3种食材做成：猪肉、面粉和葱。我不是不会做饺子，但是如果我帮忙做，会很好玩。如果要做饺子，需要先擀面，然后再切成小面团，揉成方块，再把饺子馅包进去；饺子包好后，可以做煎饺或者蒸饺。



# 春节

希望盖城校区暨大三年级学生习作  
指导老师：宋新春



为了更深地体会中国新年文化，洛城校区中文三年级的小朋友们进行了春节庆祝活动。学生们在课堂上学了剪纸和手工，小朋友还把他们经历的春节和爸爸妈妈讲的故事写了下来。

熊景涵 Jacob  
中国新年是一个很热闹的节日。其中一个好玩的活动是舞龙灯。龙是一个吉祥的象征，中国人也称自己是“龙的传人”。我前年回国的时候正好赶上新年，见识到了我妈妈家乡的舞龙活动。在锣鼓和鞭炮声中，十几个人撑着长龙飞舞。小朋友们就跟在龙的后面追逐。当然中国新年我最喜欢的部分是“收红包”！过年的时候，见到长辈我会说“过年好，恭喜发财！”长辈就会给我发红包！然后我可以用红包里的钱买很多零食。

陈陆  
中国新年是中国的传统节日，每当节日来临的时候，世界各地的中国人都要庆祝。春节有很多庆祝活动，有舞龙，游行，节日焰火表

演等，是我们享受传统和玩乐的大好时光。由于疫情的影响，今年的庆祝活动主要是家庭聚会，爸爸妈妈会给我们做很多好吃的东西。我们也通过看电视里游行和舞蹈，庆祝农历新年。大人们还向孩子们分发带钱的红色信封，并向空中发射灯笼，我喜欢过中国新年。

陈紫馨, Katie Xin chen  
对许多人来说，农历新年是一个重要的节日。今年我和我的家人在我们家庆祝。我们吃了火锅，爸爸妈妈还给我们做了雪蟹，年糕，蔬菜，面条，鱼丸等等，非常好吃。当我们吃完饭时，我们还得到了红包，并观看了农历新年秀，晚上的时候，我们还打电话给在中国的亲人问候农历新年好，我喜欢过农历新年。

## 雪中的回忆

希望西城十一年级 周承舒

我端坐在屋檐下，侧头望着窗外。屋外的雪缓缓落下，轻轻地附在叶上，寒风拂过发丝，吹动着白雪，好似一场白色的雨。

那年的春天，柳絮漫天，我走在街上，也是一样白雪皑皑。

那年的梨花簌簌落下，草地上堆满了花瓣，像极了现在的雪。

那年的蝴蝶有趣的很，像是舞者一般轻盈自若。

那年的星星在天空闪闪的耀眼，

儿时的我躺在摇椅上，一颗一颗的数。

这雪，像是街边的柳絮，像是漫天的梨花；这雪，像是翩然的蝴蝶，像是儿时的闪耀的星；这雪，应是上天醉酒，不慎将白云揉碎。

花会盛开，然后凋零，星会闪耀，然后消失，雪会落下，然后消融，什么事都有结束的时候。

雪还一直下，轻轻地飘动，很白，很美。

# 过年了!

希望洛城校区暨大中文三年级  
指导老师 王英姿

它害怕鞭炮的红色和声音。

张滢滢

过年啦！今天一大早就穿上新的衣服。到了中午我，妈妈和妹妹一起在打扫房子。打扫完房子妈妈带我和妹妹一起去看舞龙和舞狮。看完了我们回家挂灯笼。挂完灯笼我们一家一起吃饺子。吃完饺子爸爸妈妈给我们了红包，我们说“谢谢！新年快乐！”天很黑了，我们出去放鞭炮。

嵇开文

过年了！每年大年三十的晚上，妈妈都会做很多好吃的菜，有鱼，有牛肉，有烤鸭。我们吃完饭爸爸妈妈会给我和哥哥一个压岁红包。我们过年很开心。

王美林

怪物“年”，是关于中国新年节日的起源。据说有一种叫做“年”的凶猛怪物，它是吃人类的怪物。

## 打冰球是我的最爱

希望波城校区六年级 蔡大为  
指导老师 何竹芳

穿上，却发现要站立在鞋底那条细长的钢制刀片上却是非常困难。即使我的手紧紧地抓着冰场周围的栏杆，我还是站不起来，摔倒了。经过几周跌跌撞撞地摔倒，爬起来，再摔倒，再爬起来，看着我腿上留下无数的撞伤和瘀青的伤痕，我坚持反复训练，终于站了起来，后来我在溜冰场上学会了滑行，慢慢地自由地滑动起来了。

随着我一天天长大，走进了学校，我还在坚持滑冰。一次滑冰训练课后，随后还有一场高中生的冰球比赛。这是我第一次看到冰球赛。大哥哥们快速急滑，反应敏捷，奋战拼抢，简直让我着迷。看，

他们就像小哪吒踩着风火轮在天上飞走一样，我觉得好震撼！

但真正练习打冰球却是非常困难的。第一次冰球训练比赛中，我努力追逐小冰球，浑身衣服都湿透了，还是始终没办法挥棒击中冰球。相反的，我好几次妨碍了队友们，和他们冲撞在一起。比赛结束了，我哽咽地对爸爸说：“也许我不太适合打冰球吧？”爸爸却说：“你别那么快下结论，你能上场，就不错啦！刚开始嘛，还需要很多时间多练习基本功。每天你回家先练习冰球射门200下，传球200下，坚持3个月以后，我们再商量，好不好？”



第211期

冰球运动是我的最爱！一切都让我记忆犹新，难以忘怀。

记得我第一次学习溜冰的开始。那是一个秋天的周末，爸爸拿出一双崭新漂亮的溜冰鞋，把我带到溜冰场上。溜冰鞋一片薄片的钢片嵌在鞋底下，闪闪发光，看起来真酷！我迫不及待地让爸爸帮我