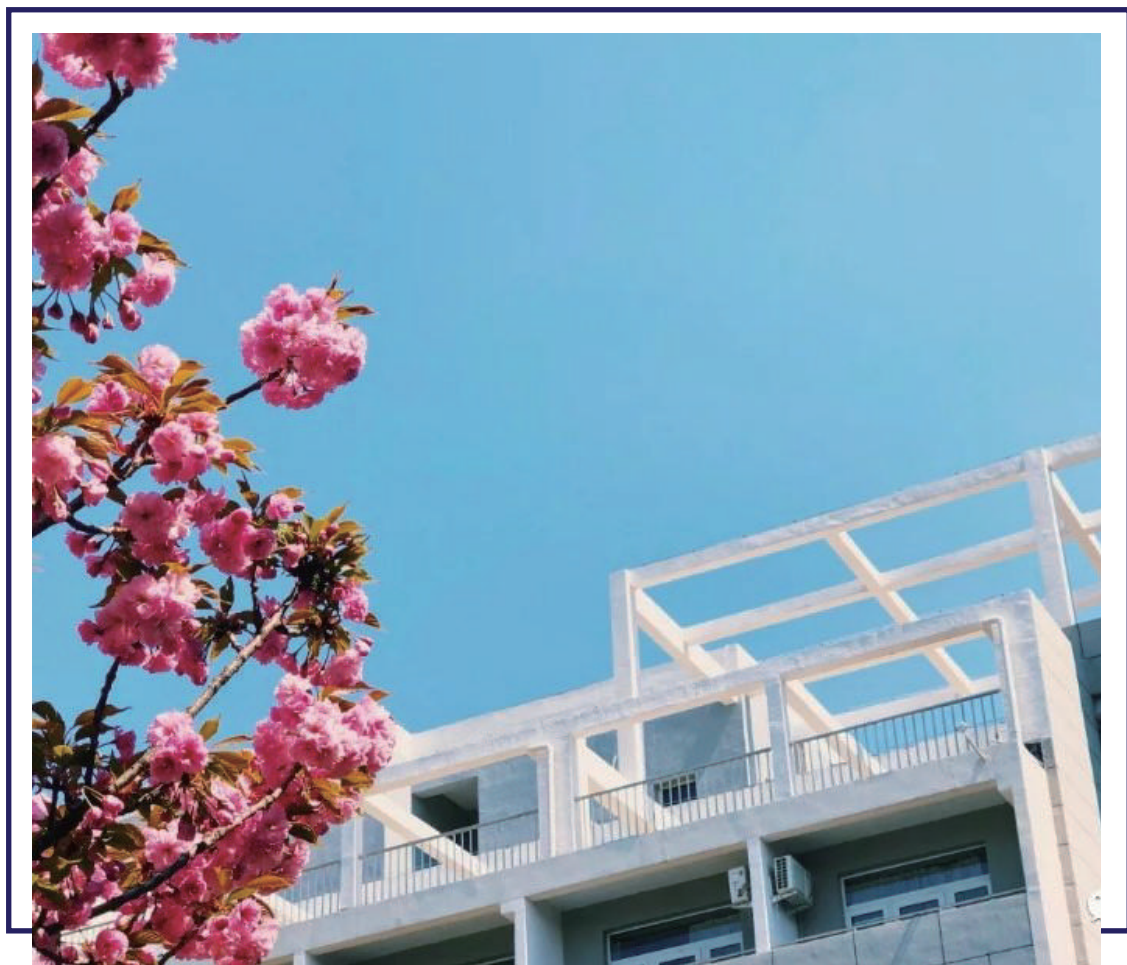




huhang

拾光

疫情防控期间护理学院同学生活写照



[北京协和医学院]
School of Nursing PUMC
2020年第一期

前言

2020——“爱你爱你”

可是……

一切来得太过于突然，让我们措手不及。

新冠肺炎像“饕餮”一般，张开自己的血盆大口吞噬着那本应喜庆而热闹的红色，让喧嚣变得寂静。中国年味儿在这漫长的冬夜中被驱散了，天气冷得冻住了一切，就像是被按下了暂停键，只因我们的城市“她病了”。可是在漫长的黑夜中，有一些从未停止过跳动的烛光，他们微弱，却不失温暖。在这寒冷而漫长的黑暗中，散发着他们独有的“爱”，让2020重新点燃属于它的火光。

爱，是2020最美的诠释。它有着“如有战，召必回，战必胜”的决心；它有着“非典那年，全世界保护

了90后，这次换我们90后保护全世界”的担当；它有着“山川异域，风月同天；岂曰无衣，与子同裳”的援助；它也有着“十天十夜，建成‘火神山’‘雷神山’”的震撼……没有一个冬天不能逾越，没有一个春天不会来临，冬季的黑夜尽管漫长，但是依旧遮挡不住无数“逆行者”前进的步伐，在危难之际，为你而来，让明媚的阳光重新照亮这片土地。

空白，则是2020最真实的写照。我们多希望有一个永远不会结束的假期，多希望多一点时间陪陪父母，陪陪兄弟姐妹，做一些自己想做的事情。在这场灾难面前似乎一切都实现了。看着朋友圈中突然开始晒娃、晒美食、晒生活的人，我们突然领悟到，在这次被迫降临的“空白”期中，人们意外地有了一种生活的享受感和不断涌现的创造欲，也





许很多时候，我们都可以让生活变得更加丰富多彩。在周一曼老师的倡议下，不少同学纷纷晒出了自己不一样的春天：除了化身直播间中疯狂为老师加油的小迷妹外，大家似乎有了美食家、糕点师、健身达人、摄影高手、绘画大师等神秘身份。在这独特的春色中，我们似乎不断发觉着自己的潜能，享受着生活的魅力。

2020对于协和的护理人来说，又多了一层意义——传承。百年荣光，风雪载途，同舟共济，薪火相传。“哪有什么白衣天使，不过是一群孩子换了一身衣服，学着前辈的样子，治病救人、和死神抢人罢了……”。作为协和学子的

我们，虽然羽翼尚未丰满，但是“健康所系，性命相托”的医学生誓言、“勤慎警护”的院训永远铭记心中，踏实走好脚下的路，努力成为前辈的模样。

过去的几个月中，暂停过、重启过、哭过、笑过、感动过、震撼过，被非议、被质疑，我们一直默默承受，却从未停下播种爱的脚步，也从未停止感受生活的热情。待明年春暖花开时，回首往事，心中依旧充满温情……

2020年的春天，蕴含着许多津津乐道的故事，也有更多不为人知的秘密。

慢慢酝酿，静待察觉……



目录

contents

01 前言

毕业生 02

03 16·17·18级

19级新生 04

05 后记



2

毕

业

生

Foods

饮食乐趣



96级 袁玮

“疫情当下，为家人做饭”是周老师在今年初发起的创意活动，看着师弟师妹们晒出的美食和心情，深受感染。虽然已是两个孩子的妈妈，但在做饭上还是一只菜鸟。考虑到可以带着孩子



们一起参与，而先前也有过用面包机做面包的经验，所以选择了为家人做面包，第一次手工完成揉面、自然



发酵、整理造型和烘烤的面包，果然吃起来更香。孩子们也充分体验和参与了这个过程，吃上了自己做的美味。

自制面包

阿胶糕

08级 陈雪姣

我做这个阿胶糕的初衷其实也缘于自己的痛经，初次尝试之后感遭受了那么多年的疼痛，我深知其中困扰，我也希望能帮到更多的女孩子。当下，阿胶糕已经成了一种特别流行的养生保健品，可以把这款阿胶糕发扬光大，我也很高兴。觉如获至宝。



我是PUMC江珊，我在北京（医科院肿瘤医院）为家人做披萨、寿司、烧烤拼盘。

披萨寿司 烧烤拼盘

15级 江珊



排骨冬瓜玉米湯

14级 孙杰



2020年，可以说是极具挑战的一年。一月底开始，新冠肺炎悄无声息的开始侵略各个地区，霎时间微博各种热搜被疫情现况播报占据，而早上起来打开手机看最新疫情进展也成为了我们每天的习惯。2月初，正值年后余庆，我从外地回到上海，进行了



长达14天的隔离，我们开玩笑说这可能是工作生涯中最长的一次假期了吧……我只能被迫躺在家里，不能为医院出一份力量，只能眼睁睁的看着同事一批又一批的被派去武汉支援，自己只能在家里做些微不足道的自我隔离工作。隔离期间收到了周老师的邀



请——为家人做一顿好吃的。我拉着大黑一起操刀做了一道排骨冬瓜玉米汤，发现了自己做菜的天赋。然后，这隔离期的日子也就变得更加丰富多彩起来。最后希望我们能早日渡过这次的疫情，每个人都健健康康的。

