



2026年6月2日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

## 独特乡韵

北仑区岷山学校 605班  
黄释诚(证号 J26809182)  
指导老师:何伟

在我老家福建新桥,板凳花灯龙是一项历史悠久的特色民俗,它用一张张板凳拼接成龙形,缀满花灯、彩饰及油灯,造型精巧、气势磅礴,是家乡独有的文化符号。

大年初三这天,远处传来震天的烟花声,这是板凳花灯龙即将登场的信号。我们踮起脚尖,望向对岸的桥头,只见一条火红的“巨龙”正蜿蜒而来。彩饰装点的龙头栩栩如生,锋利的牙齿清晰可见,两只铜铃般的大眼睛,白色光柱直射而出,气势十足。

再往后看,龙身一眼望不到头,竟由足足500张板凳拼接而成。每张板凳都点缀着朵朵鲜花,上面安放着盏盏油灯,有的还缠绕着绚丽的彩色线带。三分钟后,龙尾才缓缓映入眼帘,五彩斑斓的装饰相互映衬,暖光照在每个人的脸上,格外温馨。

每一节龙身,都由四五名年轻小伙合力扛着。每当龙头经过,热情的乡亲们都会自发点燃烟花,烟雾笼罩着整条巨龙,宛如龙腾云驾雾而来。我们跟着龙来到一所中学内,只见这条“巨龙”在操场上缓缓盘旋,宛如九曲黄河般蜿蜒缠绕。突然,领头人加快脚步奔跑起来,身后的龙身紧随其后,瞬间化作起伏的海浪,一起一伏、活灵活现,仿佛一条真的巨龙在地面上翻腾游走。

舞龙结束后,围观的人群瞬间涌到龙头旁,纷纷拿出红包,换取象征吉祥的龙须。不同颜色的龙须有着不同的寓意,有的代表财源广进,有的寓意学业有成,还有的象征身体健康,每一份期许都饱含着人们对新年的美好憧憬。

这就是我老家的板凳花灯龙。我由衷希望,能有更多人领略到它的壮观与魅力。

## 舌尖上的年味

鄞州新蓝青学校 601班  
肖容婧(证号 J26108356)  
指导老师:陈建林

“小孩儿小孩儿你别馋,过了腊八就是年。”小时候,我总盼着过年。那舌尖上的年味,像一把神奇的钥匙,打开了我记忆中最温暖的大门。

除夕那天,一家人早早地就忙碌起来。厨房成了欢乐的战场,奶奶是这场战役指挥官,只见她把肥瘦相间的猪肉剁碎,再加入翠绿的韭菜、鲜嫩的玉米粒,接着撒上各种调料,用筷子顺着一个方向搅拌,饺子馅在盆里翻滚着,仿佛在欢快地跳舞。

爸爸和我负责擀饺子皮。爸爸拿起面团,搓成细长的条,然后切成一个个小剂子。他把小剂子按扁,用擀面杖在上面飞快地转动,不一会儿,一张圆圆的饺子皮就诞生了。我学着爸爸的样子做,可饺子皮在我手里不听话,不是擀成了椭圆,就是破了个洞。爸爸笑着说:“别着急,慢慢来,熟能生巧。”在爸爸的鼓励下,我渐渐掌握了技巧,饺子皮也越擀越像样了。

妈妈和姐姐负责包饺子。她们把饺子皮放在手心,夹起馅料放在中间,然后轻轻一捏,一个漂亮的饺子就包好了。我也试着包了几个,虽然包得歪歪扭扭,但心里充满了成就感。

饺子包好后,奶奶把它们放进锅里。不一会儿,锅里饺子像一群白色的小鸭子,在水里欢快地游起来。

终于,热气腾腾的饺子端上了桌,我迫不及待地夹起一个,咬了一口,那鲜美的味道瞬间在舌尖上散开,馅料的香味和饺子皮的软糯完美地融合在一起,让人回味无穷。一家人围坐在一起,吃着饺子,聊着天,欢声笑语回荡在屋子里。

