

# 寒门学子捏出金牌包子

## 海口职校学生邓南程获全国职业院校技能大赛一等奖

■ 本报记者 陈蔚林  
实习生 陈卓斌

纤瘦的手臂沾着花白的面粉，掐着时间注视燃烧的炉火……海口旅游职业学校学生邓南程看起来，就像个青涩的小匠人。

刚刚还带着腼腆笑容的他，打开学校实训室的大门就立即来了精神，“这是炉灶，这是操作台，这是发酵箱……”几年学习下来，他对这里的一切如数家珍。

日前，这个来自海口市琼山区那央村的大男孩，从班级晋级校级，又从省赛闯进国赛，一路过关斩将最终荣获2016年全国职业院校技能大赛“中西式面点”项目一等奖。

听说我们想了解奖牌背后的故事，不善言辞的他踌躇了好些时候，才提出不如就在这间熟悉的实训室里，再做一次国赛中助他夺魁的“金牌提褶包”。因为他相信——味蕾不会骗人，舌尖能给出最好的回答。



职校学生邓南程和他制作的“金牌提褶包”。 陈蔚林 摄

### 精益求精因为真热爱

“我开始了。”他盛了一小碗热水溶解味精，又将绞碎的肉末均匀抹盐，不停地摔打直至结胶，“这肉馅得用五花，瘦肉太柴，很难做出蓬松的口感。”

进入角色，邓南程的话匣子也随之打开：“包子皮得用低筋面粉配上酵母和泡打粉，充分发酵后蒸出来才会松软绵香”，“这里只有生油，其实老抽的上色效果更好，再切点葱花，浇上猪油，那可就更香了”……

“他非常热爱面点。”同学陈景坤告诉记者，为了学好面点制作，邓南程付出了比旁人更多的努力，有时为了做好一道点心练习数十次，还“强迫”同学们当他的试吃员。另一位同学梁颖对他获奖也不意外，“准备比赛的那段时间，他常常说练习很累，揉面很苦，但仍然分秒必争、精益求精，我想这就是真的热爱！”

邓南程的辛苦没有白费，无数次练习使他在揉面时力道把握精准，对技巧运用自如。你看，这一双手有

力地按揉，不一会儿，一块饱满的面团“整装待发”。接下来，它被滚成长条，又被分成剂子，再经轻轻碾压就成了一片片光滑的面皮。

看到这里，我们差不多能够猜到，这款金牌包子的“制胜法宝”就是在制作上极为考究——擀出的面皮要厚薄一致，30克面皮要配25克肉馅，每个包子都恰好捏出32个褶子，收口均为活灵活现的鲫鱼嘴状，不能出现任何偏差错误。

### 对未来既向往又犹豫

“给每个包子提褶时，我都得用眼睛衡量，在心里默念，做到每个包子的大小、形状、蓬松程度完全一致。”邓南程拿起一个敞着口的半成品说，不封口虽然不会影响口感，但因与其他包子形状不一，会在比赛中令选手大量失分甚至惨遭淘汰。

回忆起此次参加国赛的经历，邓南程第一个想到的词就是“辛苦”。背着沉重的工具箱一路奔波到扬州不说，由于领队老师一直没能租到厨房，

他们只好买来小型电磁炉等简单的烹饪工具，在酒店里坚持练习。

而在赛场上，由于连比3场造成的精神高度紧张，邓南程在包子收口时还出现了小小失误。不过，他马上平抑情绪，把心思放在剩下赛程里，最终在规定的45分钟内超额完成任务，避免了将失败的作品端到评委面前。

熊熊炉火把他的思绪牵回厨房。邓南程熟练地操作着灶台和鼓风机，把包子整齐地码进蒸笼闷蒸。像是自言自语一般，他小声说：“包子的配方褶数、闷蒸时长等等，都是谭老师教给我的。她还许诺，如果能拿下国赛一等奖，就推荐我去江苏读烹饪专业的自考本科呢。”谈及未来，邓南程既向往又犹豫。他的父亲告诉记者，因为家庭条件不好，儿子从未向家里提出继续求学的要求，“他怕加重我们的负担，但我们怎么会猜不到他的心思？只要他愿意学，我砸锅卖铁也要供！”

### 通过双手向梦想进发

说话间，邓南程的“金牌提褶包”