紅燒排骨

酸豆角爆炒豬肝

13級 王賀瑩

我是PUMC13級本科王賀瑩，我在北京協和醫院手術室，今夜值班，為一起值班工作的老師們做了紅燒排骨和酸豆角爆炒豬肝



肝，很抱歉忽略了廚房身影，只能把成品來給大家養養眼。同時也懷着無比激動的心情歡迎奮戰在一线武漢的同事在春暖花開之際重新回歸我們的大家庭！在疫情防控阻擊戰最緊張、最吃勁的時刻，北京協和醫院國家醫療隊在黨和國家的召喚下，勇担使命，為國出征，以協和精神 and 品質在協和百年抗疫史上書寫了濃墨重彩的一筆，用醫者大愛譜寫了護佑人民健康的華美篇章！這也是我們的協和精神和使命！

馅饼 炸蘑菇 土豆胡萝卜丝

06级 冷明月



疫情影响了很多人，也改变了千万家庭的生活方式，我们也因为宅在家里有了更多的时间陪伴家人，而且见证了闺女的飞速成长，更深刻体会到了家永远是最幸福的港湾。为中国祈祷，为世界祈祷，希望如期而至的不止春天，还有疫情过后平安的所有人。

疫情期间阿姨被困东北老家，我和爱人在照顾好小家的同时一直坚守在岗位上。作为一名科室感控护士，我坚守在协和大后方，协助领导们做好科室的疫情防控工作，从而保证患者及同事们的安全，为疫情贡献一份力量。





三文鱼蛋滑 上汤娃娃菜 烤蛋挞

06级 何小杰

我为家人做三文鱼蛋滑，上汤娃娃菜，烤蛋挞（皮是买的，蛋挞液自制），炸鸡米花（半成品），爸爸做的爆肚儿，酱猪蹄，炖豆角和鸡丝炒绿菜花，再加上自制黄桃罐头和哈密瓜，这顿午餐太丰盛了！

以前上班的时候总觉得陪家人的时间很少，尤其是孩子上学以后，这次的疫情正逢春节，接上级命令居家待命，也正是这样的机会让我们可以聚在一起，陪伴家人，感受家人的爱，体会父母的不易，孩子们在一起也充满乐趣。我和爸爸都是吃货，经常在一起探讨厨艺，每天起床就钻进厨房，张罗一天的伙食，这种感觉太棒了！好幸福！我爱我的家！



食物真的治愈

14级 吴铭萱

因为这次疫情的缘故，平时的生活平衡被打破，大多数时间都待在了家里。因为我目前在北京工作，没法和父母长时间团聚，只能自己给自己找一些家的感觉，不订外卖，自己做饭炒菜熬汤。我是个口味比较重的南方人，喜欢香辣的口感，喜欢喝汤，喜欢海鲜，所以日常的菜品中经常出现他们。生活里会有很多烦恼，比如疫情会导致出门的不便，工作的不稳定性，收入的不稳定性，甚至回家回来还需要隔离14天，但是从食物中，能够寻找到很多慰藉，给予自己心灵的治愈，在迷茫中找到自我。







枣糕 菠菜炒鸡蛋 萝卜牛腩 鱼头汤

12级 谢海燕



鱼头汤

疫情期间的的生活状态反映了中国人民的“性格底色”——吃货，对比意大利人民的阳台放声高歌，炎黄子孙在疫情期间的“全民做饭”正映证了一句我们的古话“民以食为天”。



萝卜牛腩 菠菜炒鸡蛋



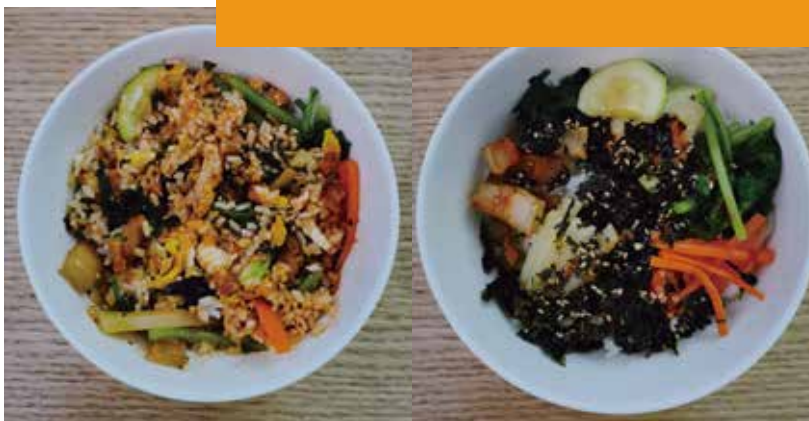


我是PUMC张硕宁，我在北京肿瘤医院，我为自己做韩式拌饭。因为疫情不能回家，只能自己动手，填饱肚子了。我家在密云，太远了，所以就在医院附近租了房子。我在医科院肿瘤医院，希望可以快点结束疫情，早点回家，然后也让家人尝尝我的手艺。但我是被生活所逼才做饭的……

韩式拌饭

14级

张硕宁



15级
何雨珊



我养了两只猫咪，叫他们弟弟妹妹。在这个异乡，他们就是我的家人，所以我想分享一点不一样的～就是我给他们做的猫饭。巴沙鱼沙拉：巴沙鱼加羊奶在一起打成泥，上面撒上撕碎的羊肉和猫薄荷，希鲮鱼籽刺身，鸡蛋羊奶布丁：鸡蛋加羊奶粉加等量清水蒸成型然后点缀上手剥的蟹肉。



病毒无情人有情，疫情期间，大家都可借此难得的机会跟家人好好相处，足不出户，既陪伴家人，又对抗疫工作做了贡献。可众多医护人员却临危受命，义无反顾地逆行而上，奔赴前线，奋斗于战“疫”前线，虽然不得不与家人分离，但却与千千万万共进退的同袍同在，与武汉人民同在，与举国上下同在。没有一个冬天不会过去，没有一个春天不会到来。愿疫情退散，春暖花开，所有医务人员平安凯旋。





对于有且仅有的能源是否做到节约与俭省？从护生到护士，从学院到临床。渐渐明白护士的工作的不仅是打针输液，而是用自己的言行举止感动一个人，用自己的学识和能力，让她百分之百的信任你，愿意将自己的生命交付给你。这场疫情，终将成为过去。每个人都是英雄，书写着史书上的一笔。前线的同事们，万众一心，舍小家为大家，倾尽一国救一城。坚持在自家岗位上的同事，不忘初心，面对超负荷的工作量无怨无悔。闲赋在家的人，更需要明事理，辨是非…这场战疫，让我们心相聚，情相系。寒冬已经过去了，春天来了，带着一个又一个的好消息，款款而至。快回家吃碗阳春面吧…

柳影人家起炊烟，仿佛似，江南岸。忘了从什么时候开始沉迷于煎炒油炸无法自拔的，不知道，就是喜欢。喜欢听水烧开后，滋滋冒泡的声音，喜欢把各种食材排列出不同的组合，喜欢用最简单的原料，做出最真最纯的味道。如果生活最终归于平淡，融于柴米油盐的现实中，不如从一开始就享受其中，变成一种习惯，一种热爱，一种幸福。

这次疫情，留给我们更多的时间来陪伴家人，反思自己。我们对于大自然是否有应有的尊重？





13级 宗婷



疫情愈演愈烈时，作为一名护士，我曾非常担忧与焦虑。不是因为怕自己在医院被感染，而且担心自己会传染给家人，尤其是我一岁多的宝宝，我无法想象如果他得了新冠肺炎我会陷入怎样的痛苦和害怕中。那段时间在朋友圈总是刷到周老师的“疫情期间，更爱我家”特辑，在周老师的鼓励下，我也参加了一期。参加完这个活动以后，我豁然开朗。在为宝宝准备午饭的过程中，我感到特别充实和快乐，尤其是看到他大口大口吃饭的时候，我觉得非常满足。我不再让自己沉浸在那些对未发生的事情的担忧里，我想只要珍惜和家人在一起的每一刻，不管未来怎样，都不会留有遗憾。疫情是残酷的，但同时它也让每个人都意识到家人的重要、生命的可贵，希望大家都能对身边的家人、爱人、朋友、甚至陌生人悄悄说一句：真好，你还在这里！

葱油面

14级
常子宜



葱油面，是和对象第一次出游在杭州吃到的。我其实觉得也就还好吧，结果对象直呼惊艳，回来以后我请教了父亲的朋友（五星级酒店行政总厨——土生土长的上海人），专门学习了葱油面的烹饪方法。很遗憾还没有机会做给对象以及自己和对方的父母享用。学会了以后就养成了习惯，每一两个月就熬一小锅葱油囤起来，频次已经超过了我最爱的炸酱面。





