

“刀工就是烹饪的‘语法’,没它可不行” 世界级大师为高一新生上烹饪课

“态度决定一切,用心去烹饪,把菜的味道做好,这才是最重要的。”9月19日,一场跨越国界的“烹饪启蒙课”在宁波市古林职业高级中学开讲。两位远道而来的世界级烹饪大师——世厨联副主席、古林职高名誉校长里克·史蒂芬博士和世厨联教育委员会主席、世厨联认证顶级大厨安德里亚斯·穆勒,为25级烹饪专业高一新生带来了一场特别的始业教育。

□现代金报|甬派 记者 樊莹 通讯员 罗潇



课堂现场。

10年前的一次国际烹饪交流活动中,里克·史蒂芬博士被古林职高“以技育才、以艺润心”的理念深深打动,自此与学校结下不解之缘。2017年7月,他正式出任古林职高名誉校长。第二年,“里克·史蒂芬卓越培育中心”落地校园。此后他每年都来宁波,只为把国际前沿的烹饪技艺与教育理念毫无保留地传递给师生。

当天的课堂上,里克·史蒂芬博士讲述了多位烹饪学子的成长故事。如,从“刀工小白”蜕变为新加坡“雄狮之战”总冠军团队领导者的阎晗,代表国家队斩获世界烹饪奥林匹克大赛金牌的慕强,以及夺得第47届世界技能大赛烹饪(西餐)项目金牌的康邦成。“每一次揉面的力度、每一次调味的精准里,都藏着机会。”他真诚地告诉同学们,“别错过任何一次练习,它们都是未来你取得成绩的铺垫。”

安德里亚斯·穆勒主厨自2023年起,每月定期来古林职高为师生们授课,是大家公认的厨房里的“魅力先生”。当天,他以“如何扎根专业第一年”为核心,从五个维度为同学们介绍了成长的阶梯。讲到刀工,他举例道:“这就像学语言要先懂语

法一样,刀工就是烹饪的‘语法’,没它可不行!”他强调,规范操作是“成事的基石”,不能有半点马虎。

聊到“如何适应厨房环境”,安德里亚斯·穆勒主厨没有说大道理,而是分享起过往的“糗事”。“我刚进后厨那会儿,比你们还慌,差点连锅铲都握不住。”一句话逗笑台下学生。他接着说:“万事开头难。同学们不要怕,沉下心慢慢练,肯定比我当年做得好。”他还反复强调“重复的魔力”,寄语新生带着热爱坚持下去,多打磨、多练习,驶向自己的理想彼岸。

随后的答疑环节气氛热烈。25西烹班的钱沛诺提问:“我颠勺的时候总把菜颠出去,怎么改进?”安德里亚斯·穆勒走下台,手把手教她调整站姿,直到动作流畅。“用手腕发力,像抱着一只小猫那样轻柔、有力。”他指导说。25烹饪2班学生孙玲问:“如果我想成为一位国际大厨,现在应该做哪些准备?”里克·史蒂芬博士笑着说:“学好英语,多了解不同国家的饮食文化,更重要的是把西餐基础打牢,再试着融入中国味道,这才是独特的竞争力。”

与机器人对弈 看气火箭飞天 “校园智博会” 让学生玩转AI

本报讯(现代金报|甬派 记者 钟婷婷 通讯员 王霞)“为什么有些花有刺,有些花却没有?”“为什么我们的血管是红色的?”9月23日,鄞州区下应中心小学体育馆内,一群孩子在与AI互动屏对话。一个个天马行空的问题,在这里得到了既专业又充满童趣的解答。

不远处,有学生专注地与机器人对弈,每一步落子都引来围观同学的轻声讨论;另一边,几个孩子对着人形机器人摆出俏皮姿势,机器人随即灵活模仿,逗得大家笑声不断。

为了让学生在校内就能接触前沿科技,学校精心策划了这场别开生面的“校园智博会”。本次活动分为五大特色展区,融合专业性、互动性和趣味性,为不同年龄段的学生带来丰富的科技体验。

在AI互动区,学生不仅能与机器人对话、对弈,还能和机器人同步共舞,直观感受人工智能的反应速度和拟人化动作。模型展区里,遥控四驱车在环形轨道上飞驰,气火箭“嗖”地冲上空中,孩子们手捧操控器紧盯目标,眼中闪烁着兴奋的光芒。