带着腾腾热气出炉了。

探头向蒸笼里望去，散发着扑鼻香气的雪白提褶包上，整整齐齐地码着32道褶子，就像盛夏怒放的莲花，只凭造型就很惹人喜爱。轻咬一口，面皮的甘甜还未尝尽，嫩滑的肉馅便裹挟着丰富的汁水涌向舌尖，这般油而不腻的口感在“肉包界”确实难得一遇。

得到我们的肯定，邓南程说想带几只包子回去给家人尝尝，“尽管学习的是烹饪专业，但学校课程很紧张，还要参加各项比赛，我少有机会能给家人好好做顿饭。”最让他的心一直隐隐作痛的，是每每放假回家都能吃到肉和海鲜，但只要不打招呼回到家里就会发现，父母吃的都是上顿甚至上上一顿剩下的饭菜，“尤其是奶奶，把肉都省给了我们，长年一碗稀饭就着咸菜，还总说自己就好这一口。”

面前这个看着瘦弱的男孩其实心有千钧之力。他很希望通过自己的双手，一步一步向梦想进发，把如今的疼痛和犹豫全都勇敢地抛到脑后。



惠君信箱  
hnlhj@126.com

## 选学校还是选专业？ 做好人生规划是关键

惠君老师：

您好！我家孩子今年高考考了610分，理科生，平时成绩中不溜秋。现在正面临填报志愿的烦恼。我们在选学校还是选专业的问题上纠结不已。儿子自己想读计算机专业，但他心目中的计算机专业意味着可以尽情玩电脑游戏。我和他爸对大学的许多专业设置并不清楚，大多是听各路专家和朋友的分享。有人认为专业比学校和地域重要，好专业会带来一生的幸福，有人则觉得学校和地域最重要，名校和好地域拥有更丰富的可选择可利用的资源，对孩子未来的发展更有益。在各种意见声中，我们一会儿倾向于专业优先，一会儿倒向学校、地域优先，如此摇摆不定很是迷茫。希望能得到您的建议。

期待得到回应的家长

家长你好！

首先，我想说选学校和区域与选专业到底选的是什么？一般而言，发达地区占有的资源更多，政治文化生活更加丰富多彩，在这样的地方生活学习，体验更丰富，眼界和见识会更开阔。有一篇文章题目叫《二十几岁你住在哪里对你有多重要》，文中引用海明威的一句话“如果你足够幸运，年轻时候在巴黎住过，那么此后无论你到哪里，巴黎都将一直跟着你。”说明你年轻时居住过的地方，会影响你的一生。由此我们可以看到选择地域和名校的意义之重要。如果你希望你的孩子有大视野，拥有更多优秀的同伴，享受更优质的文化、教育和生活资源，那么，在成绩允许的情况下，区域和学校优先是必须的。另外，名校的优质生源和学校资源也极富吸引力。与优秀的人同行是极佳的学习和成长机会，学校优秀的师资力量、优良的学校文化、丰富的藏书和文化生活，无疑会浸润生活在其中的每一个莘莘学子。名校和非名校的区别大概就在于，上述各元素的差异营造出不同的成长环境，涵养出不同的人格品质和生活品味。所以，只要孩子的成绩允许，优先选择区域和名校也许更有意义。因此，选学校还是选专业其实是个生涯规划问题。

其次，我想说专业无贵贱优劣，适合自己的才是最好的。所谓好专业、热门专业都是当下的市场行情，未来前景具有不确定性。最靠得住的还是根据自身实际量身定制的选择。这个量身定做的选择要综合考虑学力与成绩、生涯目标、家庭资源等因素。

第一要看学习能力与高考成绩。一般的建议是，高分段、目标高远且家庭资源充足的考生，优先选学校与区域；低分段、家庭资源有限且打算毕业即就业的考生，建议专业优先。因为高分段的考生大多学习能力相对较强，且分数越高越有能力做到地域、名校和专业兼顾。如果兼顾不了，那么只要你心仪的区域和名校组合没有你特别排斥的专业，选择专业服从调剂即可。大多数高分段且家庭资源充足的考生都有进一步深造的计划。选择区域和名校可拥有更丰富的学习资源，有助其考研读博。而低分段考生学习能力相对较弱，考生与家长的期待不高，大多希望大学毕业后能找一份好工作。因此，优先选择就业机会大的专业是理性的选择。做这种选择时建议不服从调剂，毕竟你是冲着专业去的，服从调剂就意味着你很有可能被调剂到己不喜欢或不擅长的专业，那专业优先就失去了意义。

