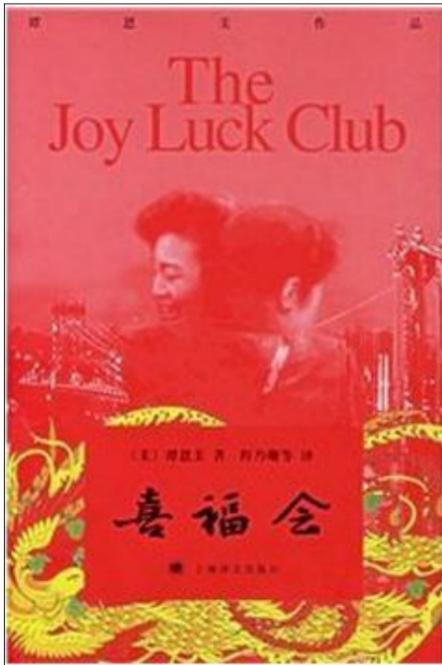


# 蒙郡华人家长会小记者二月通训

## 二月好书推荐

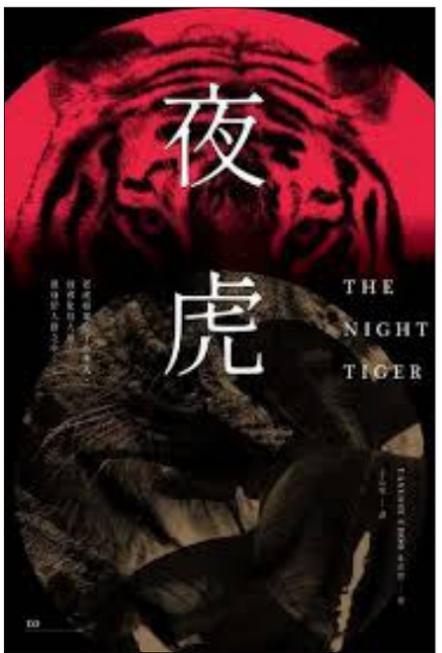
《喜福会》  
推荐人 Emily Zhang



《喜福会》是一本描写4个华裔美国家庭和她们故事的小说。书中的4位母亲1949年移民到旧金山，她们每周都会聚会，在打麻将和吃点心时，都会谈起在中国生活时的旧事。她们给自己的聚会命名为“喜福会”。但是她们在美国长大的女儿们却意识不到她们母亲的艰辛和她们自己在当前生活的挣扎之间的相似之处，并且认为坚持批评是无关紧要的。随着情节的发展，更多的相关故事被展现出来，读者发现了每个人物复杂的过去和现在，作者深刻地描述了带着深深的家庭烙印的二代人之间的差异，用悬念和解决分歧吸引了读者。

《夜虎》

推荐人: Eileen Luo



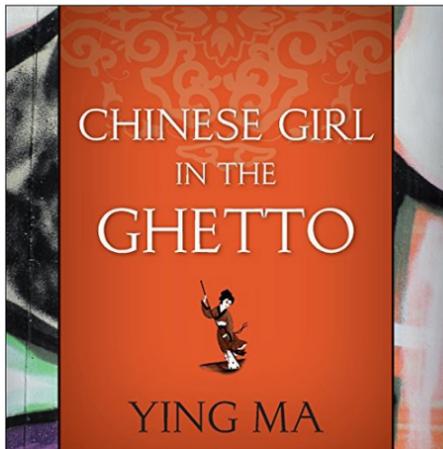
《夜虎》的作者是 Yangsze Choo。这个故事发生在马来西亚殖民时期，带着马来西亚民俗的元素。《夜虎》有两个主要人物：十一岁的男孩 Ren，他为了让 Dr. Macfarlane 的灵魂得到安息，必须在医生逝去后的49天内取回他的断指；另一个是 Ji Lin，一个希望成为医生的女孩，她挫败的梦想使他不得不在舞厅工作（以维持生活）。一个舞伴无意中丢给他一截断指之后，一个神秘的人开始跟随 Ji Lin，并且问了一些问题。

这篇小说描述生动而且简洁明了，当诸如加入“Padang”等马来西亚词汇时，使得三十年代的马来西亚独特氛围栩栩如生。虽然情节发展缓慢，但是它给了足够的时间来充实角色和发展（让读者融入的）真实环境。

《贫民窟的中国女孩》（马英 著）

推荐人: Eileen Luo

《贫民窟的中国女孩》是一部回忆录，内容涉及马英的童年。马小时候从广州移民到美国，住在加利福尼亚州的奥克兰。她期望美国的生活在各方面都会比以前好很多。



多。但是，她面对的是社区附近不断发生街头争斗，教育体系的匮乏，以及普遍存在的种族主义。在直面冲突并应对巨大挑战的过程中，她开始了解这座城市的不堪。马英通过她从中国到美国“贫民窟”的旅程，谈到真正的“自由”的概念。

