

广式番茄炒蛋

安康市第一小学四年级(5)班 王一诺

生活是一位艺术家，不断给你温暖。他能唱出美好的友谊，能描绘出浓浓的亲情，也能舞出浪漫的童真。每当我看到那照片中诱人的西红柿炒鸡蛋，我便想起了我当时做菜时卖力的过程。清晨太阳公公上班了，白云姐姐也嬉戏打闹着，我悠闲地走进了厨房，正在做饭的外婆见我来了，高兴地说：“你来了呀？来帮我做西红柿炒鸡蛋吧！”我愉快地答应了。首先，我选出了两个又大又红的西红柿宝宝，清水洗干净，用刀在上面画出一个“十”字，把它们放在开水里烫一会儿，然后捞出剥皮，并把西红柿切碎。接着，又拿出三个胖乎乎的鸡蛋并打碎，倒入盐和醋去腥提鲜，搅拌均匀。准备工作完成了，开始炒吧！“起锅，烧油！”我一边嚷嚷着一边将鸡蛋液倒进锅里翻炒着。一股香味便从锅中飘了出来，我深吸一口气又倒进了西红柿。伴随着“刺啦”一声，热油四溅，我张开嘴吧，惊惶失措，一手拿着锅盖像盾牌一样挡在脸前，一手用锅铲划拉着，在惊慌中，我手忙脚乱地盛了出来，心想，这道菜一定很糟糕！我和外婆还有妈妈都尝了一口，竟是——甜津津的！妈妈笑了，安慰道：“没关系，你做了一道广式西红柿炒鸡蛋。”我还是没想通为什么是甜的，妈妈告诉我：“因为你把糖当成盐啦！”我不好意思地笑了，却在心中暗下决心，下次我一定要做一盘色香味俱全的西红柿炒鸡蛋。有些事看起来容易做起来难，不要手忙脚乱马马虎虎。生活多像一个万花筒啊！

(指导教师:张远英)

擀英

那一篇篇回忆，串起我对故乡与美好童年的向往。

——题记

食

小时候，最喜欢的食物便是外婆亲手包的水饺，热气腾腾的饺子搭配上酣畅淋漓的酸汤，再撒上点睛之笔的葱花，朴素又不失淡雅。饺子的形状酷似元宝，塞得满满当当的，里面藏了些什么宝物呢，是美人鱼的珍珠？还是稀世的宝玉？是什么不重要，当时我只知道将这个一个个小元宝送入口中，品尝这独特的美味。现在，长大了，可我还是不知道饺子所藏的宝物是什么，那应该是外婆对我的爱吧。

景

曾是多么的喜爱那一条河，日夜不停，

那些灿烂的记忆

汉滨初级中学七年级(18)班 郭子恒

川流不息。它那无限的魅力令我沉迷其中不能自拔，又有多少次偷偷地河下玩耍，不小心弄湿了鞋袜，受了凉，生病好几天不能与伙伴玩耍。那河，水极浅，河水里多半是鹅卵石，小部分是水草，河边还有一些奇怪的巨石和腐烂的落叶。水草如网，巨石似墙，网住了我童年的回忆，挡住了时间的流逝。十年后，再来看这水，仍清晰如旧，不过这河水现在只能仅仅没过我的脚腕，水的深浅没变，只是那个男孩长大了。

乐

故乡的快乐是无限的，这里有蔚蓝的天空，雄伟的山峰，清澈的河水，相识的故人，在这里不能说是完全没有悲伤，但可以说每一天都是充实且快乐的，不必说河水鸣溅，喜鹊枝头唱；也不必说与伙伴嬉戏，与青蛙学跳；趣事太多，我一时想不起

来，只依稀记得几个片段。在桂花树上寻蝉蜕，用小鱼网来捕捉彩蝶，如此的事情做了许多次。最清楚的是那一次，错把野果当成覆盆子，摘了一大串放在兜中，带回家偷偷享受，幸亏大人发现得早，及时制止我，否则也不仅仅是拉几天肚子这个后果。

情

繁重的学业将我带离了故乡，跟随母亲与父亲在小县城生活。这里也有山，不过永没有故乡的青翠；这里也有水，不过永没有故乡的水清澈；这里也有美食，却也没有外婆的水饺香。当然，有时候也会回家乡看看，只看到外婆头上的白发一天比一天多。人们常把时间比作白驹过隙，那么白驹，你能否停下脚步，让我多留恋一下童年的欢乐？

夜空即景

安康市第一小学五年级(1)班 章紫萱

大自然的一切都是美的。我喜欢喷薄而出的朝阳，也喜欢百鸟争鸣的林间，还喜欢落日余晖的奇景，但我最爱的还是那群星闪耀的夜空。起初，夜空还是深紫色，几片黑黑的云团，暗淡的星星躺在半空中。一眨眼的工夫，那一颗颗星卷着云团，一点点的变亮，变得耀眼夺目。它的个头儿也开始越来越大。银光闪闪的月儿挂在天空的中心，展现了它的美。刹那间星星越来越多，都围在月亮边上，好像在听月亮婆婆讲故事哩！突然，星星散开来，组成了一个又一个的图形。有的像小兔子，在空中一蹦一跳的；有的像一匹马儿，在愉快地奔跑；还有的像一群小