## 斗蛋尝笋话立夏

鄞州区惠风书院 601班  
骆锦涵(证号 J26100719)  
指导老师:魏佳

在我的家乡嵊州,立夏是一个充满仪式感的节日,斗蛋、系五彩丝线、品尝特色美食,都是代代相传的传统习俗。每到这一天,奶奶总会在餐桌上摆上一盘健脚笋,那是立夏最不可或缺的一道菜。

立夏那天,我从清晨就开始期待美味的到来。爷爷笑着问我:“你知道立夏吃蛋和健脚笋,都有什么寓意吗?”我摇了摇头。爷爷便耐心地向我解释:“咱们嵊州有句老话,‘立夏吃只蛋,力气大一万’。蛋形似心脏,吃了可以补心气、养精神;而健脚笋长得挺拔有力,吃了能‘拄腿’,寓意一年腿脚强健、身体健康。”

最让我期待的,还是斗蛋游戏。我和妹妹紧握鸡蛋,屏住呼吸,用蛋尖轻轻对碰。只听“啪”的一声脆响,妹妹的蛋壳应声而碎。我越战越勇,一路过关斩将,赢了家里所有人。大家笑着剥开蛋壳,细细品尝着这份带着祝福的美味。

在嵊州过立夏,让我感受到了浓浓的民俗风情,也留下了最温暖难忘的童年记忆。这些朴实又有趣的习俗,就像一根纽带,连着传统,连着亲情,更连着我对家乡深深的热爱。

## 中秋赏月

鄞州区董山小学 602班  
忻宸楷(证号 J26106824)  
指导老师:应柿红

中秋,最令我难忘的习俗,莫过于赏月。

天渐渐黑了下來,一家人围坐在院中的石桌旁,静静等待着圆月升起。终于,院角的树影中溢出了几缕皎洁的月光,月亮缓缓升高,穿过轻纱似的微云,完整地出现在我们眼前,大家不约而同发出兴奋的欢呼。

表弟忍不住伸手去够桌上的石榴,阿姨轻轻打了一下他的手背:“要先祭月呀!”外婆趁机对我们说:“看见月亮上的黑影了吧?那就是嫦娥。中秋祭月,既是纪念这段古老传说,也是祈祷全家人在接下来的日子里幸福健康、快乐团圆。”话音刚落,外婆就双手合十,放在胸前,嘴里念念有词。我们随即也正襟危坐,生怕打断了这庄重的祭月仪式。

祭月过后,外公指着月亮,缓缓说起中秋的来历:“中秋又叫团圆节,自古便有赏月、拜月的习俗,人们把对家人的思念,都寄托在这轮明月里。”我望着那轮清辉遍洒的月亮,忽然读懂了“举头望明月,低头思故乡”的深情。

## 猪油汤圆

鄞州新蓝青学校 604班  
戴恒一(证号 J26107551)  
指导老师:陈晓彤

宁波是一座南方海滨城市,大家对它美食的印象基本都是海鲜,而我忘不了的是那一口烫嘴、甜蜜的猪油汤圆。

每逢大年初一,爸爸妈妈都会带我去外婆家拜年。一进门,我就能看到外婆在热气腾腾的厨房里忙碌的身影。“阿宝来了啊!”随着我们进门,外婆那饱含热情和幸福的呼声随之响起。紧接着,她便会端出来几碗冒着热气的猪油汤圆:“吃一碗猪油汤圆,团团圆圆。”我用汤勺舀起一颗,用嘴巴吹一吹,接着在它的表皮啃一小口,里面的猪油芝麻馅瞬间破皮而出。吮吸着这一份带着桂花香气独有的甜蜜,大家都特别满足。

