

希望盖城队英姿飒爽 团体友谊杯闪耀夺目

——记希望中文学校盖城校区参加第七届华府友谊杯运动会 并恭贺希望中文学校盖城校区荣获本届运动会青少年组友谊杯

希望中文学校盖城校区曹炬 撰稿

层林尽染秋意浓,同学少年意气扬。伴随着秋天的脚步,由大专联主办希望中文学校协办的第七届华府友谊杯运动会就此拉开帷幕。为弘扬体育精神,凝聚奋进力量,希望中文学校盖城校区两个月来积极投入到了宣传和组织当中,创建了以赵学智校长领队、曹炬理事和李文佳理事共同组织的运动会筹备组和希望盖城队运动员群,为参加运动会作了一系列的完善准备。希望盖城家长和孩子们的踊跃参与为此次活动赋予了蓬勃朝气和无限活力,最终组建了由五十多位运动员参加的希望盖城队。

10月13日星期天早晨9点半不到,以曹炬理事为首的义工们已经聚集在蒙哥马利郡丘吉尔高中的田径场边,等待着所有希望盖城校区参赛选手及工作人员的到来。等选手们签到,拿上参赛号码之后,希望盖城队为每一位运动员准备了统一的充满朝气的蓝色运动服。10点半本届运动会的开幕式正式开启,所有参赛团体及单位依次进入赛场。运动员们手持学校鲜艳的旗帜,迈着整齐划一的步伐,在蓝天白云的衬托下显得格外威武。此次希望盖城队运动员方队参加人数最多排在队伍的前列,金黄色的大字闪耀在紫红色的希望中文学校盖城校区校旗上。那醒目的校旗几乎横跨了整条赛道,擎旗的盖城校区的孩子们精神饱满,意气风发,脸上洋溢着

自豪和自信。跑道旁观众们的掌声和欢呼声此起彼伏。11点,比赛正式开始。这次友谊杯运动会沿袭了以往运动会的所有项目。不但包括100米、400米、3200米、一公里及100米接力赛等竞赛项目,还设有跳远、铅球等田赛项目。更精彩的是趣味项目,包括颠足球、跳绳、踢毽子及带足球绕障碍、托乒乓球接力等。希望盖城队运动员们参与了所有的比赛项目,赛场上不断传来加油呐喊声。尤其是在接力赛中,各年龄段的同学们配合默契,努力拼搏,展现了团结协作的精神。同学和家长们欢笑声中度过了一个难忘的愉快周末。

希望中文学校盖城校区运动员们捷报频传、佳绩连连!在竞赛项目中希望盖城队取得8金3银3铜的好成绩。在趣味项目中希望盖城队取得6金1银1铜的好成绩。特别值得注意的是,在要求高度配合的接力项目中,希望盖城的六个接力代表队,取得12金4银8铜的好成绩。感谢来自南京高校队的李爽女士和希望波城队的Alex Chuo同学为希望盖城队助力!此次比赛,希望盖城队共荣获金牌26枚,银牌8枚,铜牌12枚,共46枚奖牌。最终不负众望,以团体奖牌第一的优异成绩赢得本届运动会青少年组团体友谊杯!

希望盖城的同学和家长们对此次运动会给予了大力的支持和帮助。很多家长两周前就开

始在黄燕燕老师和焦丽老师的组织下,帮助孩子们学习各种运动技巧,熟悉集体接力的接力棒传递练习,让同学们在场外一遍一遍的练习。同时,家长们在赛场上也是孩子们最好的榜样。有的家长在场外陪着孩子们一起跑完全程,给予了孩子们最温暖的爱的关怀。家长们不但为孩子们加油鼓劲,还默默为运动会做着义工,保证运动会各个项目的顺利进行。