据说这款玛格丽特饼干是一个糕点师专门为自己的女神玛格丽特公主做的，在他做这个饼干的时候，心中会默念：“住在意大利史特雷莎的玛格丽特小姐”，然后按下手印，所以又叫“情人的指纹”，寓意很美，做法简单又好吃~大家赶快做起来，送给自己喜欢的人吧~



15级 李楠



2020疫情来袭，看着昔日的同窗参与了武汉支援，身怀六甲的我只能在家为社会做贡献。化身厨娘，开始练习厨艺。记得我给出征时的好友发微信说：平安归来！不知为何，信息刚刚发出去，眼泪就出来了！那些当初被保护的90后都已经身披战袍，冲向战场！

现在春暖花开，所有支援的人都已经平安归来！武汉又是恢复了活力！我的厨艺也得到了提高，等着小区解除隔离的时候，我要请我的好友来尝尝我的手艺，犒劳她支援的辛苦！

12级 葛鑫

我是协和继续教育10护+专15护本的赵天霞，平时做饭的种类很多，这是记录下来的一部分，很开心能在周老师的活动中展示，周老师的对生活的热情始终感染着我。在医院工作，去年上了160多个夜班，平时陪伴家人的时间很少，一休息就为家人做些美食，享受一家人聚在一起的时刻，美食，温暖着我们的生活。



15级 赵天霞





岁末年初，新型肺炎疫情突袭大江南北。疫情让我们对人性有了更深入思考，让我们意识到健康的重要性。作为两个孩子的妈妈，我愿意花更多的时间精力陪伴孩子们，做营养的食物，促进家人的健康；作为护理专业的教师，我需要更加专于教学、贴近临床，为学生点亮通往医学殿堂的明灯。

09级 汤艳

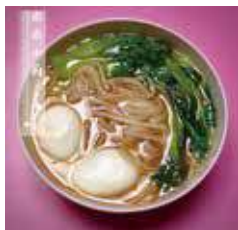


2020年注定是个不平凡的一年。19年12月份就听说非典死灰复燃了。但是就像其他新闻一样，一听一过，并没有太当回事。

临近春节，突然觉得形式越来越严峻了，退掉了外出旅行的计划，安心在家待命。

从来没有想过有哪一刻国家会这么需要我们。作为手术室的一员，科里的同事们自发的接龙想要赶赴一线。但由于是专科医院的原因，我们也做好了时刻待命，镇守一方的准备。

刚开始放假的时候，在家里吃了睡了吃了，每天日上三竿才被叫起来吃饭，吃完了就又睡了。后来觉得不能再这么浑浑噩噩了，开始规律作息，开始准备一日三餐，为平日辛劳的家人做上可口的饭菜，也能更好的增强抵抗力。



从工作开始，就和爷爷奶奶住在一起，爸爸妈妈说我们这是相互照顾。平时周末会偶尔给家里改善伙食亲自下厨，现在放假在家，有了充裕的时间，也开始很真对待每一餐。疫情期间，尽量减少外卖，每一餐有荤有素，注意营养均衡搭配。终于能够在家好好吃饭、好好休息就能为国家疫情控制做出贡献。

现在，疫情已经逐步控制。感谢我的国家做出的不懈努力。与此同时，我也会永远记住这不平凡的几个月，这在家和爷爷奶奶一日三餐，平凡而又深刻的日子。

07级

张赫



我是2006届护理本科班，2012届同等学力在职研究生班，2010年毕业于，同年在协和医院妇产科工作。前三张是牛肉面的照片，最后一张是全家福。2020年的春天，注定根植于每个人的心底深处。病毒的肆虐、感染数字的递增、突然停下来生活都让我们无所适从，突然慢下来的生活你适应吗？突然多了独处、思考的时间，你是不是更慌张、焦虑了。而对于我，一名一线的医务人员，从递交援鄂申请书的那一刻，除了知识、技能、身体的准备外，更多的是随时做好和家人、女儿分开的准备。最终，在医院的统筹规划下，我坚守协和医院产科病房，在疫情之下守护更多母婴的健康。



疫情之下，工作更加繁忙，繁忙之余的休息日，陪伴家人、孩子的每一刻愈发珍贵，让人珍惜。努力工作、珍惜健康、爱自己、爱家人也许是这个春天，这场疫情教会我重要的东西。家人最爱的牛肉面，是我的做的拿手饭菜之一。精心准备，用心烹制，细心体味；最平常的家常便饭也别有一番滋味。这滋味是珍惜、是感恩、是祈祷，更是希望。有爱的日子，就有希望，盼望疫情早日过去，盼望阖家团聚的那一刻。

06级 张东颖





3

16

17

18

级

居疫思危

16级 张穆涵



截止2020年4月24日，世界疫情确诊病例已高达274万，但我们却不知道终点在哪里。在2019年10月28日，约翰·霍普金斯大学健康、世界基金会和盖兹联合推演了假想病毒大流行的变异的传播，6500万人死亡，全球GDP下降10%。（摘自《上帝没的跳骚》前言）想到，三个月后，新冠开始流行。

我们不知道他会像非典一样突然消失，我们也没有找到特效药，更难以在短暂的时间内研发出疫苗，

全球已有的疫苗要做的准不世流何大作们对要一事边正，早疫全抗早享世的公疫苗要的冠那场我如的。我见，做的身传知识可以击望全抗早享世的现新冠战役新那一样前定情发的不中去及助宣知可以击望全抗早享世的使有114家我战鼠疫一但目确疫爆生看赛的能帮去学国抗是希可以合可罩，的即进行研制。期虽然像瘟，但无法结大学次比能所去，医中功是更以人们口美



16级 闫鹤

——美食分享



生日温情 美食相伴

我是PUMC的袁苑，我在安徽。

作为一个厨房资深玩家，我在奶奶生日这天当然不能落下。

我给家人做了番茄火锅、烧烤、炸鸡柳和可乐鸡翅，我只是个平平无奇的厨房小天才。

17本1班 袁苑





口齿留香，心有所感

一场疫情！让我们惊醒，也让我们都明白，人生到底什么最重要，活着到底有多好，当整个城市好像被按下了暂停键的时候，不吵，不闹，不堵车，人与人离得很远。

当整个城市再按下播放键的时候，估计很多人会改变自己的想法，去爱，去奋斗，去珍惜，去拥有，做想做却不敢做的事，去想去却没有去的地方。

人这一辈子什么是自己的？无外乎健康和真诚。

有人对你牵肠挂肚就是幸运！一生能够平平安安就是有福！



17本1班 范祥源



红烧鳊鱼

久违地和家人一起度过春天，在桃花流水鳊鱼肥的季节学，学做一道红烧鳊鱼，既增长了生活技能，又感受到家人平日的操劳。春光难得，享受美食~

突如其来的疫情拖住了我们返校的脚步。医务人员在 frontline 冲锋陷阵，我们则在家中保护好自己的小天地。春光难得，愿疫情早日过去，愿白衣天使们平安归来！

17本1班 沈凡暄





行山
涉水



新冠，突如其来，在这期间我的生活模式发生了很大的变化。作为家庭成员，自然而然承担起部分家务。所以我趁着这段时间赶紧解锁了一项新技能——做饭！

其实越长大才发现在家的时间会越少，趁这段时间多给家人做做饭，会非常温暖！

17本1班 任明珠



在做饭的整个过程中我发现，不要给自己设限，认为自己无法做到，要勇敢地走出自己的舒适圈。去尝试才会发现原来自己还有很多潜能没有被开发，整个过程都是十分新奇的，慢慢地我也开始享受这个做饭的过程。

大家多动手吧，也许初次尝试会不怎么理想，但是这个过程一定是满足又快乐的！

三杯鸡

陷入困境，是为了更好地迎接辉煌，
尝尽苦难，才知道平凡的无比可贵。



我为家人做三杯鸡”

享受这个慢慢沉淀心灵的过程，享受与
家人在一起的时光。

18本2班 荆舒



这场疫情对于中国是一次巨大的考验，但中华儿女用自己的行动交出了一份满意的答卷。年三十夜里的出征反仿佛就在昨天，全国医护迅速集结、快速调动、支援湖北。用最快的速度为患者带来更多生的希望。

能让生活正常运转的，还离不开那些默默奉献的普通人。他们或许是基层干部，或许是环卫工人，或许是快递小哥，又或许是建筑民工……没有他们，我们也无法成就这番不平凡的“中国奇迹”。

战斗还在继续，随长路漫漫，但万物可期。



披萨、蛋糕、 烧烤和小饼干

“为家人做了一些小吃，希望他们开开心心、健康平安”

