

追忆走不出的童年

## 儿童剧《草房子》亮相紫金文化艺术节



《草房子》剧照

金色的草房子在阳光的照耀下闪着光芒,头顶上桑桑的鸽子徐徐飞过……在江苏籍著名儿童文学作家、国际安徒生奖获得者曹文轩的童话文学《草房子》里,有一处油麻地,干净而美好。作为2023紫金文化艺术节新创会演剧目,9月15日,由江苏省儿童艺术剧院等打造的儿童剧《草房子》在盐城市亭湖文化艺术中心首演。大写意与大写实的融合,童趣与童心的结合,让现场小朋友们沉醉其中、笑声不断。

曹文轩的故乡盐城市盐都区属里下河平原地貌,这里河网交错,碧波荡漾。2020年9月16日,在

第四届“草房子”全民阅读周系列活动上,曹文轩曾说:“一个人无论走多远,都走不出他的童年,我的童年为我的写作提供了丰富的素材。一方水土养一方人。我们身边的每一棵树、每一条河都会影响我们,带给我们不一样的创作灵感。”

曹文轩的家乡、童年回忆等,确实给他带来了源源不断的创作灵感。这部小说以20世纪60年代初当地油麻地小学为背景,而“草房子”便是当年这所乡村小学的特有风景,同学们爱称“草房子”为“金草房”,桑桑与同学、亲人还有老师之间发生的刻骨铭心的事都在这里。

前期,儿童剧《草房子》主创团队也多次来到盐都草房子乐园,深入曹文轩故居、油麻地小学等地采风,了解里下河水乡的孩子如何在河堤、草甸等处玩耍。

此次儿童剧在忠于原著的基础上,撷取了富有感染力的篇幅进行大胆创意,共分为“秃鹤不是一只鹤”“沉默的大红门”“天空的花环”三幕,讲述了难忘的小学往事。

从平面文字到立体舞台,在江苏省儿童艺术剧院院长史国生看来,“舞台的艺术作品是独一无二的,它可以通过表演、音乐、舞美等,给孩子们带来美的视听享受。”

现代快报+记者 王菲 文/摄

## 杭州亚运村开村

杭州第19届亚运会亚运村开村仪式暨中国体育代表团欢迎仪式16日在杭州亚运村旗帜广场举行。

来自亚奥理事会、国家体育总局、浙江省、杭州市、中国代表团以及亚运村的代表等出席了当日仪式。代表们共同上台鸣锣,杭州亚运村正式开村。

杭州市市长、杭州亚组委副主席兼秘书长姚高员在致辞中说,亚运村将提供舒心的居住服务、安心的备赛保障和丰富的文化体验,助力运动员在杭州亚运会展现最好状态。亚奥理事会代理总干事维诺德在致辞中表示,杭州亚运村的理念极具创新性,充分彰显了亚洲奥林匹克运动的团结一致,相信亚运村的高质量保障将为本届亚运会的成功举办奠定坚实基础。

在中国体育代表团欢迎仪式上,亚运村村长李火林致欢迎辞,热烈欢迎中国体育代表团入村。李火林与国家体育总局副局长、中国体育代表团副团长周进强互赠纪念品。

当日,除杭州亚运村正式开村外,位于宁波、温州、金华、桐庐、淳安五个亚运分村,以及位于绍兴、临安、萧山的三个运动员接待饭店同时开放,迎接各代表团入住。

据新华社

## 锡剧《涓生之路》,江南清音碰撞经典名著

当柔美的江南清音碰上经典名著,会擦出怎样的火花?9月15日晚,作为2023紫金文化艺术节新创会演剧目,改编自鲁迅先生《伤逝》的锡剧《涓生之路》在盐城市盐都区文化艺术中心精彩上演。该剧分《探路》《涉路》《迷路》《歧路》《泣路》《归路》几个段落,随着剧情的层层推进,涓生从最初进城求生活的奋进到沉沦再到觉醒的心路历程一一呈现,引发在场观众的共情共鸣。

