不负春日好“食”光

春季高校食堂上新青团，更多春日限定美食已安排！

食而知春，不负春光。随着气温的升高，春天的气息愈发浓厚，申城各大校园里的玉兰、郁金香、樱花争奇斗艳，为校园增添一抹活力的色彩。当校园由青黄逐渐过渡为姹紫嫣红时，高校里的春日限定美食纷纷提上日程。其中，青团界又是好一顿创新比拼，“好事花生”青团、香辣龙虾青团、咖喱牛肉青团、海苔肉松青团等都来了。

青年报记者 刘昕璐 刘晶晶
实习生 朱一丹

探寻青团最新表达

“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”每逢清明，江南一带素有吃青团的习俗。来一口糯叽叽的青团，让春意在舌尖绽放。当下，在申城各大高校，青团已纷纷上架。

在复旦大学食堂里，绵密细腻的豆沙青团，咸香沙糯的蛋黄青团，芝香四溢的黑芝麻青团必不可少。今年，食堂在此基础上，推出了创意十足的彩色青团，低调浅紫的芋泥青团，色泽金黄的南瓜榴莲青团，奶黄可爱的蔓越莓青团，蜜果莹润的水果豆沙青团，五彩缤纷，仿佛是春日里的一道彩虹。此外，巧克力、水果豆沙、春笋火腿、鲍鱼虾干等新口味也轮番登场，让每一块青团都藏着一口惊喜。

“软糯绵软，清香扑鼻，同济青团上新啦。”同济大学食堂也打破以往青团馅料的制作传统，从年轻人喜爱的口味出发，结合“校花”樱花特有的味道，推出了六种特殊口味的青团：“樱花奶酪核桃青团、樱花香草奶黄青团、樱花豆沙玫瑰青团、樱花紫薯青团、樱花黑芝麻青团和樱花奶香芋泥青团。”粉嫩的外表加丰富的“内心”，也将春光和温暖藏进一个个小小的青团中。

华东理工大学从昨天起正式供应青团，玫瑰豆沙青团、桂花芋泥青团、“好事花生”青团、香辣龙虾青团、咖喱牛肉青团、海苔肉松青团等，品种繁多，价格在3元-6元不等。学校的网红课程“美食与生活劳动教育课程”还将就此插播“寒食节·青团”专场劳动教育课程，从指尖到舌尖，让同学们将春意牢牢锁住。

春风十里不如来东华“尝春”。东华大学的青团列队里，“鲜奶青团”内馅香甜软糯，和清香的外皮意外搭配，甜而不腻，让来自北方的研一新生陈煜彤惊喜不已，“真的是第一次尝到这个口味，感觉比想象中好吃很多，奶香十足。”咸鲜口味的青团也是东华的一大特色，“雪菜豆腐青团”爽口滑嫩，是不少同学选购的对象。

人间有味是清欢

一枚枚青团，包裹住江南的山灵水秀，也承载着对春天的美好期望，让同学们在品味美食的同时，感受着春天的鲜活与生机。在春风如沐的日子里，更多的时令菜也如期上新。

细细挑选清脆碧绿的春菜，给同学们带来独特的春日体验。“春园暮雨细泱泱，韭叶当篱作意长。”明代诗人徐渭在春雨过后看见新长出的韭菜不禁有感而发，春天的韭菜也是最新鲜可口的时节。“韭菜豆芽、韭菜虾皮、炒合菜……”复旦食堂里一道道用韭菜做成的佳肴，让同学们尝到了从地里刚冒出来的清新，总是剪而复生的韭菜，也象征着春天的生生不息。

春天也是吃荠菜的好时节，宋代诗人严仁在诗中用细腻的笔触描绘出春风轻拂庭院，荠菜花盛开的活力与生机：“春风只在园西畔，荠菜花繁胡蝶乱。”在复旦食堂，荠菜与鲜肉、鱼片、香干等多种食材搭档，也出现在同学们的眼前。“荠菜肉丝年糕、荠菜鱼片、荠菜香干”，几样时令菜略炒一炒便已足够，是入菜的佳品。