18本2班 马乐涵



大学生肩负着与新时代共同进步的使命，时代赋予了我们责任和义务。我们是守护者，我们不仅要守护自己的平安，还应担当一份使命。



我们同时也是科学的传播者、谣言的粉碎者、家庭的关爱者；我们还是修行者，陶冶情操，增加才情。自主学习，自我提升。



疫情期间，我们更是识途者，要做好个人防护和返程规划，游必有方。相信乌云遮不住升起的太阳，疫情挡不住春天的来临。最后，我们更要感谢国家，感谢所有在一线奋斗的逆行者，你们辛苦了！



人间烟火味

最抚凡人心

疫情的重压之下，让一碗美食，抚慰我们的心灵。

18本1班 沈永



在家的日子里，做饭让我和家人的关系更亲近。

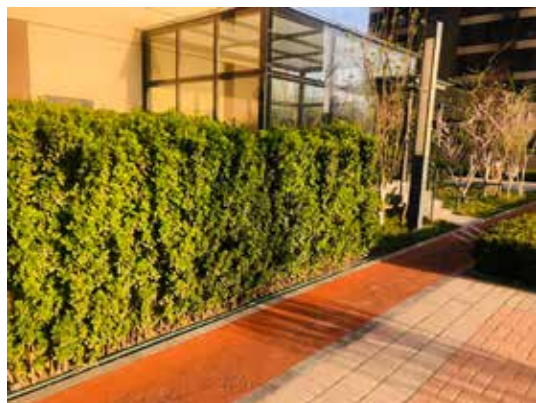


(蒸香肠、炒青菜、香菜羹、胡萝卜沙拉)

宅家日記

18本2班
王玉钰

今年的寒假，整个中国过了一个不平凡的新年。新冠肺炎病毒，使得一群我们同胞的生命永远的停留在了2020年的春天，也让我们看到了医护人员面临极大的危险，表现出来的勇敢无谓的大爱精神。在这个阶段，我们大学生也不可松懈，坚守在家自我隔离（宅家）就是为祖国做贡献。



这个寒假，我掌握了很多技能，这是我之前没有想到的。

运动方面：

宅家将近3个月，看着同学纷纷发出减肥成功的朋友圈，我摸着自己已经胖了5斤小肚腩低头叹气，于是下定决心好好减肥。在疫情严重的时期，我通过使用哔哩哔哩App的减脂操pump和女团腿等视频在家里进行锻炼。在疫情较为改善后，我会在人群流量较少时在小区跑道上跑步（keep的35分钟燃脂跑）。经过不懈的锻炼和饮食，终于保持了体重保持不变（减肥太难了）。

家庭方面：这三个月中，经历了爸爸妈妈的结婚纪念日和我爸爸的生日。在去年的这个时候，我在北京上学，所以今年的这些日子就变得格外有意义。从上高中以来，这个寒假是我在家里待过的最长的一个假期。在这个假期里，我和爸爸妈妈在一起感受到了前所未有的温暖和幸福，一家人在一起，就是最好的时光。

旅游方面：疫情期间几乎不能出去玩，所以就去了离家最近的济南植物园玩。欣欣然的四月，正好是牡丹花盛开的季节。白的、粉的、紫的、黄的……五颜六色的鲜花让人的心情莫名的好了起来，沉醉在这个充满生机的地方。

最后，我相信在未来，如果我遇到什么不如意的事情，我都会会想起这段时光，想起全国人民万众一心抗疫的时光，想起和父母在一起其乐融融的时光，这将是最好最珍惜最怀念的时光。

02



烘焙方面：
我在妈妈的帮助下学会了做面包、蛋糕和烤地瓜。同时，在不断地历练下我学会独立完成包饺子的全部过程。在清明节，缅怀先人的同时，我和妈妈一起制作青团为我们寄去忧思。



03

4

19

级

新

生





19级卓越班 赵汝冰

馒头+玉米窝窝+油条+脆皮香蕉

感想：在一起吃饭的时候，听到家人的赞许，看到他们的微笑与点头，心里像乐开花了一样，很骄傲，做的还不错，感觉自己也有能力照顾人了。一家人在一起吃饭，看似平平淡淡，简简单单，在那一刻却格外温馨与珍贵，小感慨下一次是什么时候。唯有当下可以掌握，希望可以珍惜当下在一起的快乐时光。

在面对来势汹汹的未知疫情，全国各地的医生护士弃小家，为大家，纷纷奔赴武汉抗疫前线，贡献出自己的力量，他们以“逆行”诠释“救死扶伤”，以“一方有难，八分支援”诠释社会大爱。这世上并没有超级英雄，只不过是有人在替我们负重前行，只不过是有一份热，发一份光，萤火汇聚成银河。他们的勇敢无畏，坚持不懈，更让我们坚信战胜此次疫情的希望。而做为医学生，我们更应保持理性、分清是非，努力学习，积蓄力量，万众一心，众志成城，坚守成功的信心！





感想：为父母做饭是一件很幸福的事，各种调料的排列组合汇集而成的，不仅是一盘饭菜，更是一抹期待。然后一家人坐在一起享受着美食，谈谈这段时间的心情，说说这段时间的事情。家人一起吃饭的时间是一天中最放松的时间。

春天已经来了，疫情结束的日子还会远吗？看着家乡盛开的花，那满满的是希望啊～

19本卓越班 陈柯宇

韭黄炒肉

19本卓越班 姜青菡

历史的车轮滚滚向前，有的人却永远留在了这个寒冬。几十年以后，现在我们所经历的活生生的人间悲剧也许只会成为后人书上的一段文字。无数家庭的支离破碎，无数的无辜之人的绝望，都将会被时间掩埋。我们今天所能做的，就是趁这段记忆还鲜明，将它牢牢的刻印在脑海里。记住曾经有这样一次瘟疫，夺走了太多伟大的亦或是平凡的生命。

日式汉堡肉





19本卓越班 沈雪莉

包子

感想：“非常时刻，更爱我家”活动期间，我和妈妈学习做了包子，因为这是我第一次学习做东西，就选择了自认为“简单”的包子入手。然而，简单的包子做起来并不简单，需要和粉、发酵、炒馅、包馅等一系列复杂流程。制作过程中状况层出不穷，炒馅时畏畏缩缩地斟酌盐的用量，包到最后却合不上的半成品……经过妈妈的指导，我屡次失败后包子总算有点模样了。这次活动我认识到：做菜做饭原来并不像看到的那么简单，而是需要自身去实践才能体会到，那些娴熟麻利的操作是靠一次次的实践得来的，今后要好好珍惜食物，简单的包子尚且如此，那么每天色香味俱全的饭菜，背后凝结的都是家人的辛苦和汗水！

此次疫情的突然爆发，于我们而言是一场考验，参与这场战斗的不仅仅是医疗人员，更是全中国人民！虽然作为被保护者的我们无法和一线医务人员那样冲锋陷阵、为祖国为人民做出伟大贡献，但我们可以用自己的方式与疫情抗争，我们不能心怀侥幸、对疫情置若罔闻，相反我们应当承担起应有的社会责任，清醒冷静客观地对待疫情，疫情未消除前安心居家，服从国家的安排和指示。同时，这次疫情也是一场机遇，日复一日忙碌的生活让我们错过太多，而这次疫情却使我们能够从忙碌的生活中慢下来，静下来，重新认识身边万事万物的美，静心享受家庭的温暖幸福，认真发现身边被忽略的真情！



19本卓越班 施呈昊

葱姜炒生蚝、油焖菜杆、炸香肠

感想：可能烧出来不是那么好吃，但是能和爷爷奶奶在一起吃饭很开心。

2020年的寒假，由于新冠病毒疫情变得独特，往年的走亲访友，在今年是不可能实现了。在春节的那段日子里，每个小区、村子都封住了道路，对进出的人员、车辆进行严格的排查，



这阵仗是我从来都没有见过的，我也乖乖呆在家里，响应国家的号召。还记得在疫情刚刚发生的时候，大家都提心吊胆，对周围出现的一切可疑的人和车都充满了警惕，村子里来了一辆武汉牌照的车，有不少热心群众拨打110，最后才弄清这是一场误会而已，但是这足显大家对防疫的重视。在国家 and 人民的共同努力下啊，国内疫情得到了有效的控制，每日新增数量已经不超百人，生活也逐渐回归正轨，让我得以有机会能够出门看看外面美丽的春景。最后，还是要感谢无数奋战在一线的医务工作者和其他抗疫人员，是你们冒着生命危险为我们营造一个安全的环境，你们辛苦了！





