

## 黄河路小学小记者站专版

### 美味的冬菜

本报小记者(黄河路小学5年级7班) 王熠城

近日,我们沧州市黄河路小学开展了“运河美食,寻味冬菜”非物质文化遗产进校园活动。

活动伊始,运河区文化馆馆长侯瑞捷给我们讲解了什么叫非遗以及运河区的非遗情况,并用互动的形式让我们充分地认识了非物质文化遗产的多样性。

冬菜也是非物质文化遗产之一,文昌永冬菜制作技艺传承人刘向前老师给大家讲了关于冬菜的故事以及冬菜的发展历史。

冬菜营养丰富,含有多种维生素,具有开胃健脑的作用,多用作汤料或炒食,风味鲜美。每年秋末冬初,做冬菜,在很多地方已经成了一种习俗。无论多忙,人们都要赶在入冬前把

冬菜做好。那时候冬天没有多少蔬菜吃,就靠它给人们的饮食增味。

制作冬菜,要先把白菜的外层叶片去掉,而后一分为二,再切成许多细长条,最后切成约一厘米宽的小块,进行晾晒。装缸时,先整齐地放一层白菜,撒入砸好的蒜泥,再撒一层盐,冬菜味道的好坏就在此一举。缸满之后,铺上新鲜干净的菜叶子,压上石头,盖上草盖,大功告成,接着就是漫长的等待了……

在倡导健康饮食的今天,我们依然喜欢冬菜的美味。人们制作冬菜,吃冬菜,也是在传承一种智慧和精神。相信勤劳的我们在新的一年,会创造更加美好的家园。

(指导老师:张文举)

### 校长寄语



滴水能穿石,溪水汇成河。人与人之间最小的差距是智商,最大的差距是坚持。孩子们,只要你能从现在开始,从身边的小事做起,从每一个细节开始,与好习惯交朋友,每天进步一点点,每天收获一点点,你就会发现自己是快乐、最健康、最优秀的!

——黄河路小学校长  
高连英

### 一味小菜

本报小记者(黄河路小学5年级7班) 王梓辰

近日,我们5年级学生在学校三楼会议室上了一节别开生面的非遗文化体验课,学习了沧州本土非遗美食——冬菜的制作技艺。

运河区文化馆馆长侯瑞捷给我们介绍了非遗的含义以及运河区的非遗情况,让我们充分地了解了非物质文化遗产的内涵,认识了非物质文化遗产的多样性,并且深刻地感受到了弘扬非物质文化遗产的重要性。

冬菜制作是一种菜品腌制技术,省级非物质文化遗产文昌永冬菜制作技艺传承人刘向前老师给我们讲了冬菜的由来以及冬菜的发展历程。刘老师还带了大白菜、蒜、盐等材料,现场给我们演示制作。

制作冬菜对白菜的要求很高,要挑上好的白菜,把外面那几层叶子都剥掉,只留下中间最好的菜心来腌,一腌就是一年。把菜心切成条状,最后切成块,这样腌出来的冬菜嚼着比

较劲道。

把切出来的白菜块晾晒一天,再倒入盆中。按照一斤白菜、二两蒜和二两盐的配比,把蒜泥加入白菜中,再把盐也倒入白菜中,搅拌均匀。接着,把白菜放入陶瓷罐中,用勺子压平,不能有空气,不然容易坏掉。

最后,在最上面撒一层盐,因为盐可以防腐,再在罐口裹上保鲜膜,盖好盖子。等到365天之后开封,它就会变成香味扑鼻的冬菜了。

演示完成后,刘老师还给我们展示了腌制了一年的冬菜。我们近距离地欣赏着,品尝着。冬菜那金黄的外皮让我的眼睛都挪不开了。我尝了一小块,又尝了一小块,好好吃,又香又咸,嚼起来嘎吱嘎吱的。放学回家后,我也要和妈妈亲手制作一罐冬菜。

冬菜,一味小菜,简单却也不简单,因为它承载着我们中华民族的智慧。



观摩冬菜制作

### 我学会了炒菜

本报小记者(黄河路小学4年级2班) 刘雨溪

我们每个人都会掌握一些生活技能,我学会的这个技能虽然简单,但对我意义非凡,因为它让我更加独立,这便是——炒菜。

有一次,我看爸爸炒菜,觉得做饭很有趣。于是,我向爸爸提出了“自己做一次回饭”的请求,没有想到爸爸真的同意了。我兴冲冲地带上围裙,跑进了厨房。

到了厨房,爸爸告诉我,今天要做“芹菜炒肉”,叫我先洗手。菜已经择好了,接下来要切菜和肉。我本以为切菜很简单,自己动手时才发现,菜很硬,肉很滑,一点儿也不好切。好不容易切完了,爸爸说要把菜再泡一泡,这样炒出来的菜才更脆。

起锅烧油了,我打开燃气灶,调到中火。可刚把油倒进去一会儿,就溅起油点儿,我手上被热油烫出了一个水泡。不过我没有放弃,接着把菜和肉倒进锅里,不一会儿,香味儿就出来了。

爸爸告诉我要翻炒,不然就糊锅了,我赶紧不停翻炒,快出锅时又放了一点鸡精。终于,菜炒好了。

我吃着自己做的菜,心里像吃了蜜一样甜。因为这是我学会的一个“新技能”,尽管过程曲折,但终有收获。

(指导老师:刘莉莉)



闻一闻,香不香?