鲥鱼肥美，春笋鲜嫩，正是清代诗人汪之珩在诗中所描绘的春日盛景：“出水鲥鱼光灿灿，迸泥春笋嫩纤纤。”食过春笋，方知春之味。作为“春鲜第一味”的春笋，自然不会缺席今年的复旦春日食堂。“油焖香笋、腌笃鲜、春笋炖肉”，春笋味鲜，无论是清炒、油焖还是合炖，都能为菜肴添一股水灵。“我在北方从来没吃过这么新鲜多样的春笋，以前家里吃笋干比较多，制作方法也比较简单，就是和肉片一起炒一炒。”新鲜的春笋盛宴让来自北方的复旦学子赞叹不已。

“红香细剥莺哥嘴，嫩白鲜羹玉面条。”春雨过后，气温微凉，吃上一碗春面再幸福不过，东华大学食堂“东华有面”主打苏式汤面，暖胃又暖心。“此时黄鱼最称美，风味绝胜长桥鲈。”清代诗人汪琬的描写，让人忍不住一品黄鱼的鲜美。春天正是黄鱼最鲜嫩的季节，东华食堂黄鱼面肉嫩雪白，面条爽滑劲道，“鲜得来”是学子们对这碗面的最高评价。

上海对外经贸大学附属松江实验学校：

用活大学资源 升级课后服务

自课后服务实施以来，上经贸大附校积极与大学沟通，致力于依托高校资源，探索课后服务工作新路径，寻找课后服务新增长点。学校初步探索课后服务与五项管理有机结合，在学生作业、课外阅读、体艺培育上协同推进，依托大学资源，丰富活动内容，努力打造课后服务升级版。

启动春风育苗项目大手牵小手结对助力

学校每周聘请20多位优秀大学生携手“春风育苗”项目，增设特别课后服务，花式带娃！

开展帮教学科类辅导，大学生老师们采取小组授课与团队授课相结合的形式，针对学生的疑难问题细心讲解，耐心辅导。课堂上，英语老师针对一个语法知识点侃侃而谈，还为学生们制作了方便记忆的顺口溜；数学老师紧盯着计时器与正在与题海战斗的学生，心里可能在想等会要如何更好地讲解；语文老师则带领着同学们大声朗读，并耐心地向同学们讲述古文背后的奥义。

借助大学专业社团，聘请高水平大学生指导。学校从上海对外经贸大学、上海外国语大学、东华大学、华东政法大学、上海音乐学院，分别聘请了手风琴、民乐、棒球、排球等专业选手，指导附校专项社团建设。

初探日语、法语等语言类启蒙教学，通过外语这扇窗口，激发孩子们探索和发现更多未知的丰富和精彩。课后服务的教室里，法语老师耐心地指导学生发音技巧，日语老师从日本印象、日语特点等方面给同学们做有趣的介绍，同学们聚精会神，积极参与其中。在拓展多语种学习的过程中，孩子们了解异国文化，实现小语种“启航”计划，在快生活中慢下来细细感受语言艺术所带来的魅力。

构建金融系列课程凸显大学附校办学特质

依托上经贸大的金融特色，围绕附校学识广博、品行高雅的育人目标，开展金融课程项目化实践。大学生团队带领孩子们探索金融特色项目化学习，每月开展一次调查交流活动，每学期4次，一学年8次，形成资料介绍、知识学习、故事讲解、问卷调查、小组讨论、总结交流、撰写资料、汇报展示等系列活动。孩子们探索金融现象、学习金融知识、分析金融问题、寻找金融理论、对照生活现实、完成探究小结、形成研究成果，更好地规划个人生活和未来发展。

用活大学资源力量共建互助双赢局面

提供大学生实习锻炼的岗位。附校每学期的“春风育苗”项目、“启航”计划小语种等各类社团提供30多个实习岗位，经过岗位历练，大学生们个人能力得到提升，增强了进入教育行业的竞争力。大学输送优秀毕业生到附校就职，为大学毕业生提供更多就业机会。附校依托大学加速发展，打造博雅艺术、砺志体育、博识经贸特色，培育博雅学子。