19本卓越班 王华雨

西红柿炒蛋

感想：有点糊了，不过能为家里人做菜还是非常有意义的。在当下好好学习，配合防疫，既是我们对自己负责的体现，也是我们对国家所能做出的最力所能及的事情。

与此同时，我们也要为将来的战斗做准备。



19本卓越班 谢雨斐

软炸虾仁

感想：做饭和很多事情一样需要实践，看上去很简单，只有自己动手的时候才发现有多困难。当然，面对经过自己的努力做出的饭菜，自己也是相当有成就感的。

今年的春节与以往不同，疫情来势汹汹，但因为逆行者们不畏生死，勇往直前，才有我们现在的安逸。相信我们能够很快战胜这次疫情，我们的英雄凯旋归来。





伍映璇 19级卓越班

感想：通过这次活动，我深切的体会到了父母平日里的幸苦和不易，为我的种种付出。同时，在做菜的过程中，我也慢慢的走出了舒适区，学习了一项新的技能，丰富成长了自己，磨练了自己的耐心与细心，放下手机，体会到了生活中简单的快乐。

在寒假期间的疫情中，我看到了责任与担当，无论是普通人还是那些奔赴前线的英雄，都在这场战役中做出了不同程度的牺牲、贡献。我切身的体会到了作为一个医学生的职责、中国人民的团结、作为一个中国人的骄傲。





大葱饼

19本卓越班 陈婉君

第一次做，虽然过程有点艰难，但是完成后非常开心。以前只是看着母亲做，如今亲手尝试，做给他们吃。虽然做的不是很好，但我会继续加油。感谢一曼老师给我们一次机会给父母做饭，让我体会到父母的不容易。

19本卓越班 黄莉

虽然不是第一次做饭，但这样的大菜却是头一回做，幸好还算成功。刚好姐姐带着小外甥回来过年，就借这次机会拍了一张全家福，对家里人和我自己都是一次难忘的回忆。

麻辣水煮鱼



作为刚入医学大门的新生，看着抗疫前辈们的身影，我真切体会到了“健康所系，性命相托”这句话的深沉含义。不惧未知，本是青春模样；抗击疫情，彰显青年担当。我们要发扬和传承前辈们的伟大精神，珍惜时间努力学习，练就过硬专业本领，以勇争一流的精神与职业素养服务于人民健康事业。



豆豉鸡翅

19本卓越班

李泽宇

以前在家的时候都是由爸爸妈妈烧菜做饭，所以一直以为烧饭做菜并不是什么太困难的事情。特别是有时候，很多的美食制作视频中的大厨三下两下就将简单的食材做成了诱人的美食，更是让我觉得：做菜对于我这个只会用电饭煲煮饭的小白来说也可能是一件很简单的事情。

这个寒假，借着做作业的名义，我真实地感受了一次烧菜的过程。虽然不能说是出乎意料，但做菜的复杂程度还是超出了我的想象。



我做的是豆豉鸡翅，从开始切菜到出锅，全过程大约是两个小时，这还是在母亲的帮助下，我无法想象如果没有她的帮助，这一切可能要花费的时间。

其实在整个过程中，最让我头疼的还是给鸡翅切口的过程。在鸡翅的两面用刀各切两道口子，目的是为了在腌制的时候，腌制调料能够更好地进入鸡翅的内部。然而过程是很艰辛的。对于我来说，没有用过菜刀而直接入手黄金局绝对是一个大的败笔，特别是在切这滑溜溜的鸡翅的时候。如果非要做个比喻，我想，大概就是刀切在不是很硬的橡胶上的感觉。手法不对的话，一刀下去，可能连皮都切不破。好在鸡翅非常体谅我的工作，还是留下了一个深深地印子。等



到第二次尝试的时候，便可以从印子那里下刀。手多用一点力，不必像做解剖一般精细，一刀切到骨头，感受到钢铁与这坚硬的结缔组织间的摩擦。好的，到这里就可以了，不多不少。虽然切口还是有点小，但也不白费我使了这么大的力气。

当我最终吃上自己制作的豆豉鸡翅的时候，心里当然是会存在一些不一样的感觉。但当你现在再问我的时候，我却应该是说不清了。毕竟，在两个小时高强度的体力劳动后，任何不合时宜的感慨都是对于一桌热菜的亵渎。只管吃，是的，吃，不辜负每一口饭与菜，这就可以了。

春来冬退 希望已现



作为一个生活在疫情并不严重的地区的学生来说，疫情从总体上对于我的影响是有限的。但是，关于疫情的心情并没有因为身边较为轻松的情况而改变。每天早上起床的时候，摸出手机，第一时间关注的，从社交软件上的消息变成了疫情的新闻和统计数据；每天心中都在挂念的，从自己喜爱的明星和球员，变成了全国的治愈人数和死亡率。我没有生活在武汉，因此没有能够体会在风暴中心艰难生活的痛苦与辛酸，但这并不代表在这同一片土地上发生的故事与我无关。我的应援也许微不足道，但这却是我所能做的一切——为这个国家祈福，希望阴霾早点过去，胜利快些来到。春天来了，夏天的脚步近了，寒冬退却了，暖风吹来，宣告着新的希望的到来。

芋饺

19本卓越班
梁晓英

在北京的时候一直想念家乡的芋饺。当曾经习以为常的平淡生活变得遥不可及时，才发现，一道简单的菜肴也饱含着家乡的温暖。后来，借着这个特殊的假期，妈妈和姐姐一起教我做芋饺。我才知道，小小的芋饺背后是一道道看似简单实则不易的工序。虽然作为厨房小白的我有些手忙脚乱，但好在有妈妈和姐姐的指导，最后的成品还不错。而且，自己动手做的芋饺，总是觉得特别好吃！

这次假期，因为疫情变得更加特殊和漫长，当我们还在为长时间的居家而苦恼时，许许多多的一线工作者却正为我们的健康而奋斗。与我们相反，他们因为这次战疫选择了长时间的离家，他们中不仅有经验丰富的院士，有技艺精湛的医生，还有细心周到的护士。甚至还有一些是我们的同龄人，他们穿上防护服就是战士，但脱下防护服还是个孩子。作为一名协和护理学院的学生，我对他们有着



更高的崇敬和更深的敬佩。我想，我们现在和家人美好的相处时光，都是他们拼搏的结果，因此，我们更要珍惜时光，利用这次假期和家人好好相处，也要努力学习，为将来的工作打下坚实的基础。



沙拉、鸡翅 烘焙糕点...

19本卓越班 孙雪

如果能给自己的爱好做一个排名的话，做饭真的是我心中的NO. 1，做饭的过程真的是太太太治愈了，同等治愈的还有看着别人吃自己做的饭的过程，幸福感爆棚，由于对做饭和烘焙展现出毫不吝啬的喜爱，导致每次去别人家里玩的时候都会被问：今天又做什么好吃的了？其实我很少给爸爸妈妈做饭，一方面是上学的时候一周回家一次，妈妈会给我做很多菜也不让我动手；另一方面是我自己做饭的时候一般是爸爸妈妈工作的时候，不想让他们中午回来给我做饭，这次疫情给我一个机会 让我体验从买菜到做饭的全过程，才能体会到妈妈每次做饭的不容易。



再回头看看这次疫情，即使是天灾，我们并没有任由不管，我们国家努力地用同胞的力量去化解这个危机。当我们每天在家里研究吃什么的时候，还有很多同胞在医院里忍受病痛的折磨，还有很多前辈们奋斗在一线，我们不应该为此时的安逸感到欣慰，如果没有那些逆行的医护人员，我们或许在惶惶不安，哪还有闲心在家里变着花样做美食。所以当我们在家安心的学习和陪伴家人的时候，我们一定要心存感激，感激那些白衣天使，感谢国家的强大支持，感谢每一位公民的配合。



疫情发生以来，焦虑情绪在一些人中蔓延，面对疫情我也会有不知所措。但是身边的变化让我们充满信心。为了躲避人流防止交叉感染，今年春节商场冷清了，走亲访友的变少了，春节档电影等娱乐节目也被延期……尽管如此，奋战在一线的各行业工作人员依然坚守岗位，交通警察、外卖小哥依然在为城市的运转而付出。全国疫情防控有条不紊，让人充满信心。各地都在积极沉稳地应对，防治工作按部就班、忙而不乱。

在近期国内的疫情很大幅度的好转，都是源于我们的坚定信心、同舟共济。反观国外的情况却并不是很好。但是人类命运共同体的强大信念、友爱互助的品德推进着我们中国对各个国家进行了援助。我相信疫情一定会过去的！加油！



这次活动为家人做饭，让我和家人有了不一样的交流，在柴米油盐酱醋茶中更能体会到家的温暖～

红烧鸡翅

红烧大虾

19本1班 韩晨暄



三色炒饭

19本1班 李科



疫情前很少在家里下厨，但疫情期间闲在家也无聊的紧，于是就在家尝试着下厨。做个炒饭也相当不容易：买菜，准备菜和米饭，开炒……期间还有因为锅小饭太多炒不匀等等问题，也算是切身体验了家里人烹饪（尤其是丰盛佳肴）的不易。