第二要看自我察觉与生涯目标。如果你的孩子明确自己喜欢和擅长的领域，对未来有一定的规划，则推荐专业优先，再兼顾区域与学校。如果你的孩子没有突出的特长和特别喜欢的专业倾向，且孩子有较强的适应能力，则可优先考虑地域与学校。另外，如果孩子有很强的思辨能力，喜欢从事学术研究工作，本科之后有继续考研读博的愿望和计划，则建议优先考虑名校。如果孩子能力平平，且想本科毕业尽快就业，那就优先考虑专业。如果你不太了解自己孩子个性和优势，孩子对自己和未来也没有清楚的认知，则建议让孩子上网搜索“霍兰德职业倾向性测验”，在网上做一做测验，以帮助孩子确定自己的职业倾向性。

综上所述，选地域+学校还是选择专业，一定要适应孩子自身的特点和未来期待。若能借助志愿填报过程，引导孩子澄清自身的资源和优势，引导孩子尝试量身定做做好人生规划才是上上策。

李惠君

2016年7月9日

（作者为海南省心理健康教育特级教师）

### 教育周刊投稿信箱：

2996130659@qq.com  
联系电话：66810129  
微信公众号：hnbjyzk



教育周刊二维码

### 习作

## 阅读带给我快乐

■ 吴芊仪

高尔基说：“书籍是人类进步的阶梯”，人们通过读书丰富生活，陶冶情操，提升人的综合素质。我也是书籍的受益者。

从小我便十分喜欢阅读，上小学前，傍晚时我常常拉着爸爸往书店跑。那些现在看起来十分幼稚的童话书则是我当时的最爱。在读书时我仿佛成了书中的一员，感受着书中人物的喜怒哀乐。当主人翁取得胜利时，我会高兴得心花怒放；主人翁伤心落泪时，我会心里默默地为他悲伤；当情境危急时，我心里暗暗地为处在水深火热中的英雄捏一把汗……我在一个个故事间穿梭着，共鸣着，感受着泪水与欢笑，享受其中。

妈妈送给我的第一本小说是《长袜子皮皮》，当时年幼的我满怀期待地翻开书页，瞬间，皮皮的顽皮与乐观、阿妮卡的温柔与细心、杜米的勇敢与淘气……都令我欲罢不能。我第一次知道这个世界上除了童话，还有如此令人着迷的书。这本书开启了我新的读书之旅，这本书如一叶小舟带领着我靠近书的海洋。几年时间，我把这本书反复反复看了好几遍。

此后，我的阅读越来越广泛，中国的、外国的，我喜欢夏洛蒂笔下的简·爱，喜欢她的坚韧与果断；喜欢《哈利·波特》中哈利的勇敢与坚持；喜欢《绿山墙的安妮》中安妮的乐观与活泼……

书中一个个活灵活现的人物就好似我的好友般，我学习他们的优点，不断地完善自己。他们给我的生活带来了充实和快乐，为我的生活增添了一道亮丽的风景。我喜欢读书，愿阅读伴我终生！

（《习作》欢迎学生写生活中温暖的故事、耐人寻味的故事，写新鲜事，写自己的观察和思考，要求真实、不虚构。2996130659@qq.com）

### 家有儿女



■ 韩妮

女儿吴芊仪今年毕业于海口市第十一小学，并以优异成绩被推荐到海南中学。

回想十二年来的点点滴滴，我百感交集！其间的艰辛与喜悦我与大多数父母一样感同身受。总结归纳，十二年来我认为自己做得最正确的事是从小培养她阅读的习惯。

### 母女俩的读书时光

孩子六岁之前，每天晚上睡觉前是我们母女俩最享受的读书时光，我们可以绘声绘色地讲故事、读诗歌、模仿动物……节假日，我们穿梭于书店、图书馆间，不亦乐乎！六岁后她就要自己看书了。睡觉前看看书成了她现在雷打不动的好习惯，可也成了我们常争执的焦点。为了让她每晚10:30前上床睡觉，我不得不“虎口拔牙”，每次她总是争取看完这一页、这一章或这一本才罢休，也练就了她一目十行快速阅读的本领。当她觉得阅读是一种

## 的教育，润物细无声

孩子的成长离不开家庭、老师和学校共同努力！我们都爱孩子，爱不是急功近利的产品，爱是一点一滴、一天天积累起来的沉淀物，爱是润物细无声的教育。

享受时，她就会以最快速度完成自己的“杂事”，包括写作业，所以放学后，她毫不犹豫地就把完成作业放在第一位。如果周末要出去玩，她会尽可能地在周五完成作业，她认为那种“在外游玩时想着作业或在家写作业时又想着游玩”的感觉很是不爽。