### 学习冬菜制作

本报小记者(黄河路小学5年级7班) 韩佳妮

近日,我们学习了冬菜的制作。这是一项非物质文化遗产。

运河区文化馆馆长侯瑞捷老师先给我们介绍了什么是非物质文化遗产。原来传统音乐、传统戏剧、传统舞蹈、传统体育……这些都是非物质文化遗产。

刘向前老师是省级非物质文化遗产文昌永冬菜技艺的传承人。刘向前老师现场给我们演示了如何制作冬菜。

他准备了白菜、盐、蒜、坛子等物品。要先剥白菜,然后将其切成约一厘米宽的小方块儿,晾晒一整天。按照一斤白菜、二两盐、二两蒜泥的比例,把材料搅拌均匀,放进避光的坛子里,最后放上一层盐,这叫“封口盐”,压实,盖上盖子,到明年的这一天即可食用。

最后,刘老师给我们展示了那把比一般菜刀大许多的刀,他说那把刀的年纪比他还大。

### “下饭神器”——冬菜

本报小记者(黄河路小学5年级7班) 张雅涵

近日,我们黄河路小学的部分小记者聚在三楼会议室,上了一堂别开生面的课。上课内容是河北省非物质文化遗产文昌永冬菜制作技艺传承人刘向前老师。

上课伊始,只见刘老师面前的桌子上摆着两棵大白菜、一碗盐、两头大蒜、一个小坛子。刘老师一边讲解,一边演示。

第一步,切菜。把白菜外层叶片全部剥掉,再切成约一厘米宽的小块。第二步,晾菜。把切好的菜铺开晾晒一天。第三步,加蒜。把蒜剥好放入石白里

捣成蒜泥,放入晾好的菜中,再放入食盐。第四步,把搅拌好的菜放入坛子里压实,撒一层封口盐,再盖上盖子,自然发酵365天。这样,一坛香脆可口的冬菜就做好了。

刘老师还拿来了已经发酵好了的冬菜供我们品尝。那冬菜脆中有一点辣,又有一点咸,可真是“下饭神器”啊。

这节课使我深深地体会到了手工艺人的辛苦。我们有许多优秀的传统文化,让我们身体力行地将这些文化发扬光大吧。

### 努力就会有收获

本报小记者(黄河路小学4年级11班) 刘艾嘉

我是一个兴趣爱好十分广泛的女孩,我喜欢跳舞、围棋、绘画等,但是我最近一年学到了一项新技能,让我体会到了什么叫“坎坷”。

有一次,我和奶奶在逛商场时,偶然发现了一家古筝店,里面有一位小姐姐在弹古筝,她弹得简直太好听了,时强时弱,时刚时柔,余音绕梁。

我一下子就被吸引住了,萌生了想学的念头。知道了我的想法后,妈妈给我报了古筝课,还买了一架古朴精致的古筝。

正式开始上课了,老师先教我认识古筝的结构,我了解了古筝的琴头、琴尾、琴码、岳山、弦等,还有一些专用术语,原来古筝有这么多专用词呀!

接着,老师教我戴上了一个小小的漂亮的指甲片,通过它们,我们可以让古筝发出美妙的声音,而且能够保护我们的指甲不受伤。就这样,我开始了古筝之旅。

缠指甲片的胶布总是把我的手指头勒得红肿,但是听到自己弹出的曲子,我便把手上

的疼痛抛之脑后了。一个月后,老师对我说:“你可以考一级了。”我有点开心,觉得自己学得好快。

又过了几个月,我终于可以学四级曲目了。四级比前面的三级要难很多,尤其是《浏阳河》这首曲子,它的“倒爬音”和“快板”简直太难了,我练了好几遍,都不能达到老师的要求。

我想放弃了,但妈妈语重心长地告诉我:“你现在付出的辛苦和努力,一定能换来明天的好成绩!”

我被妈妈的话打动了,于是又重新戴上指甲片开始练琴。弹啊弹,弹了不知多少遍,终于能顺畅地弹下来了,并且凭借这一首曲子,我在我们班的元旦联欢会上赢得了老师和同学们的热烈掌声,我太开心了!

我在学古筝的道路上遇到的坎坷还有很多,但是我不再会再放弃了,因为这项技能打开了我通往音乐殿堂的大门,我相信,以后我一定会弹得越来越好。

当我盛开,蝴蝶自来。

本版摄影 张文举 张晓路