

美食英雄会 95 后演绎宁波美味

古林职高烹饪专业毕业生晋级浙菜民间厨艺大赛总决赛

近日，首届浙菜民间厨艺大赛走进宁波，宁波古林职高 10 级烹饪专业学生刘阳晒出自己的拿手菜番茄鱼丝，征服了评委挑剔的味蕾和眼光，获得亚军，并将赴杭州参加全省决赛。出发前，他回到母校分享了他的比赛经历。

刘阳在古林职高曾是风云人物，获得过两块宁波市职业院校技能大赛金牌，一块全国职业院校技能大赛银牌。虽然毕业已经一年多，但他对烹饪的热情丝毫未减。

李 宁 叶建军



刘阳制作的宁波名糕点——金团（资料图片）

功在平时>>>

花一上午刻一根萝卜

刘阳比赛前一天才报名，赛前花了几个小时构思创意，没有任何练习，现场即兴发挥，短短 15 分钟，一道咸香可口、摆盘精致的番茄鱼丝就做好了，不仅让 10 位大众评委赞不绝口，也获得了浙菜大师的专业肯定。

现在回想起来，刘阳觉得过程虽有点“草率”，却是对自己的一种挑战。

“烹饪比赛靠的是基本功，是平时一点一滴积累的，每个步骤都正常发挥，做出来的菜和自己预想的就八九不离十了。”对此次的新菜品创作，刘阳只在形式搭配上做了改变，而最考验功底的还是每一道基础工序。

别看刘阳现在在灶台前如此游刃有余，2010 年刚进入古林职高时，他却连拿菜刀都不太适应。

“学烹饪首先要跟各种厨具打交道，光是大大小小的刀就有十几把，要一一分清它们的功能，还要熟练操作。”高一时，刘阳的专业成绩还处于中下水平，要强的他暗自下定决心改变自己，开始苦练技能。有时候，为了刻一根萝卜，他会花上一个上午的时间。除了每周 4 节专业课，每天晚自修后他还会在操作间加强练习，每年他都要换好几把刀具。

“学烹饪真的要耐得住寂寞，才能练好技能。”如今，他最快四五分钟就能刻出一朵牡丹花。

功在平时，厚积薄发，正是在一天天



刘阳制作油酥（资料图片）

扎实基本功中，刘阳逐渐实现了从“菜鸟”到“能手”的转变。最终在期末技能考试中获得了全班第一。“肯吃苦，经常向我请教，领悟能力比较好。”这是班主任鲍倍杖老师对刘阳的评价。

博采众长>>>

拍了2000多张菜品照片

“宁波人爱吃鱼，所以这次比赛以鱼为主材料。”学烹饪以来，刘阳参加了大大小小的烹饪技能比赛，但他觉得这次有点特别，“现在中国八大菜系正在进行申遗工作，作为烹饪界的一员，通过厨艺竞技，也算是弘扬了咱们宁波美食、浙江美食和浙菜饮食文化。”

2011 年，由古林职高牵头，鄞州区烹饪协会、扬州大学旅游烹饪学院、浙江旅游职业学院和宁波 33 家餐饮企业共同参与，成立了鄞州区烹饪职业教育集团。

依托烹饪职教集团的平台，古林职高开创了行业、企业、学校、社会在合作和人才培养上用一体化的思维承担责任，学生到企业实习，提高专业技能。

自此，刘阳开始更深一步的了解宁波的餐饮行业，接触各甬厨名师。与此同时，高二开始，刘阳进入学习热菜阶段，也逐渐形成了自己的烹饪特色。

在古林职高期间，凭借扎实的烹饪技能，刘阳曾获得过两块宁波市职业院校技能大赛金牌，一块全国职业院校技能大赛银牌。

每次到各地比赛，刘阳有个习惯，就是拍摄很多菜品的照片，学习不同菜品的优点，和厨师界的朋友一起探讨厨艺。目前，刘阳已经积累了 2000 多张照片，这些可都是他的宝贝。