这次疫情，我更切实地体会到了医护人员的辛苦，也使我更懂得了医护人员所担负的使命。而对于现在的我而言，这么长时间的网课，还有居家隔离，无疑也是人生中一段奇异的经历。



香辣鸡翅



19本1班 沈伊如

昔日里爸爸妈妈不让我插手家务活，总说：“有那个时间去做自己的事（特指学习）吧”，甚至还会神情严肃！趁着这次作业的机会，我终于能掌勺了！虽然就炸了5个鸡翅，但我非常用心，从选材到腌制，再到烹饪，爸爸妈妈都说很nice！妈妈无意地一句“哈哈哈哈哈，你看，我这有生之年还能吃到俺闺女给我做的饭”让我一时语塞，原来昔日里那些“严厉的训诫”里面是爸爸妈妈对我殷切的期待！现在让我插手家务事还是不现实的，但我一定会好好学习，未来争取给他们做更多的饭，给他们更多的陪伴。

鱼香肉丝

如果没有这次疫情-我不会为生在这个国家感到这么骄傲和自豪；如果没有这次疫情我不会知道什么叫中国速度；如果没有这次疫情我不知道“前线”医务人员，这两个字对我们来说是多么值得敬佩！作为医学界的后辈，我定当以各位优秀的前辈为榜样，刻苦钻研专业知识，为人类之健康而奋斗终生！

我觉得在疫情中我们每个人的表现都是非常棒的。大家都坚守好自己的岗位，医务人员、警务人员等奋战在一线，我们普通人也好好呆在家里，不给国家添麻烦。大家都很棒！



19本1班 王睿琦



意大利面

19本1班 刘晨鸣



因为疫情的原因，这还是自初中之后与父母相处时间最长的一次。以前总是自居佛系的感叹“平平淡淡才是真”。现在才知道平平淡淡是多难。一日三餐，虽不是粗茶淡饭，但每天爸爸妈妈都会问“吃什么？”然后再去买菜，备菜，做菜。一个上午，我在上课，他们在厨房忙碌着没有停过。每当上午课间休息时，透过小窗的玻璃，看见他们忙碌的身影，心里有种说不出的滋味。在周一曼老师发起了为家人做菜的活动，有幸亲历从买原材料到走菜的全过程。才明白“人活一世，只为一张嘴”的简单与不简单。

通过这次的疫情，我发现生命是格外的伟大，也格外的脆弱。生命的伟大就在于年轻一代的医护人员科研人员无畏的奋战。他们在自己的位置上，有一分热，发一分光。就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。他们通过自身的行动，告诉我们每个人，生命诚可贵，虽然病魔夺取了一条条鲜活的生命，但在与病魔斗争的时候，有许多人满怀爱意。人不能永生，但爱可以。我们带着这份爱与责任，一代代传承，让每个人的生命得到延续。

红烧鱼

19本1班 徐璟祎



非常时期，我为父母做红烧鱼。平常在家，都是父母做好了热腾腾的饭菜叫我吃饭，他们的动作很纯熟，通常很快就能搞定一顿，看着总是很容易，他们也很快乐。偶尔小露两手的我借着这次活动的机会也为父母做了一道相对正式的菜。我做饭不很熟练，在父母的指导下总算手忙脚乱地完成了菜品，味道还不错，我颇有成就感。而对于父母而言，他们每天都要在厨房里忙活。一日三餐，日复一日，每一顿饭都饱含了父母对我们这个家庭浓浓的亲情与热爱。我也愿意以后多多锻炼厨艺，为他们奉上佳肴三餐。



这半个学期过得很不平凡，由于新型冠状病毒在武汉的爆发，我们已经在家中度过了三个多月的时光。在这期间，我关注了疫情的发展、病毒的来源等相关新闻，产生了很多对这个事件的思考。新冠肺炎来势汹汹，相比于2003年的SARS，传染率高得可怕，至今仍没有一个药物能够真正完全治疗这种疾病。

在这场疫情攻坚战中，最为耀眼、感人的，是我们的医护人员。他们不惧危险、不远千里到达武汉救治患者。尽管物资时有稀缺，他们也尽最大力量，在保护自己的同时，救助病人。看到医护人员们从前线发回来的视频，我感到既心疼又敬佩。离开自己的家人，前往抗疫前线，需要勇气与真正对患者的关怀、对国家的热爱。作为一名医学生，我知道他们是拥有专业知识与极强责任感与爱心的白衣天使，而我的目标也是成为像他们一样真诚善良、技能专业的医护人员。



青椒炒肉

19本1班 唐兴怡

感谢那些为我们默默奉献的英雄，我也会以他们为榜样，努力为社会发一分光。

寒假在老师的带动下，尝试为家人做了一道菜，感受到了做饭的乐趣和家人的欣慰。



19本1班 侯泽逸

健康平安地待在家里就是我能为国家抗疫工作做出的最大贡献。希望大家都能保持乐观，珍惜当下，用心去感受生活中的点点滴滴。



健康餐



平凡的世界 不平凡的人

19本1班 夏潇雨

这个春节，这个寒假，一场疫情在顷刻间就肆虐了我所在的城池——武汉。但是，与此同时，爱比疫情以更快的速度在全国传递着，国与国之间，城与城之间，人与人之间，组织领导者，刚毅果敢；人间勇士们，铁骨柔情；白衣天使们，雪花齐飞。是爱让一座座孤岛连接成了大陆，让人不禁感叹：山也迢迢，水也迢迢，人亦昭昭，情亦昭昭。

“要了解一座城市，最简便的方法就是探索这里的人如何爱，如何劳动，如何死亡”人们不再向死而生，但许许多多的医务工作者和研究者，他们在这场没有硝烟的战役中牺牲了

自己的生命，他们向生而死！

人们都说人生有八苦，疫情之下的生老病死，受别离，求不得，放不下，这场疫情让无辜的人暂别了自由，暂别了团聚，但是告别自由不是告别希望，告别团聚，是为了下一次更好地团聚。



年轻的我们也许在这个春天理解了苦难，更理解了什么叫平凡的世界不平凡的人。

病毒悄悄地来，带给了武汉人民乃至全国人民一场热烈的情。



父母为我们操劳，我们慢慢感恩父母，不禁想到，奋斗在前线的医护人员她们也是父母的子女，孩子的父母，在这个曾经人心惶惶又充满希望的假期了，我们向她们致敬。

在疫情期间，很多人都在居家隔离，出门吃饭是不可能的，点外卖会有一些不安全的因素，也很少人会这么做，于是，大多数人掌握了一个新技能——做饭。但是，像我们这样和父母一起生活的人，还是可以逃避对这个技能的学习，直到周老师布置了一项作业：为家人做一道菜或主食。我开始学习这项技能，当时我选择了很“容易”做



的豆包，我觉得很容易是因为平时看妈妈做的时候感觉很简单，但躬行时却发现很难。做豆沙馅的时候要不停搅拌，以防糊锅，一站就是一个多小时。如果面没有揉好，包出的豆包会很难看，而揉面必须要用很大的力气。包豆包的手法也是比较复杂的，我学了很久，才勉强包出个样子。把豆包送上蒸笼时，我感觉腰酸背痛，但是想着前线医护人员一天可能都不能坐下来休息一会，他们要做比包豆包更复杂的操作，有时候还要做比揉面更累的活，我从心底产生对他们的敬意。

看着亲手做的豆包出锅，看着家人的笑脸和赞赏，我也期望前线的医护人员们能早点平安回家，也能吃到家人为他们准备的热腾腾的饭。



豆香悠悠，岁月慢慢，包一捧相思，与家人。

豆沙包

19本1班 刘晓玉

家常菜

19本1班 韩瑞琦

2020年注定不平凡。

一场疫情，让我们明白了，哪有什么岁月静好，不过是有人替我们负重前行。



不管发生什么事情，只要和家人在一起，心就不会害怕，人就不会孤单；一场疫情让我们明白，国家之大义，民族之大爱，不只是纸上谈兵的空架子，而是一方有难，八方支援，社会各界共同搭起的互助桥梁，是恪守岗位，兢兢业业的职业操守，更是无私奉献，舍己为他的精神勋章。