青蛙，“呱呱呱”地唱着美妙动人的合唱歌曲。那些小星星一直在动，就好像在空中有一个小孩在摆动星星和月亮。时光悄悄溜走，月亮徐徐下沉，它似乎还在留恋人间美好，在最后一刻散发出了耀眼的光芒。可惜这时大家在睡梦中，看不见这幅美丽的画面。“七八个星天外，两三点雨山前”。我多想把这梦幻的星空永远留下啊！可自然还是自然，我无论如何都控制不住它的变化，我对自己说，把它写下来吧，让眼前实际的星空过去，心灵的落日永远存下。

(指导教师:邓顶梅)

星期一那天，一年一度的运动会在校的操场拉开了帷幕。运动会连续开展了三天，每一天都很精彩。最令人激动、振奋人心的项目就要数一百米短跑比赛了！当广播中传来“一百米短跑比赛马上开始”的声音后，运动员们赶紧跑到检录处，一下子，一百米跑道的起点上围满了人。第一组的比赛马上就要开始了，随着裁判员老师手中的小旗舞动，同学们纷纷自觉退后，让出跑道。我看见，四班的丁滔文、六

班的王煜凡、九班的张知凡和我们班的何毓熙已经在跑道的起点上，做好了赛前的准备。随着裁判员老师“砰”的一声枪响，四名运动员犹如离弦的箭一般，向着终点奔去。九班的张知凡因为起跑时踉跄了一下，所以落后了一大截，四班的丁滔文脸涨得通红，看起来跑得很吃力，我们班的何毓熙和六班的王煜凡难分伯仲，两人甚至连咬紧牙关的神态、动作都十分相似……跑道外面，欢呼声震耳欲聋，各班的啦啦队也很激动。有的同学攥紧拳头，一边大

声喊“加油”，一边跺脚；有的同学伸长了脖子，生怕错过精彩；还有的同学原地奔跑，那架势真想替他们跑似的。片刻，终点传来“哦——”的欢呼声，原来，是我们班的何毓熙第一个扑线。等候在终点的同学们，立刻把何毓熙围住，有给他递水的，有帮他擦汗的，有上来搀扶他的。这场一百米短跑比赛，让我从同学们身上看到了体育精神，看到了团队精神，还看到了友爱精神。

(指导老师:胡先艳)

警察的品格

安康中学高二(12)班 柯皓

我父亲1997年毕业于省人民警察学校，工作至今也有20多个年头了。每回忆起过去的这些时日，他总是在沉静中饱含热血，在平静中崭露锋芒。他已习惯熬夜又爱自嘲——自称社会安全的“守夜人”。人们常说：身为人民警察，是几乎没有节假日的。这一点，我十分肯定认同。在我从小至大的这些日子里，父亲在周末或节假日期间常是这样的：他正坐在客厅沙发上看电视，突然他的手机响起，他目光呆滞地挂了电话，瘫坐在那里几秒，长叹一口气说：“又要有事喽！”随后他快速地换上他那件饱受岁月蹂躏、蓝黑中透白且发亮的警服，悄然间下了楼，将他那稍胖的身躯艰难地塞进车内，开向局子的方向。印象中，我觉得他就和美剧中的FBI似的，普通而略带神秘，努力而微显荒唐，但从不装样子。刑警的活给我的感觉总是忙也忙不完，而且又苦又累。在“万花筒”里时时捋清万事，在

“垃圾桶”里淘金，在“炸药筒”里拆炸弹，父亲有时候也会抱怨，但多数时候他都沉醉于其中，好像在那里他才能大有作为一样。那年，父亲被推荐为“安康市首届十大杰出警察”的候选人，当时候选人众多，在我为他捏把汗的时候，他却说：“咱们别太在意，全当参与就行了。”父亲后来评上了全市首届十大杰出警察。记得当日，他对我说：“做人要端正，挨打要立正。”从那时起，这句话就伴我多年。同样的两年前，父亲获得了“三秦最美人民警察”，当他人提及此事时，也总是一笑带过。自打上了高中的那一刻起，我决定今后接过父亲的担子。多年后，我想和我父亲一样，成为一个爬在公安一线的刑警，而我想做的就是在抱怨后依然奋力工作，在世俗看清底线原则，在沉默中给予家庭温情。到那时，我希望父亲能拍拍我的肩膀，爽朗地笑着对我说：“继续保持警察的品格！”