“我对烹饪的热爱是从古林职高开始的，我在这里入门，听说今年母校成为全国首批‘现代学徒制’试点学校，我想学弟学妹们在这里能更好地体会到烹饪这门艺术的魅力。”从古林职高毕业已经一年多，但刘阳对烹饪的热情丝毫未减。20 岁的他如今继续在高专读烹饪，很快就要实习，他表示今后想开一家属于自己的餐厅。

用语言架起友好交流桥梁

宁波学子参加中国高中生友好交流大使访日活动

本报讯（高延丰）近日，由中国教育部组织，受日方公益财团法人日本友好会馆的邀请，宁波外事学校作为浙江省的代表之一参加了为期一周的中国高中生友好交流大使访日活动。

访日期间，同学们聆听一般社团法人全球教育论坛理事赤石和则的讲座《面向未来的不同文化的交流——为促进中日友好》，比较了日本与中国文化的不同之处；参观日本未来科学馆；乘坐新干线去福井县，体验一拉线自动加热的便当；参观越前和纸之乡，学习和纸制作；参观越前竹人形之乡，欣赏日本的竹子工艺；在永平寺体验坐禅，体验温泉……日本的环境和文化让外事学子印象深刻。

在参观福井县政厅的当天，日本敦贺高中的高中生用中文对访日学生致欢迎词。日本高中生学习中文的热情感染了访问团员们，彼此交流热烈。外事学校 14 日语的水盈瑛同学作为代表上台谈了感想，与其他访问团员的中文致辞不同的是，水盈瑛直接用日语致辞，一开口就引来了一阵惊呼和热烈的掌声，日本朋友连连赞扬，说水盈瑛的发音非常准确。

在访问武生东高中时，日本学生看到外事学校的学生会流利的日语，都热情地过来交流，访问团成员们还上了两节英语课，张盈楠、朱奕晓和冯炯翔三位团员还现场发表了英语演讲。

乡土课程趣味浓

鄞州两门课入选省精品课程

本报讯（薛丛川）近日，高桥镇望江小学编写的《少儿甬剧综合课程》和冯家小学的《灰雕》入选第四届浙江省义务教育精品课程。本届义务教育精品课程以传统文化为主题，要求体现我国优秀的传统文化，引导学生了解我国丰富多彩的优秀传统文化，培育感情，增强认同感，传承与发扬我国优秀传统文化。经评审专家通讯评审和现场评审，从征集到的各市推荐精品课程 123 门中，评出 58 门课程为第四届浙江省义务教育精品课程。

望江小学早在 2011 年开始建设少儿甬剧课程，经历了从单一到整体，从零散到系统的过程。学校建立了甬剧艺术传承基地，开设了《少儿甬剧综合课程》。

《少儿甬剧综合课程》包含了“基础课程”和“拓展课程”两大课程体系，基础课程主要普及甬剧方面的知识，了解甬剧的前世今生。

冯家小学的灰雕社团教学起始于 2011 年，是区灰雕非物质文化遗产教育基地。学校结合灰雕社团教学及日常的美术教学，建有 150 平方米的灰雕操作室、展览室、工具间等教室，同时布置校园灰雕文化氛围，建设有传统古典特色的灰雕照壁、灰雕宣传版面等。今年，学校美术组经过编辑和整理，编撰出《灰雕》校本课程，并在鄞州区校本课程比赛中荣获一等奖。学生的优秀雕塑作品也多次在市、区比赛中获奖。

美术创意无限多



12 月 25 日，宁波市江北外国语学校首届学生优秀美术作品展开幕，本次展览除了书法、国画等传统美术作品，还有综合材料绘画、衍纸装饰画、创意新奇感绘画、指画等各种创意作品。展览将展至 2016 年 1 月 22 日。北外自建校以来就把

艺术作为学校的办学特色，组建了无可“线”量、幻想空间等美术社团，开展了油画棒综合材料绘画、衍纸装饰画、指画等各类创意培训内容，鼓励孩子们勤于动手、大胆想象，在艺术的天地自由翱翔。图为学生现场书法展示。 吴丹丹 文/摄