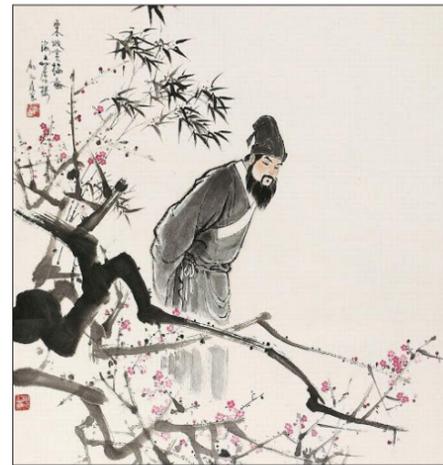
## 二月美食推荐

东坡肉食谱  
蒙郡华人家长会小记者  
Lucy Wu, Vicky Shan



农历新年 & 东坡肉：

中国新年，又称农历新年或春节，是中国传统节日中最重要的节日。春节的起源可以追溯到大约3500年前。东坡肉虽然不是每家每户都会做的传统美食，但却是一道历史悠久的中国经典美食。慢煮几个小时，可以让猪肚吸收酒和酱油，分解肥肉，产生“入口即化”的口感，还能减少脂肪的油腻感，留下深沉鲜艳的巧克力色涂层。肉质鲜嫩，只需用一双筷子轻轻一夹，就会散开；通常会配上姜和西兰花，以抵消肉质的肥腻。所以，如果你在春节的时候做一些肉质鲜美、香气扑鼻的美食，它就是你要找的！



东坡肉简介：

杭州位于中国东部，是一座濒临东海，具有深厚文化底蕴和悠久历史的城市——它的建立可以一直追溯到2200多年前的秦朝（公元前221-206年）。而最重要的是，它是东坡肉的发源地。

你可能会好奇，人们怎么会给这道美味的菜肴起这个名字呢？出乎意料的是，它的名字是以他的发明者——中国宋代著名诗人、政治家苏东坡（1037年-1101年）的名字命名的。是的，你没看错，苏东坡根本不是专业的厨师或美食家，但他发明的东坡肉在一定程度上远远超过了他一生的成就。

苏东坡在政治上直言不讳，在向皇帝谏

言之后，被流放到杭州过着清贫的生活。他的故居在东边，因此他的外号叫苏东坡——东边的苏。据说，有一天苏东坡在炉子上炖了一锅猪肉，一位老朋友来拜访他，与他切磋中国象棋。由于游戏的挑战性分散了他的注意力，苏东坡忘记了时间，结果把猪肉煮得过熟，以至于猪肉开始散发出香味，从而形成了一个重要的烹饪补充。多年后，苏先生在监督整修西湖时，将用绳子固定的红烧肉块送给辛勤工作的工人，以感谢他们的辛勤劳动，从而将这道菜介绍给工人阶层和群众，并影响了今天这道菜的传统食用方式。虽然这可能是一个高大上的故事，但遗留下来的事实是，这道菜后来以苏东坡的名字命名，并在历史上与苏东坡和杭州紧密相连。

食材：

- 1公斤猪肚
- 6片生姜
- 50克卷心菜
- 10克火腿
- 30克冰糖
- 100毫升烹饪酒
- 100毫升的鸡汤
- 1根葱

烹饪流程：

- 1.姜去皮，切成片。
- 2.将卷心菜切成片。
- 3.葱切成段。
- 4.煮一锅水，把猪肚放进去10分钟，然后用纸巾擦干。
- 5.锅置中火上，将猪肚每面煎一分钟至金黄色。
- 6.将煎好的猪肚切成小块。
- 7.锅置中火上，将冰糖炒成焦糖状。
- 8.加入猪肚，搅拌均匀，煮1分钟。
- 9.加入姜片、卷心菜、火腿一起炒。
- 10.然后加入鸡汤和料酒，搅拌均匀。
- 11.加入500毫升水，搅拌，煮至沸腾。
- 12.放入葱段
- 13.用中小火炖一个半小时。
- 14.上桌！

## 二月专栏

农历新年习俗和庆祝活动  
蒙郡华人家长会小记者

Amy He, Joy Jiang, Kathleen Li, and Doris Wang

农历新年是中国人民，也是世界各地华人最隆重的一个传统节日。农历新年象征着农历年的开始，也称为春节。全国各地学生放长达一个月的寒假，和亲戚朋友共度新春。全国各地学生有长达一个月的寒假可以和亲戚朋友共度新春。这儿向大家介绍一下春节前后各种传统习俗和庆祝活动。