而在这样的非常时期，那些挺身而出的是我们的医务人员，他们逆风而行，用血肉之躯为我们筑起“钢铁长城”；一场疫情，让我们明白：家永远最温暖，家人永远最重要。





人间烟火

19本1班 贺怡然

我为妈妈做拔丝红薯、双皮奶、酸奶小蛋糕、乡巴佬鹌鹑蛋、油焖大虾。

疫情期间，我为家人带去温暖，给彼此积极面对疫情勇气，也体会到了父母每日的辛苦与不易，希望春暖花开之时，抗疫胜利的喜



讯也能随之而来，我也能时常为父母做出好吃的甜点，温暖他们的心
~



本该是半举屠苏、醉写桃符的时节，却因突如其来的疫情打破了原有的安静祥和，一座座城被迫按下了暂停键，一个个人惊慌失措。这时候的我們才知道，原来人声鼎沸才是真正的岁月静好，原来车水马龙才是真正的国泰民安。我还能在温暖的家中为父母做下一桌桌的美味佳肴，又是何其幸运。而这份幸福却是无数人负重前行换来的，他们在团圆之际离开家人冲这场战役的最前线，他们是无畏的逆行者，是中国的守护神，是人们的强心剂。没有人生来就是英雄，只是因为有人需要他们，便毅然地挡在危险面前，尽自己最大的力量使他人免于伤害，是他们竭尽全力用勇敢造就伟大。

星辰的使命，是守护着人间灯火明，照亮每一份温馨与平淡。我们有势必穿越漫长黑夜的决心，也在积攒见到曙光里炽热光明的力量，因为无数中国人为这平凡的幸福而努力。没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临，冬夜虽然漫长，却遮不住黎明的曙光，愿疫情过后，所有的人都能为家人奉上一桌美味佳肴，拾得这份人间烟火的美好。





鸡蛋卷

19本1班 张馨怡

我一直以为我有做饭方面的天赋，在中餐的战场征战了多天，我想是时候换个战场展现我的实力了。因此在没有刮板和电子秤的情况下，我还是毅然决然地选择了做蛋卷。

“一碗面粉，四个鸡蛋，教你做出蛋卷”这视频的标题多么有吸引力，看来像我这样的小白终于也能一展身手了。



在向碗里加了4个鸡蛋后我突然觉察到了事情的不对，135g食用油的量该怎么把握，1个鸡蛋大约50克那135克就是两个多鸡蛋，于是我边掂着鸡蛋边向碗里倒油。用差不多的面糊摊这差不多的饼，摊蛋卷的工具从刀背变到了铲子，做出来的蛋卷仍然是厚厚一层完全没有轻巧的感觉，甚至卷起来都困难。妈妈脸上带着“果然如此”“还得看我的”等一系列表情走了过来，直接往碗里加了很多很多水。好的，蛋卷可以变得更薄了，但她已经完全变了一个样子。蛋卷已不在是蛋卷，她失去了干脆的灵魂，她已经变成了鸡蛋饼，再也卷不起来了，一如我的心情。

有的事情做起来远没有看上去那么简单。

这不是我第一次为家人包饺子，但这是第一次全部独立完成所有流程。从擀皮拌馅到下锅，我有过手忙脚乱，也向妈妈求助了不少次，但是成果还是很满足。很感谢周一曼老师这次的活动，这些照片记录下了我第一次下厨经历，希望我以后能成功地为家人做出更多美味的菜品。



饺子

19
本1班
金荟慧



今年是特殊的一年，猝不及防的一次疫情，让很多人都失去了健康，失去了亲友，失去了对世界美好的向往。但是同时也让我感受到了面对困难和灾难，中华儿女们伟大的民族凝聚力。疫情可怕，但我们坚持抗争的决心是战“疫”的一把利刃，奋战在一线的白衣天使们是消灭疫情的尖兵。国内的抗疫已经入收尾阶段，然而国外的疫情防治已经刻不容缓，战“疫”是全世界的责任，愿全世界人民团结起来，共战疫情，胜利终将属于我们！

这次疫情在家是除去暑假寒假外在家最久的时候了，虽然一直在家但是却并没有真正为家里人做上一顿饭。周一曼老师发起的为家人做饭的活动，给我为家人做一些事提供了一个契机，同时也让我体会与家人一起做饭的快乐。活动结束后我依然经常帮家里做饭，非常感谢周一曼老师发起的活动，让我体会到我爱我家不仅仅是口头上的，也可以通过行动体现出来。

红烧肉

19本1班 余政颖



这次新冠肺炎的爆发是大家都始料未及的，但是各行各业的人尤其是医护人员都齐心协力，为战胜疫情做出贡献。我也迫切希望能够早日归校，和老师们，同学们见面！

红烧鱼

19本1班 李铭璐

这次为家人做饭的活动增进了我们与家人的关系。上大学后，我们与家的距离拉远，平时只能通过手机联系。这次疫情在家陪伴父母，为父母做饭，不仅提高了我们独立生活的能力，而且也让父母看到我们已经长大，能照顾好自己。因疫情的影响，我们不能聚在一起，但封城不封情，隔离不隔爱！我们用我们自己的方式传递这份爱，我也相信我们定能战胜疫情，共迎美好的未来！



红烧茄子

疫情来势汹汹，让这个春节与众不同。揪心，感动，焦急，钦敬，我们共同经历了种种复杂心情，但无论如何，保持信心，做好防护，相信科普，斥责谣言是我们每一个普通人能为抗击疫情做出的贡献。疫情就是命令，防控就是责任。防控阻击新型冠状病毒肺炎疫情，全国上下，犹如战场。这些天，我看到无数身穿白大褂的“逆行者”从全国各地奔赴一线，他们中有很多是共产党员，他们不计回报的自愿投入一线，就是为了早日让人民群众的生活回归正轨，在这紧要关头中奉献自己的一份力量。作为一名学生，我不能在前线抗击疫情，但可以在家做好防护，不为国家增加负担。经历这次疫情，我更加意识到了专业的责任和义务，在未来我将会更加努力，为祖国奉献。



凉拌菜

19本1班 冯悦颖

虽然以前也在家做过饭，但是这是第一次完全由自己完成的meal～在过程中充分感受到了父母的不易。品味到了如果想将事情做完美，那要思考好多细节。无论是大事小事，我们都要用心去尝试！



爆炒豆皮

清炒蒜黄



在2020年，我们面对着全新的挑战，但全中国的齐心抗疫使我们在最短的时间内做到基本控制住了疫情的发展。疫情给了我们大量的机会和时间反思，首先我们要敬畏生命，尊重野生动物，让人类与大自然相融合，与自然和睦相处。经历了这样一个特殊时期，我们明白了，什么是一个人的终极追求，那就是健康和自由，所以我们要时刻关注自己的身体变化，通过合理安排饮食结构、养成运动习惯，保持良好生活方式来提高免疫力。珍惜当下，感受世间美好，感悟生命的脆弱，也为祖国拥有这么多白衣天使而感到庆幸与感动。抱怨、分裂、筑墙、惩罚都无助于阻挡疫情的蔓延；团结、互助、关爱、理解才能让人类携手战胜疫情。最后，希望我们早日回归“闹市”，没有一个冬天不会过去，没有一个春天不会到来！

MAY YOU ENJOY THE
BEAUTY OF LIFE.

■ 奶香小油条

19级1班

李凌寒

在我心情不好的时候，我有时会去做饭，感受一下人间烟火的味道，用心感受做饭的过程，在这个过程中，心情会慢慢变好。希望我一直能够发现并追寻生活中的细微的感动，一直热爱世间的美好。

由于疫情原因，这次我有机会去拍下并且体验家乡的春天（以前都在上学，不太留意），感受到了人间烟火味儿，突然觉得在小城里慢慢的生活也挺好的。



EVERYTHING IS MIRACLE.



人间值得 万物归期

19本1班 谢祉怡

愿山河无恙
人间皆安



王月
19本1班

青椒炒肉丝 & 青椒土豆丝



对于厨房小白而言，过程比较痛苦，但是结果还是OK的。

当前，新型冠状病毒导致的疫情牵动着国人的心。朋友见面、微信聊天、朋友圈分享，总是离不开最新疫情的进展。在这一场没有硝烟的战争中，涌现出一批英雄，他们在本该阖家团圆的日子选择冲锋在前、支援一线，他们为了中国这个大家庭，勇于承担起肩上的责任与使命，放下个人安危，为人民筑起安全屏障，他们的行为让人们敬佩，让人感到，让人在紧张、恐惧的同时感受到了希望的力量。

当你祈祷能看见奇迹
你是否相信 那答案就是你
你是最平凡 却最温暖 的天使
世界因为你 在痛里有感动。

——《平凡天使》



19本1班 马茹

临行密密缝中包含的关切，一粥一饭中也可见一斑，以后要多多传递自己对家人的爱

没有不可逾越的冬天，疫情终会消散。总有幸福在身边，春暖花会开。



玉子烧

19本1班 袁宇嫣

做饭是件很费时间却又很有成就感的事，搭配、切菜、调味、翻炒，每一步都要注入耐心与专注。最重要的是，这顿饭是为我最爱的人准备的，感谢每天为我煮饭的妈妈

疫情，恐怖而又无情的一个词，它带走了多少人的生命与希望！但无论它多么残酷，总有那么一群人手拉着手冲在人民的身前。我相信当医护人员陪着病人做健身操，看着他们渐渐康复时，内心的愉悦与幸福是远远多于劳累的；我相信当这场疫情过去后，那些冲锋在前线的医护人员和实验室的科研人员身上多了一层耀眼的光芒！还有一位位警察、交通运输人员、志愿者……血沃之地将真正长出金麦穗与赶车谣！疫情终将会过去，阳光必定照亮每个人的笑脸！