再过两年,便是鲁迅先生《伤逝》创作百年。作为鲁迅唯一一部爱情小说,这部著作历久弥新。一个文学青年涓生,一个女大学生子君,原本有共同的向往和追求。然而当两人步入柴米油盐,经历现实人性,爱情又何去何从?“不彷徨,勇向前,做一个堂堂正正中国青年!”涓生痛苦的呐喊振聋发聩,自由意识冲破黑暗,走向光明觉醒。

锡剧发源于苏南农村,是江苏省极具代表性的地方剧种之一,于

2008年被国家列入非物质文化遗产代表性保护名录。作为传统的剧种,这些年来,锡剧一直在不断开拓创新。此次演出的《涓生之路》,是王子瑜与子君扮演者蔡瑜二“瑜”联手,当王子瑜高亢明亮的“彬彬腔”与蔡瑜甜糯细腻的“梅派”唱腔相遇,传统唱腔之中带着清爽新腔,相得益彰。在剧目之外,剧团合作也为传统戏曲变革提供了新思路。本次《涓生之路》为无锡市锡剧院和东台市锡剧团首次联

手,凸显双方优势。“这次创作,舞台呈现遵循中国戏曲诗化、唯美、大写意的审美追求,在似与不似之间找到形而上的语汇表达,体现出剧作的思想内涵,并在自由空灵的空间里营造听觉与视觉的冲击。”导演安凤英表示,同时这又是一部具有当代戏剧特质的新戏剧作品,是一部在“创造性转化、创新性发展”的有力之作,根植于传统戏曲的沃土之中传承创新发展。

现代快报+记者 王菲

## 营养师家孩子的早餐,231道不重样

香蕉小饼、香菇焖小油菜、什锦虾仁、麦仁小米粥、开心果……这不是星级酒店的自助餐,而是营养师家孩子的日常早餐。近日,一名健康博主分享了给孩子准备的231道不重样的早餐,推文受到不少宝妈爸爸的欢迎。什么才是营养早餐?准备起来复杂吗?现代快报记者采访了解到,这些有爱的早餐平均准备时间约30分钟,周末提前储备半成品就可以提高效率。

现代快报+记者 蔡梦莹



## 平均准备时间约30分钟,早餐不排斥半成品

博主李园园是个85后,是首批中国注册营养师、营养学硕士,同时也是一名8岁小学生的家长。她告诉现代快报记者,这次分享的231道早餐并不是连续33周的记录,而是从日常记录中挑选出来的。从2021年9月孩子上小学开始,她开始养成早餐记录习惯,截至目前已经坚持了两年。

从她分享的照片来看,早餐不仅包括传统主食蛋饼、馒头、烧麦、豆腐脑等,还有蒜蓉西兰花、红薯叶豆皮蛋汤、木耳炒洋葱等较为复杂的料理,此外还搭配了各式各样的水果。她告诉记者,看似复杂,但如果提前准备半成品,时间安排

好,做起来并不难。在食材提前准备好的情况下,工作日准备早餐一般不超过半小时,周末时间充裕的话,偶尔会接近40分钟。“一般来说,我家闹钟定的是6点45分,从起床准备到吃完早餐,孩子7点50分到校,完全来得及。”

为了节省时间,李园园会动用方便的烹调工具,比如可预约定时的豆浆机、电饭锅、电饼铛等,还会在周末集中储备一些半成品或成品冷冻起来,如焯过水的菠菜、带皮蒸的胡萝卜、蒸熟的玉米饭等。

在李园园的社交平台上,九宫格图片形式的早餐分享已经成为日常。被网友问得最多是2021年12月30日的分享,食单包括泡菜蛋饼、清炒胡萝卜丝、空气炸锅烤香肠、徐香猕猴桃、牛奶、面包。“小朋友心心念念想吃的东西,肯定不能一