扫尘

新年前一周，人们常常房前房后大扫除，除陈迎新。家家户户扫地掸尘，拂去墙上的蛛网，驱散

房中的晦气。然而新年当天绝不打扫以免好运溜走。

房子装饰

新春佳节来临之际，许多人贴春联，挂中国结，倒贴福。一副春联由上联，下联和横批组成，

两句诗词竖写的上下联贴在大门的两侧，横写的四字横批则贴在门框上方中间位置，红底黑字，

喜气洋洋。中国结也常被广泛的用来装饰房间，驱邪避灾。倒挂的红“福”字有“福到”的寓意，寄托了人们对美好未来的祝福。

团圆饭

家家户户欢聚一堂庆祝新年。年夜饭是中国人们一年中最重要的晚餐。共吃年夜饭，也叫团年，

是华人庆祝新年最重要最热闹愉快的



时候。

春节习俗

年夜饭的各种美食一般都有好的寓意，象征新年带来的好运。“鱼”这个字与“余”谐音，喻示盈余

。中国人喜欢年底有剩余，可以留到来年。“年年有余”表达每年都有富余的祈愿。

春节几乎每家都吃饺子，饺子形如金元宝有“招财进宝”之意。金元宝形如船，两头翘。

年糕也是春节常吃的食物，寓意“年年高”。

探亲访友/发红包

从新年开始，孩子们会收到长辈给的红包。红包里装着50到100不等的崭新的人民币，代表了长辈对孩子们的祝福。

红包的起源来自一个传说故事。传说古代有个叫“祟”的妖怪，会在每年年三十晚来等小朋友熟睡的时候来伤害小朋友。到了年三十夜晚，大人怕“祟”来害孩子，拿出铜钱给孩子玩。孩子玩累了就睡着了，当“岁”进来时，铜钱发出亮光，吓走了“祟”。现在，红包里的钱象征着当年的铜币，叫“压岁钱”，也叫“压惊”。

新年里，人们还会带着象水果，酒之类的各种礼物，探亲访友，互送祝福。他们也会给自己的侄子侄女发红包。这些活动统称为“拜年”。

放鞭炮

农历新年少不了烟花爆竹。燃放烟花爆竹是华人的传统，传统的用意是驱赶在除夕晚骚扰村民的“年兽”。在现今的社会，人们仍然保持这个传统，在年除夕燃放烟花爆竹迎接新年的到来。

观看春晚

每年年三十晚，中国中央电视台总要播放春节文艺晚会。春晚从晚上8点持续到凌晨半点，大概4到5个小时。春晚的节目丰富多彩，有小品，唱歌，跳舞，杂技，魔术和武术，代表了各地传统和现代的中国文化。春晚是全世界收视率最高的节目，在2018年收视率曾达到10亿。新年前夜，家人团聚，围在电视前，边吃边看，以这样的形式庆祝新年的到来。

穿新衣

在过去，人们总用攒了一年的积蓄，等到新年时，给自己买一身新衣服，善待自己。现今，人们仍然新年穿新衣，但它代表了除旧迎新。红色的新衣穿在身上，希望新的一年财源滚滚，吉祥如意。

敬拜祖先

庆祝农历新年活动里的传统项目之一是敬拜祖先，以表示对祖辈的尊敬和虔诚。在中国传统文化中，人们认为祖辈的精神可以引领和保护后代，给他们带来财富和运气。许多家庭都会在吃饭前举行敬拜仪式，让祖先“吃饭”。

赏花灯和舞龙

农历的正月十五是花灯节，也叫元宵节，是农历新年的第一个月圆之日。这一天标志着新年庆祝活动的结束。花灯节这天，各家各户张灯结彩，到处可见各种花灯。花灯上贴着谜语，供过往游客猜谜逗乐。花灯节最重要的一个节目是舞龙。舞龙时，舞龙者舞动色彩艳丽的长龙，翻滚跳跃，腾挪盘旋。吓走所有妖魔。花灯节结束后，人们收起所有的装饰，迎接美好的新的一年。



本文由美国蒙郡华人家长会少年记者俱乐部(CAPA JRC)成员进行了采访，录音，撰写，翻译和摄影。小记者俱乐部有19名蒙郡高初中学生。他们创建了一个双语平台，以传递信息并为社区服务。

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCA0gylW1ZCcgDvDiLAyObbA>

IG: @capa\_jrc 博客: [www.capajrc.org](http://www.capajrc.org)