上经贸大附校借助松江环大学城教育新高地建设优势，用好政策支持，用活大学资源，用足办学优势，利用得天独厚的地域优势，积极升级课后服务品质，努力构建有政治高度、有教育温度、有发展厚度、有学校亮度的课后服务课程体系，切实解决家长学生的困难，同时有力地丰富校园的生活，推动了大学与附校的紧密联系和协同发展。

文/陈伟平

名师引领共成长，凝心聚力行致远

——上海师范大学附属外国语中学举行新一轮名师工作室启动仪式

为进一步推动“双新”实施和特色普通高中的创建，加大骨干教师队伍的建设力度，探索名师成长和特色教师培养的有效途径，完善学校师资的培养体系，近日，上海师范大学附属外国语中学召开了第三轮（2024-2026年度）名师工作室启动仪式。李凯校长、江红副校长，文科工作室、理科工作室、科创工作室、艺体工作室4位主持人及32位成员参加了本次会议。

问道于心，众行致远

活动伊始，新一轮名师工作室主持人共同亮相，分别为“涛声依旧”理科工作室主持人董海涛老师、“众志成慧”文科工作室主持人李志慧老师、“崇理尚学”科创工作室主持人翁崇涛老师和“敏而好学”艺体工作室主持人彭智敏老师。随后，四位主持人依次发言，结合特色普通高中的创建、特色校本课程课题研究和基于国际理解的课堂教学研究工作，提出了本工作室的目标、愿景、三年计划和具体措施等。大家纷纷表示，将在青年教师培养、课题研究、品质课堂建设、实验教学研究等方面深入思考，创新实践，充分发挥专业引领作用，和团队成员一起深耕教坛，携手成长。

随后，杨龙老师作为工作室成员代表，提出了自己未来在论文撰写及个人专业发展上的规划与期许。会场中气氛融洽，成员们称能与一群心怀教育激情与梦想的志同道合者共同提升，一起成长是一种幸福。同时，各位老师们也发表了自己对工作室的思考，如朱蕾、桑晨怡、武帅老师分别希望工作室能够更切实际，解决大家科研过程中存在的撰写困难，进行跨学科主题研究等。面对工作室成员的真实需求，工作室主持人也及时予以了积极的回应。

名师引领，躬身前行

当下，上师大附外中正处于创建特色高中的关键年、攻坚年和突破年，高质量教师队伍的建设显得尤为重要。此次新一轮名师工作室是学校助推各学科教师提升发展、培养特色骨干教师、建设特色课程教师核心团队和高质量“教研共同体”的重要平台。学校意在借助名师工作室平台，着力打造一支师德高尚、业务精湛、特色鲜明、结构合理、勇于创新、善于综合育人和具有终身学习发展能力的高素质专业化创新型教师队伍。

名师引领，躬身前行；凝心聚力，众行致远。正如活动开始，江红副校长指出，名师工作室不同于一般的培训或研修，是一个具有一定影响力的学习研究共同体和人才成长共同体，更是教育研究的中心、名师成长的平台、专业引领的核心。工作室成员要以研究者、践行者的身份，围绕“双新”和“国际理解教育”开展合作研究。同时，她也建议，主持人要领好衔，要出高徒、出实效、出成果，在自身进行教育教学研究的同时，指导、带动工作室成员和其他教师积极开展各项研究工作；成员们要积极进取，珍惜机会，走在前列，在更深层次上去提升自我，让个人在名师成长的道路上走得更快；工作室要产出更多的有价值引领，有实践效果，能够发挥辐射作用的成果，让工作室成果惠及更多教师、学生。

问道于心，众行致远。新一轮名师工作室的启动，是一种期许，是一份展望。在工作室主持人的专业引领下，在工作室全体成员的共同努力下，上海师范大学附属外国语中学全体教师将始终秉持“给予每一个生命眺望世界的力量”的办学理念，凝心聚力，不仅共同享受教育的乐趣，更为学生提供高质量的国际理解教育。

文/李凯