每当那一碗外婆亲手煮的猪油汤圆下肚,我就无比确信,新的一年,我会继续被满满的爱包围着。

## 年味藏在饺子里

鄞州新蓝青学校 602班  
楼沛珊(证号 J26105356)  
指导老师:刘钰贞

窗外的雪簌簌地落,窗上结着薄薄的冰花,屋里的暖气管嗡嗡轻响,像一首低沉的年谣。我踮脚趴在玻璃上呵气,心里暖烘烘的:那韵味儿,正悄悄藏在厨房飘出的缕缕热气里,藏在案板上翻飞的面粉中,藏在祖孙三代围拢的圆里。

腊月二十九清晨,奶奶系上洗得发白的蓝布围裙,手背上皱纹如老树根,可揉起面来稳当有力。“饺子皮要薄,馅要足,吃起来才香!”她边说边搓长条,切剂子。

奶奶调馅也讲究:鲜肉剁得细密,韭菜翠绿如春草,姜末微辛,再淋一勺金黄香油,顺时针搅呀搅,肉馅的香气一圈圈漾开。妈妈擀皮快得像风过竹林,“哒哒哒”,擀面杖轻跳,一张张圆皮薄得透光。

包饺子最热闹!奶奶手指翻飞,褶子匀称如花瓣;我和妹妹挤在两边“发明”新样式:元宝鼓鼓、小老鼠翘尾巴,还有歪扭的“四不像”,笑得全家前仰后合。

饺子浮上水面,白雾腾起,咬一口,烫得直哈气,鲜香却已滑进喉咙,暖意从舌尖缓缓淌进心底。原来,韵味儿不是烟火,也不是红纸,而是这一双手教那一双手,这一颗心暖着那一颗心——饺子是线,串起三代人;年味是根,扎在烟火人间。

## 元宵吃汤圆

鄞州区钟公庙实验小学 604班  
仇烁(证号 J26103727)  
指导老师:冯旭

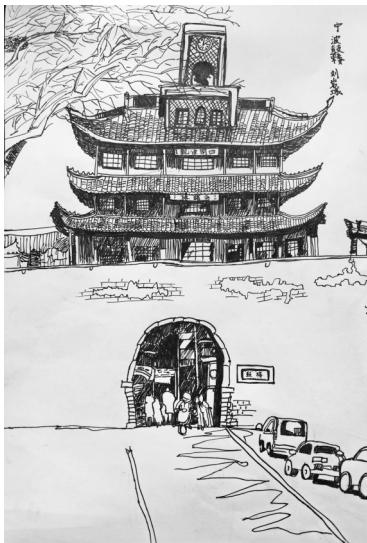
在我的老家奉化,每逢元宵,家家户户都要吃一碗热气腾腾的汤圆。

这份温暖,其实从制作汤圆就开始了。瞧,奶奶呵呵地抓了一小块面团,在掌心揉圆,再用大拇指灵巧地在中间戳一个洞,如同一个小白碗。接着小心翼翼地舀入半勺混着猪油与白糖的黑芝麻馅,指尖轻轻将“碗口”收拢,再麻利地放在手上搓一搓,一个汤圆诞生啦!不一会儿,案板上排满了憨态可掬的小圆球。

汤圆下锅了!那一个个小圆球在翻滚的沸水中沉浮、打转,宛如一群欢快的小精灵在水中嬉戏。慢慢地,它们变得亮晶晶的,仿佛穿上了一件晶莹剔透的外衣。这时,再捏起一点金黄的桂花轻轻撒下,那桂花就像点点繁星,飘落在汤圆上,一锅色香味俱全的汤圆就煮好啦!