家长们和运动员们都觉得参加运动会非常开心,都有回到小时候参加校运会的感觉了!小运动员们也是尽情享受比赛带来的快乐。感慨同学家长和学校老师义工们都太给力了!为大家的辛勤付出点赞!在比赛的间隙,大家互相鼓励、交流,营造出了一种积极向上的氛围。感谢希望中文学校盖城校区的组织和推广。有很多家长是第一次参加华府运动会,孩子家长们在欢声笑语中度过了一个愉快的秋日。大家忙碌奔波了一整天,忙得不亦乐乎!感谢所有运动员和家长的积极参与配合和理解支持!让大家非常开心度过了一天!此次运动会圆满成功,既丰富了同学们的课外生活,又在欢声笑语中加深了彼此之间的了解与友谊。感谢所有运动员们的积极参与!致敬运动会组委会众多义工们的辛勤付出和无私奉献!期待下届运动会能带来更多精彩!希望中文学校盖城校区位于

马里兰德国镇西北高中,欢迎您关注并前来注册。学校网页;<https://www.hopechineseschool.org/hcsgb/>

2024 第七届友谊杯运动会希望盖城队奖牌榜

- 竞赛项目:
- *Brandon Chan 男子少年组 100米 金牌
 - *Vincent Liang 男子少年组 100米 金牌
 - *梁泊远 男子少年组 3200米 金牌
 - *Jonathan Li 男子少年组 跳远 金牌
 - *梁博雅 女子少年组 800米 金牌
 - *黄燕燕 女子成人组 800米 金牌
 - *黄燕燕 女子成人组 3200米 金牌
 - *余诗盈 女子成人组 10000米 金牌
 - *Kevin Luo 男子少年组 400米 银牌
 - *Karen Wang 女子少年组 100米 银牌
 - *张觅雅 女子少年组 100米 银牌
 - *秘辰非 男子少年组 100米 铜牌
 - *秘辰非 男子少年组 跳远 铜牌
 - *Ashley Zhong 女子少年组 100米 铜牌

- 趣味项目:
- *Brandon Chan 男子少年组 趣味足球 金牌
 - *梁泊远 男子少年组 趣味足球 金牌
 - *Mason Lim 男子少年组 俯卧撑 金牌
 - *陈溪雅 女子少年组 跳绳 金牌
 - *Vien Lim 男子组 俯卧撑 金牌
 - *黄燕燕 女子成人组 跳绳 金牌
 - *Mei Li 女子成人组 跳绳 银牌
 - *Vincent Liang 男子少年组 趣味足球 铜牌
- 希望盖城队4x100接力阵容:
- *男子少年A组/金牌:白嘉翔,李嘉骥,张逸曦, Alex Chao
 - *男子少年B组/银牌:罗琳,黄淡辰,林泓儒,乐子瑞
 - *男子少年C组/铜牌:张舜杰,张格源,张友有,王楷源
 - *女子少年A组/金牌:梁博雅,钟若妍,陈秀雅,唐诗芸
 - *女子少年B组/金牌:黄伊凌,张觅雅,陈溪雅,段慧明
 - *女子成人组 /铜牌:白婧,周锐,柳灵焰,李爽
- (摄影作品来自:张翔,焦丽,白婧,萧月婷,曹炬,夏正,华府童心等)



舌尖上的中国:广州、宁波与上海美食记

希望中文学校泰城校区小记者班 陈映瑜
指导老师 陆强

2023年的暑假,我终于回国了。这次回国离上次已经间隔了六年的时间,我内心特别期待。为此,回国前我还写了一大堆准备要在中国要做的事。但是由于我严重地低估了暑假期间广州的气温,我一到广州的飞机场就意识到完了,这里太热了。还是待在家里哪儿也不去了吧。不过,想是这么想,但是回了国,管它天有多热,不享受美食是不行的。

在美国待了这么久,我早就想念正宗的中餐了。中国的烹饪有“四大菜系”与“八大菜系”之说。四大菜系分别是:鲁菜,川菜,粤菜和苏菜,加上闽菜,湘菜,浙菜和徽菜便是八大菜系了。