创造发明展区陈列着历届学生的优秀科创作品,从降温头盔到智能垃圾打捞船,这些作品的创



AI互动区一角。

意皆来源于生活,让“科技改变生活”不再是一句口号。

无线电展区则带领学生步入电波世界,许多孩子第一次聆听摩尔斯电码的滴答声,并通过辨别信号完成寻台任务,在游戏中理解无线通信的原理。

据悉,本次“校园智博会”是学校整合校本科技课程与“四点钟课堂”课外资源的重要实践,通过引入AI设备、智能机器人、可操控模型等先进设施,打破科技教育与校园生活的壁垒。“从提问到动手,从观察到创造,每个环节都在拓展孩子的科学视野,每一次互动都在激发他们的探究欲。”该校相关负责人表示,本次活动既保留了航模、无线电等经典科技项目,也引入人工智能等前沿内容,旨在构建一个多元、开放、可持续的校园科学启蒙环境。

助力高一新生开启新征程 “幸福巴士”驶入江口中学

本报讯(现代金报|甬派 记者 马亭亭 通讯员 郑楠菲)9月22日下午,一场以“心”启航,助成长”为主题的“幸福巴士”进校园活动在奉化区江口中学举行。

本次活动由宁波市中小学生学习成长指导中心主办,奉化区学生成长指导中心协办,奉化区江口中学承办,聚焦高一新生的心理适应与成长引导。

高一是学生心理转型和环境适应的关键阶段,新生们常因陌生的校园、新的人际关系和突然加快的学习节奏而感到迷茫。为此,此次“幸福巴士”活动围绕“美丽校园、美丽教师、微笑我们”三大主题,帮助新生尽快融入校园生活,建立归属感,以更加积极、自信、有目标的心态迎接高中三年的挑战。

活动在短片“我们的江中”中拉开序幕。短片展现了学生们亲手拍摄的校园风景、一张张灿烂的笑脸,以及他们笔下的老师肖像等,画面温馨而充满朝气。

随后的“规划·示范”环节,三名高二学生登台,从“自我分析”“目标大学与专业选择”“学业现状与发展规划”等角度,全面分享自己的学业规划与成长路径,为学弟学妹提供了实实在在的参考。

在“传承·引领”环节,两位从江口中学毕业的优秀学长分享了他们的成长故事。现就读于宁波大学通信工程专业的任雪松,讲述了自己如何从沉迷游戏到学会自律、最终实现逆袭的经历;宁波大学美术学师范专业的杨紫妮,则结合自身艺考经历,分享了在专业提升和心理调适方面的方法。他们的真实故事,激发了大家对三年高中生活的期待。

在轻柔的音乐中,高一学生们在“高中梦想启航卡”上郑重落笔,对三年后的自己许下心愿。各班团支部书记将写满心愿的卡片投入“梦想存放箱”,这些卡片将由学校心理辅导室统一封存,等到高三毕业时再重启,将成为学生们青春足迹的珍贵见证。

当天的活动还设置了答疑解惑区,由专职心理教师和资深班主任坐镇,为有需要的学生提供“一对一”咨询,助力他们做好个性化生涯规划。

长江小学“小水滴舞台”启动 让每个孩子“被看见”

本报讯(现代金报|甬派 记者 李臻 通讯员 王月红)9月23日上午,北仑区长江小学的中心花园内洋溢着欢声笑语,“小水滴舞台”启动仪式在此举行。全校师生通过现场参与和观看直播,同步见证了这一刻。

启动仪式在604班周子衿激昂的架子鼓表演《我相信》中拉开帷幕。随后,学生代表潘姝含登台发言,表达了对“小水滴舞台”的无限憧憬,并向全校同学发出加入“小水滴工作室”的倡议。紧接着,603班帅雨欣的舞蹈《傣家的姑娘》、社团教师的萨克斯与电吉他表演、小提琴社团的《北国之春》等节目轮番上演,现场掌声不断。

校长郁旭峰说:“这个舞台不属于任何特定的明星,它从诞生之日起,就属于在座的每一位,属于每一个跃跃欲试、心怀热爱的‘你’。”活动现场,“每一滴水,都是童谣”这句主题语贯穿活动始终。在长江小学,每一个小朋友都是水滴,每一滴水都是童谣,都能唱出独特的旋律。学校希望通过这一平台,打破传统活动模式,激发学生“我的舞台我做主”的参与感与创造力。



启动仪式现场。