舀起一个,咬开那软糯的外皮,滚烫、油润又香甜的黑芝麻如流沙般喷涌而出;轻轻嚼一口,那富有弹性的糯米皮与甜香交织在一起,渐渐融化在口中。一股暖意蔓延开来,温暖了身心。

一碗汤圆落肚,唇齿间依然留有甜香。这也许就是家的味道,甜甜的,暖暖的。



## 立夏的味道

北仑区岷山学校 606班  
刘宵辰(证号 J26800761)  
指导老师:刘红萍

立夏,意味着夏天的到来。趁着外婆煮茶叶蛋的空余时间,我拉着她的手说:“外婆,您帮我编蛋套吧。”外婆笑着从屋里取了一些五彩绳,戴上老花镜,在有着斑斑点点的花石桌上编蛋套。

她的手如灵巧的飞燕上下翻飞,我坐在一边认真地看。“好了,你看一下。”外婆拿起剪刀,“咔咔”两声,顿时,高低不齐的流苏变得整整齐齐。我高兴地拿着蛋套,仔细端详着。这时,厨房里传来“嘀嘀”的声响,茶叶蛋煮好啦!我跑进厨房,用勺子舀上一个,顾不上滚烫,在桌子上轻轻一磕,剥开蛋壳,咬上一口,味道好极了!我又选了一个个头最大、颜色最深且没有碎裂的蛋,在水盆中洗干净,放进刚编好的蛋套里。

立夏当天,学校组织斗蛋游戏。“开始!”班主任一声令下,两个男生瞬间瞪大双眼,双手握蛋朝对方用力撞去。只听“噼”的一声,其中一个男生的蛋被击碎了,他满脸懊恼,另一个男生则手足舞蹈,好像想让全世界都知道他胜利了。

除了编蛋套、斗蛋,立夏还要吃脚骨笋、倭豆饭和君达菜。这不,外婆做了一桌美味,对我们说:“这脚骨笋不要咬,尽量整根吞进肚里,这样走起路来脚骨才有劲。”我夹了一根脚骨笋,没咬几下,就被我囫圇吞枣了。而君达菜味道微苦,我不太爱吃。外婆说,吃了君达菜,整个夏天都不会感到炎热。我硬着头皮就着倭豆饭吃了几口,发现也不是那么难吃。

立夏,不仅是一个节气的更迭,更是一种情感的寄托和文化的传承。它承载着儿时的回忆,也寄托着美好的向往。

## 溪口的年味

鄞州区惠风书院 604班  
陈锐(证号 J26103019)  
指导老师:王巧云

我的家乡宁波溪口,最动人的莫过于春节里流淌的民俗风情,它像剡溪的春水,温柔又鲜活,滋养着一代代人的记忆。

正月里的溪口,最先热闹起来的是三里长街。大红灯笼从武岭门一路排开,连绵不绝,像一条红色的长龙,把青石板路映得暖意融融。家家户户的门框上,都贴上了红彤彤的春联,墨香混着红纸的喜庆,在风里轻轻飘荡,每一笔都写满了对新年的期盼。武山庙里面,丝竹声起,越剧名家登台献艺,婉转的唱腔伴着掌声,在古巷里久久回荡。

溪口的年味,藏在汤团的香甜里。软糯的糯米在石臼里被捶打得劲道十足,裹上香甜的黑芝麻馅,滚水一煮,浮起如玉,撒上桂花,甜香扑鼻。这一碗猪油汤团,是溪口人过年的标配,圆滚滚的模样,象征着团团圆圆,一口下去,甜到心里。

夜幕降临,溪口的年味更浓了。剡溪之上,“飞天”表演格外惊艳,表演者衣袂翩跹,凌波微步,宛如仙子降临,与悠悠碧水相映成画。应梦里景区灯火璀璨,街头巷尾,锣鼓声、欢笑声、吆喝声交织在一起,非遗表演、民俗巡游轮番上演,每个人的脸上都洋溢着幸福的笑容。

溪口的年味,藏在红灯笼摇曳的光影里,藏在家人围坐的欢声笑语中,岁岁年年,温暖着我的心。

## 宁波鼓楼

鄞州区董山小学 316班  
刘岩城(证号 J26108191)  
指导老师:金蓓蕾