味压抑。我选的是配料表简单,不含亚硝酸盐的香肠,偶尔尝尝,幸福感满满。”李园园告诉记者,评论区网友问得比较多就是烤香肠。不少注重营养的家长担心半成品配料复杂,并不愿意给孩子尝试这类早餐,而她认为,不少上班族时间有限,配料表简单的半成品可以给孩子吃。

## 早餐营养重要,吃饭氛围更重要

精心准备的早餐,孩子不吃怎么办?“这也是不少家长问得最多的问题,我一直认为,吃的量以孩子为主,家长可以用引导的方式,让孩子关注到营养均衡的重要性。”李园园表示,早餐还是应该选择孩子喜欢的品类,按照他们喜欢

的方式提供。

不少人认为白水煮蛋营养价值高,但很多小朋友并不喜欢吃白水煮蛋,那就可以做成蛋饼或者煎蛋的形式。在她看来,没有不挑食的孩子,家长要做的就是适当引导来改变。“吃饭的氛围和心情很重要,不能把吃好早餐当成要努力完成的目标。”比如蔬菜,不喜欢木耳菜的味道,那可以选择孩子爱吃的菠菜。如果时间紧张,叶类蔬菜准备起来太麻烦,可以选择番茄、西兰花等品类。在肉类的选择上,还需要注意多样化,除了孩子爱吃的猪肉、牛肉等,也需要安排鱼虾等。

在9月14日更新的九宫格早餐分享中,她写道:“食物不仅是果腹,更是温暖与陪伴的载体。好好吃饭也不只是营养的获取,更是治愈和喜悦的开始。”

## 延伸 6种传统早餐的营养升级方案

早餐怎么吃才有营养?李园园建议,应该品类多样搭配合理,记住一个理想搭配公式“1+1+1+1”,也就是谷薯类、蔬果类、动物性食物(肉鱼蛋奶)、大豆、坚果。早餐最好包含以上4类食物中的3类以上。

1.鸡蛋灌饼:有蛋有碳水,但蔬菜太少

建议:搭配一份清淡的蔬菜,然后配一杯牛奶或酸奶,营养瞬间均衡起来。脂肪总量也有所下降。如果时间紧张,直接配一个番茄或一个橙子,然后一盒酸奶也很不错。

2.杂粮煎饼:有杂粮有鸡蛋,但薄脆油太多

建议:薄脆选择不加,少抹点

酱,再多加些生菜或者自己带一个番茄,配一杯牛奶。

3.油条+豆浆:豆制品饱腹感强,但油条太高脂

建议:一杯豆浆、半根油条足矣,再来一份清淡的蔬菜沙拉,加一个鸡蛋就好多。沙拉里除了蔬菜,还可以加玉米粒、红腰豆。加餐可以再喝一杯酸奶或牛奶。

4.包子+粥:有干有稀,缺少蛋白质

建议:粥最好是杂粮粥,例如在大米或小米基础上加入藜麦、燕麦米、红豆、豌豆等全谷物和杂豆类。包子可以是荤素搭配的。然后再搭配一个芝士什锦沙拉、再来个鸡蛋,

营养均衡度可大大提升。

5.面包+咖啡:快手简单,但营养过于单一、缺乏蔬果和蛋白质

建议:面包最好选择不加糖、脂肪含量较低的,如大列巴、杂粮面包、全麦面包等,而奶油面包、牛角包、肉松面包等花样面包最好避开,咖啡选择不加糖的。除了面包,可以再搭配一个鸡蛋,一份果仁,一份青菜。咖啡可以加些牛奶变成奶咖。

6.饼干+牛奶/酸奶:省时省力,但是碳水质量低、油糖较高

建议:搭配一个鸡蛋或几块肉,一份田园时蔬,营养能改善很多。如果把饼干换成更健康的红豆包、窝窝头、杂粮粘豆包等就更好了。



李园园分享的营养早餐 受访人供图