这次回国的目的是探访家人,但享受美食也是亲戚之间必不可少的。我主要待在了爸爸的老家广州与妈妈的老家宁波。在广州

的第一个晚上,爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、姐姐和我去吃了一顿粤菜大餐。粤菜注重质和味,口味比较清淡,一般为清、鲜、嫩、滑、爽、香、脆为主。粤菜会因季节而变,夏天与秋天的菜更加清淡,冬春偏浓郁,有着“五滋”(香、酥、脆、肥、浓)与六味(酸、甜、苦、辣、咸、鲜)的说法。粤菜味道讲究清、鲜、嫩、滑、爽、香,追求原料的本味、清鲜味,导致调料时很少用姜葱,蒜头与辣椒。一些粤菜名菜包括:贵妃鸡、八宝冬瓜盅、蜜汁叉烧、烤乳猪、干炒牛河。

我们点了一大堆经典粤菜,包括白斩鸡、冬瓜盅、和腐乳空心菜。那个晚上我吃得酣畅淋漓,狼吞虎咽地把在美国馋了六年的饭给吃了回来。第二天早上,爷爷早早地起了床,去买了肠粉当早饭。他一共买了三种肠粉,有红米肠、

牛肉肠粉和鲜虾肠粉。我最喜欢的是红米肠,酥脆的油条加上爽口的鲜虾令我赞不绝口。当然,在广州必吃的早餐也吃了。刚好,离家不远有一家很好吃的早茶店。我们点了一大桌点心,比如凤爪、虾饺、萝卜糕、咸水饺、叉烧酥、马蹄糕、红米肠和牛肉与鲜虾肠粉。那是我们在广州吃的最后一顿大餐,我们吃的津津有味。

浙菜起源于浙江,由杭州、宁波、绍兴、温州四个不同地方组成。浙江靠海,有着丰富的水产资源。浙菜对原材料的新鲜度要求非常高,要求必须鲜活的,细鲜嫩求一不可。浙菜常见的烹饪手法有炒、炸、烩、溜、蒸、烧。宁波菜里以海鲜为主,讲究鲜嫩软滑。一些浙江代表菜包括:西湖醋鱼、东坡肉、龙井虾仁、锅烧河鳗等。

在宁波,我们与妈妈的亲戚们

一起吃了好几顿饭,而且每顿饭都有很多海鲜,比如:雪菜黄鱼汤、清蒸带鱼、锅烧河鳗、蛤蜊、江白虾、等等。我最喜欢的是雪菜黄鱼汤,鲜嫩的鱼肉入口即化,加上酸辣的雪菜和浓厚的汤让我停不下筷子。我也特别喜欢江白虾。江白虾本身肉质饱满,Q弹,味道鲜美还带一点甜味。沾一点点的酱油也特别好吃。小小的虾一两个根本不够吃。在外婆家的第一个晚上,外婆做了一顿饭,有油焖笋、小黄鱼、烧河鳗、等等。

在中国的最后一站是上海,待了两个晚上。上海菜,又叫沪菜,是由上海本土的红烧、生焗、浓油赤酱为特色的“本帮菜”为主,再吸收江南一带苏、浙等地饮食文化而成的。上海菜以浓油赤酱、咸淡适中、保持原味、醇厚鲜美为其特色。常用的烹调方法以红烧、煨、

糖为主。后来为了适应上海人喜欢的清淡爽口的口味,菜肴便从原来的重油赤酱变成淡雅爽口。一些特色上海菜比如:糖醋排骨、大闸蟹、油面筋塞肉、小笼包、水晶虾仁、红烧肉等等。

在上海的一天中午,我们去了酒店对面的一家面馆吃了碗苏式面和葱油拌面。那天晚上,我们与爸爸妈妈的老朋友吃了我心心念念的小龙虾。我们点了好几份,有蒜蓉小龙虾、香辣小龙虾、和冰镇小龙虾。我们还点了很多面和锅巴放进小龙虾的碗里,裹着龙虾汁吃。那顿饭我吃的心满意足,才安心地回家了。

这次回国,我吃了粤菜、浙菜、以及与苏菜和浙菜沾边的上海菜。吃饭使我开心;下次回国,我一定把剩下的五个菜系都吃遍。