我的家乡

安康市第一小学三年级(9)班 吴伯语

我的家乡紫阳红椿，有很多的青山，几千里连成一片，就像绿色的大森林。春天，农民伯伯在忙着种茶、采茶。看，他们戴着大黄帽子，弯着腰，在山间地头忙碌着。看着他们专注的样子，我似乎看见一个个小小的茶芽儿，抽了出来。清明前后，商人们从四面八方赶到这儿，买清香的绿茶和红茶……夏天，红椿的河边是孩子们的天下。他们在河边玩耍，有的游泳，有的摸鱼，还有的打水仗，快乐极了！早晨，池塘里的荷花、莲子在阳光的照射下显得格外美丽。看着眼前的美景，不由得让我想起了“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的诗句。秋天，人们赏景的同时吃紫阳蒸盆子。蒸盆子里面有又大又黄的大金饺子、鲜嫩的木耳、鸡肉、猪蹄子……再加上美味的红茶，味道美极了！吃完饭，站在门前看对面的山，一道红，一道黄，一道绿，像一幅水墨画。冬天，红椿会下雪，有时下的大，有时下的小。洁白的雪花落在茶树上，像给茶树戴了一顶白帽子，在阳光下照射下显得分外美丽。紫阳红椿是我的家乡，也是陕西的宝库，我喜欢它！

你可听见

安康市高新中学高二(12)班 谭庆子

人间纷纷，世事扰扰，鸟鸣蝉鸣，吟风诵月。嘈杂里，沉醉中，你可听见，你可听见？你可遇见厕所里被狂扇几十个耳光的女孩？你可遇见夜晚小巷中被撕烂课本的同学？你可遇见他们颤抖的肩膀与枕头的泪水？每一个纵容恶行的沉默者，都与施暴者毫无二异。但有的人遇见了他们，却双手护着他们，向周遭呵斥，驱散魔鬼。一个曾遭受霸凌的博主发布视频，讲述自己上学时的经历，以及面对心中复杂情绪与心理疾病的经验指导，在视频的最后一刻，他擦干眼泪，微笑着说：“我曾被伤害过，被刀子捅过，所以我练就了钢铁般的身躯，既然现在网络给我麦克风，我要用自己的发声保护更多的人。”你听见了吗？他们的声音嘹亮

有力，穿过无光的小巷，直到我们每个人的心房。有时无言的行为虽非漫山遍野，也如点点繁星照亮黑夜。王钰化名“兰小草”，十五年不露面不留名，每年捐款2万，直到临终才肯说出：疫情期间将物资送到却只摆手“中国人”；郑州洪灾时，千万无名志愿者助力郑州……他们没有说话，却用行动告诉我们，向我们示范。他们的沉默，是最有力的发声。他们的声音，你可听见？电影《少年的你》中陈念在书上写下“我们身在阴沟，心向光明”。怀揣他们的发声，或许能在这个信息时代如何发声又如何沉默的问题找到一份答案。他们的声音，我们都听见了。

关注

勇当环保小卫士，争创国家卫生镇。2月22日，白河县西营镇中心小学组织学生和全体党员教师开展了“学雷锋环保卫士志愿服务行动”。拾垃圾、清扫路面、整治卫生死角……小手拉大手，一起守护美好家园。

凡泽艳 摄



2月21日上午，汉阴县第三幼儿园特邀驻汉部队军人走进幼儿园，为小朋友们举行了一次别开生面的升旗仪式。通过这种特定的环境、氛围去感染幼儿，让孩子们真切感受到升国旗的庄严和作为中国人的骄傲，激发幼儿对军人、对国旗的热爱之情。

本报讯(通讯员 王登霞)“青山巍巍志骨，红军精神代代传。在陕西省旬阳市东北部，有一个叫“红军镇”的地方……”翻开2022年春季学期发放的陕西省中小学素质教育读本《陕西红色文化教育》第五课，你是否被“红军老祖”的故事“引言”部分所吸引？据悉，旬阳市红军镇蕴含着丰富的革命精神和厚重的历史文化内涵。忆往昔峥嵘岁月，无数革命志士前赴后继，抒写出感动天地的恢宏篇章，革命先烈抛头颅洒热血，悲壮三秦大地。红军镇境内的红军纪念馆先后被命名为“国家国防教育示范基地”“陕西省廉政教育基地”“陕西省青少年教育基地”“全省党员干部教育培训现场教学点”等称号。红军纪念馆立足红色教育资源的禀赋，重视源头梳理，积极联合省委、市委党校以及延安精神研究会，不断深挖红色资源蕴含的教育价值和育人功能，通过线上线下多种形式，深入、持久、生动地开展宣传教育，深播红色种子，不断增强干部群众特别是青少年的家国情怀；用活红色资源，让广大游客在“故地重游”“情景再现”中实现思想与情感的交流；搭建青少年教育大课堂，使学生在与历史事件、革命人物、革命精神的对话中，不断进行触及思想、深入灵魂的反思与感悟，实现心灵的震撼和精神的蜕变，激励青少年立大志、明大德、成大才、担大任，用实际行动赓续红色血脉，使革命薪火代代相传、红色江山永不变色。

旬阳「红军老祖」故事 编入陕西省中小学素质教育读本

王灿 摄