这个春节，谁都没有预见是这样过的。“不聚餐是为了以后还能吃饭，不串门是为了以后还有亲人”“出来聚会的是无耻之辈，一起打麻将的是亡命之徒”……疫情面前，全国人民众志成城，心往一处想，劲往一处使，白衣天使请愿“上战场”，广大党员干部为了切断传染途径，日夜坚守岗位。



蒜苔炒肉

19本1班 张惠莹



之前也给家人做过几次，不算多。但每次做后的成就是肯定的，尤其对于我这种爱搞新创意的来说，其实刚开始做菜就跟玩没有太大区别。后来细节中体会做菜不易，也略有感慨。总而言之，是种不错的体验。

他们用实际行动为“武汉加油”，守护人民群众健康。在此特殊时期，居家隔离的我们，却也有了另一种与家人陪伴，享受慢下来的时光。做菜也成了一种别样的生活体验。愿灾难不再蔓延，一切越来越好。

电饭煲 蛋糕

19本1班 文怡婷



我觉得这次疫情我印象深刻的有两个方面，一个是外界呼喊中国为这次情况买单。我觉得这是一个很没有责任担当的言论，当今世界国与国，人与人紧密相连，跨国贸易，人员跨国流动，没有任何国家在危机之外能独善其身。中国强有力的管控措施，不仅是对中国人民负责也是为全世界公共卫生做出贡献。国内外的“中国病毒”、“中国道歉论”是毫无根据，是无视中国人民特别是武汉人民做出的巨大牺牲，无视中国举国医疗人员做出的巨大贡



献，和无视中国政府在控制疫情不向全世界扩散做出的巨大努力上做出的不负责任，幼稚的言论。二是我国的防护措施和他国的比较。我们国家在第一时间内采取了一定范围封闭管理，做公共场合的消毒，冠状病毒的治疗也是免费。但是别的国家，却是任由病毒扩散，不做干扰，而是让人体自身免疫来与病毒斗争。我很庆幸我生在中国。

虽然是很简单很普通的菜，但是可以为家人做点什么，心里也会感到很幸福呢。

这次疫情带给我们很多新的体验——第一次待这么长时间、第一次在家里上网课……虽然确实会有许多抱怨，但相信我们的努力会有回报，疫情一定速速退散！一起继续加油吧！



素炒上海青

19本2班 车祥春

19本2班 庞文婕



总有那束划破黑夜的白
——致敬直面疫情的医护人员们

夕阳西下，老人的面庞辉映着黄昏，白衣战士们围站立在车旁，直直地望着眼前的“惜景”。沉默着，将老人推回病房……疫情期间，数万白衣战士肩抗患者的生命重担，手举对抗新冠的武器，将“武汉必胜，中国必胜”的信念牢记心间。没有他们的坚守，就没有中国疫情的牢控。那抹“划破黑夜的白”将中国人心中的希望点亮，遥望银河，星光璀璨。

在迎来光明的路上，有人止步而惜己，有人荒废而放荡，有人祸乱而不羁，有人哭闹而绝望，有人呐喊而唤起希望，有人沉默而镇守星光……

鉴前智，借今芒，不退缩，不畏惧，含希望，照前方！向疫情期间的医护人员们致敬！

枸杞桃胶糖水

19本2班 王青璇

疫情使我们一家人能够放下繁忙事物，在乡野共同度过一个多月“自给自足的小农经济生活”。让我有更多时间去回味自己的工作生活，更好地规划未来，也更好地静下心来看书啊写影评啊之类。疫情也让我第一次尝试突破舒适圈，喜欢上了摄影后期，有了新的努力方向。



蜜汁鸡翅
怪味鸡丝
紫薯饺子

19本2班 张静

我喜欢美食，更热爱烹饪，对于一个19岁的学生来说，煮饭不是必要的，但为自己爱的家人煮饭，看他们劳累一天后吃的开心的样子，真的令人感到幸福，由于疫情的原因，本该外出上学的我有了时间和家人在一起，我爱我家，无论何时，疫情只是给了我更多表达的机会。

煮出来的不是饭，是我的力所能及；烹饪的也不是菜，而是我对生活的热爱。



新型冠状病毒感染导致的肺炎疫情牵动国人的心。朋友见面、微信聊天、朋友圈分享……几乎三句不离最新疫情的进展。讨论的背后是人们对疫情的关注，也是对自身、家人健康的担忧。自疫情发生以来，一些人为了个人利益，在网络上制造传播散布谣言营造恐怖氛围，利用消费者焦虑哄抬物价获取暴利，不仅加剧了人们的焦虑，更影响社会秩序。疫情面前任何人无法置身事外，所有人唯有放下私利才能打赢这场战役。



19本2班 堪敬晨



19本2班 陈梦楚



大家好，我是19本2班的陈梦楚，这是我周末协助我妈妈做的午饭。看起来只是几道菜，但我和我妈妈每次都要在厨房里忙活一上午，我帮着切菜，焖米饭什么的。以前这些都是妈妈一个人做，肯定更加不容易。通过这次活动，我知道了妈妈做饭的辛苦。希望趁这次疫情期间在家，多帮妈妈做点事，减少她的负担。

19本2班 葛乾为



疫情下所有的紧张和恐慌都能通过家人的团聚得到缓解，只要家人们在一起就什么困难都不怕了。我亲手为我爱的爸爸妈妈做好饭菜，就像他们十几年来对我做的那样。往年的这个时候我们很少有时间一家人呆在一起，这次疫情给了我和家人难得的欢聚时光，也给了我们许多展现对彼此关爱的机会。

19本2班 刘冰清



云朵 舒芙蕾



如果没有这次疫情我想我不会为生在这个国家感到这么骄傲和自豪，如果没有这次疫情我不会知道什么叫中国速度，如果没有这次疫情我不知道“前线”医务人员，这两个字对我们来说是多么值得敬佩，如果没有这次疫情我不会知道原来村书记无人机花样喊话是那么的实在亲民，如果没有这次疫情我一个二十岁不到的小姑娘不会每天关注新闻，去看我的祖国去看武汉去看自己的家乡有没有在一点点“痊愈”。我知道武汉生病了，中国生病了，地球村现在面临着一个大难题。但是我也相信，在这样众志成城的国家庇佑下，我们会安全，我们会好的！

感想：可以做烘焙给家人吃超级幸福的希望以后也可以一直有时间给家人做好吃的。

19本2班

侯梓萱

很荣幸能参加这次寒假为家人做饭的活动，在制作过程中，我和家人共同合作，体验到了很多不一样的欢笑，最后一家人围坐在一起品尝成果的时候，是一种说不出的幸福感，同时我也喜欢上了做饭，活动后也自己尝试学做了很多美食跟家人分享，非常感谢这次活动的举行！



此次疫情的爆发让我真正见证了中国医护人员的伟大与无私，也是这次疫情给了我很长一段在家中陪伴家人的时光，重新认识了亲情的样子。

菜团子





19本2班 毛雯雯

从今天起，我的灵魂将燃起又一柱的火焰，先辈的英魂永灼我心尖。



因为经常做菜缘故，所以对于做菜本身并没有什么感觉。但是因为是发生疫情期间，所以就有了不一样的感觉。这些都是很简单的家常菜。我坐在餐桌面前的时候，看着他们吃菜，筷子一捡一落的，脸上是那种什么时候都可以见得到的随意，风轻云淡的。外面的风雨正大，它侵袭着每个人的内心，而此刻我们坐下来，餐桌面前却是同样的平静。这种平静不是无声的，却无端能安抚一个人的内心。那天之后，我依旧负责一家人的三餐，做了很多名字简单的菜。只是在三餐的审视中发现了一个于我而言关于家的事实：虽然奔逃，却依旧亲近。

就像冰心说的，家是一个厚重的蜗牛壳——虽然沉重，却为你遮风挡雨。





监制

陈京立 张京煜

主编

毛麒麟

副主编

刘忱谦 刘梦卓

执行主编

李漪洋 茹楠

美术编辑

赵张宇 赵灿 王慧月 韦凯月 丁亚楠

陈子嫣 郭子茵 施呈昊 邓思成

郭嘉悦 蒋艾瑾 刘杳男 陈梦楚

封面图片提供

沈淑媛