书籍成了她最珍贵的宝贝！每每考试取得好成绩或生日时，她要的礼物都是书，她送给同学的生日礼物也大多是她认为最奢侈的珍品——书。她的书不轻易外借，一旦借出，她会一再叮嘱人家要保护好，不能折，更不能弄脏。每买回一本书，她都迫不及待地翻看，恨不得一气呵成地读完。当我们上了一天班疲惫地回到家，看到孩子自觉地完成自己的事情，正捧着书本看得津津有味时，你会觉得很欣慰！

### 做好每一天

当父母的任何时候与孩子与老师保持良好的沟通都是非常必要的，要了解孩子近况。如芊仪觉得数学哪方面的知识掌握得不牢时，你把选择权交给她：怎么办？她自己会上书店买本练习册，加强练习。遇到难题时要主动请教老师，老师都会喜欢有思想、爱思考的学生。她班的黄燕妃老师、陈婉玉老师都曾给予她极大的鼓励，于芊仪也是大大的鼓舞，增强了她的自信心。当思想或学习上遇到了瓶颈，尤其是上五、六年级后，对作文、阅读理解题的要求越来越高，芊仪有时也陷入了困惑，突然间不知道怎么写作文了，此时就要与老师好好沟通，经颇有经验的王惠英

老师点拨，她很快就豁然开朗，知道自己该看看哪类书，该在哪方面下功夫。

父母希望孩子的每次考试都取得好成绩，但我对芊仪说得最多的一句话是：做好每一天即可！当孩子对自己要求很高时就会有压力，尤其是她上次考得好，想在下次保持甚至超越时，我总是有意识地给她减压：正常发挥就可以，没必要太苛求。每次考试后，她都会总结哪方面的不足，与身边优秀同学相比，差距在哪里。

### 尊重孩子的选择

芊仪活泼开朗，她有很多兴趣爱好，有组织能力，喜欢出点子，这方面我尊重孩子的选择。记得四年级时，她组织几个同学一起唱歌，成立了一个lucky girl组合，她们利用课间或午睡前的短暂时间练习，乐在其中。当时刚好学校要举办一场晚会，芊仪想把她们的组合搬上舞台，象S.H.E、Bye2那样在舞台上展现自己的风采。于是她凭着一股初中生犟不怕虎的勇气斗胆给潘华莉校长写了一封信。令我敬佩且感动的是，潘校长接到信后第一时间亲自赶到班里询问哪位是吴芊仪同学，详细了解孩子的想法并把此事提到议程，在此，我要为潘校长点赞！为十一小点赞！学校能够重视普通孩子个性发展的做法值得推崇！同时，我也给予芊仪充分的肯定：天上是不会掉下馅饼的，凡事要靠自己争取！机会永远青睐于有准备的人！

芊仪与大多数孩子一样，喜欢现代流行的元素，如《爸爸去哪儿》



本文作者与女儿合影。 韩妮供图

《奔跑吧兄弟！》《偶像来了》等热剧都是她的最爱。为了追看这些热剧（每周五晚播放）而又不影响她周六早上上《新概念英语》的课，她想到了绝招：上学路上背英语。当她学到《新概念英语》一（3）时觉得难度不小，单词、课文都生涩难记，但她合理利用了时间，每堂课她都能流利地背诵课文，每次考试都稳拿头筹；芊仪同样喜欢电视、电脑等电子产品，这是无法避免的，但要善于掌握时间，不能沉迷其中。

### 尊重孩子的朋友

孩子首先是独立的个体，不是父母的私有财产，即使年纪再小，她也有自己的喜怒哀乐。随着年龄的增长，她需要除父母之外情感的慰藉，需要同学间的交流、倾诉，所以友情于她尤为重要。此时，父母除了尊重孩子的选择，尊重她的朋友，更要为她把关朋友的类型，结交几个正能量的朋友对孩子的影响是不可估量的。当芊仪与同班的王梓涵、蔡岱卿同学交流诗词时她常常觉得自己弱爆了，于是她会主动找资料弥补自己这方面的不足。当追求知识成为内因，而不是外界力量强加于她时，一切会变得和谐而水到渠成。

孩子的成长离不开家庭、老师和学校共同努力！我们都爱孩子，爱不是急功近利的产品，爱是一点一滴、一天天积累起来的沉淀物，爱是润物细无声的教育！