



合肥職業技術學院

Hefei Technology College

携手战“疫”

易班图文创意赛

——获奖作品集

活动时间：2020年4月27日—5月8日

烹饪艺术家

第一名：胡艳 《可乐鸡腿堡》

第二名：魏申林《竹韵腊芹》 薄勇《居家抗疫 美食合集》 岳文雪《居家版麻辣小龙虾》 曾格格《小曾家的厨房》

第三名：胡振阳《合职“汇心”共同战“疫”凉拌西兰花》汪倩倩《菠萝咕咾肉》 殷欣欣《番茄意面》 李迪妮《炸鸡&布林果冻团团》 马莎莎《传统的美食》 刘礼鹏《麻辣田螺》 许慷《“chef”的成长之路》 王雅倩《私家秘传糖醋排骨》

抗“疫”有我，“易”路通行

第一名：周智嘉《防疫那些事之防疫手册立体书》

第二名：刘艳飞《生活点滴 万物可爱》 张婉婷《我的菜园小记》 张红敏《浅时光·花相伴》 林路明《老来古稀》

第三名：尹聪《献给最美逆行者》 余雯雯《风景忆曾谿》 余藏龙《晴》 皮庆昌《疫情下的真情》 王天《我想握住这希望》 杨丹阳《向逆行者们致敬》 孙玲艳《我们身边的抗疫故事》 岳文雪《春临家乡》

第一名

胡艳《可乐鸡腿堡》



人生苦短 唯有美食不可辜负



步骤：

- 1、将胡萝卜、土豆、玉米、青椒、葱、姜切好备用，准备一瓶可乐、一勺盐、少许老抽、蚝油、生抽。
- 2、鸡腿冷水下锅，放入葱、姜、料酒，焯水捞出。
- 3、倒入油，稍微煎一下。
- 4、将切好的玉米、胡萝卜、土豆、青椒放入，再倒一瓶可乐，放入生抽、蚝油、老抽、盐。
- 5、用小火炖25分钟，再用大火收汁，撒上葱花
- 6、美味完成。

第二名：

魏申林 《竹韵腊芹》

食材：

家乡秘制腊肉：少许

香芹：一小把

蒜：三四瓣

小米辣：两三个

酱油或者老抽：少许上色

盐：适量

步骤：

1. 香芹去叶切成中段，腊肉切粗条，蒜切丁，小米辣切小段。
2. 锅中放入适量水烧开，放入香芹焯一下水捞出备用。
3. 起锅烧油，油热放入蒜、小米辣炒香
(菜中已将蒜、小米辣挑出) 放入秘制腊肉，一点点酱油上色。
4. 然后放入香芹，少许盐，翻炒均匀即可出锅装盘。
5. 可以加一些点缀哦，比如黄瓜皮做竹叶，胡萝卜片和黄瓜片做磐石，瞬间提升了韵味～～

小结：

芹菜有清肠解毒的功效，营养价值也不错，（偷偷告诉你，多吃芹菜对减肥很有效哦）竹子有着自强不息顶天立地的精神，在这次新冠肺炎疫情期间，我们的医护团队、抗疫英雄... 他们为我们撑起一片天，坚强团结的精神让我们感动而敬佩，你们辛苦了！



薄勇 《居家抗疫 美食合集》

抗疫期间，举国上下可谓是“全民练厨艺”，当然热爱研究美食的我当然也不例外，来晒一下我的成品。

一、先给大家介绍第一个菜品，干烧梭子蟹。

烹饪方法：1、梭子蟹清洗干净切开，在切口处沾一点玉米淀粉稍微煎一下，蟹壳变红后捞出。

2、然后准备葱段、姜片、蒜片下锅爆香后，螃蟹下锅翻炒后依次倒入料酒生抽、蚝油，白糖和勾好的芡汁。

3、汤汁粘稠后撒一撮白芝麻起锅，摆盘装饰一下，成品看起来还是不错的，吃完忍不住吮手指。

二、在为大家介绍一下第二个菜品，自制周黑鸭。

烹饪方法：1、准备新鲜鸭货（根据自己喜欢鸭翅鸭脖都可以）切段后冲洗一下。

2、洗净的鸭段冷水下锅，加入葱段、姜片、料酒焯水，水开煮出血沫捞出，过凉水洗干净上面的血沫。

3、洗净的食材倒入锅中加入香料（花椒、八角、桂皮、香叶、良姜、白芷、干辣椒），然后倒入一罐啤酒，然后加入酱料，老抽生抽甜面酱比例 3:1:1，最后加水没过鸭肉开火煮。

4、水开后先小火煮一个小时，然后大火收干汤汁即可装盘。

此次疫情导致我真的成了家里的私厨，每天变着花样给家人做美食，可能自身有创作美食的天赋吧，每次菜品都能获得家人的一致好评。当然做的菜品不止以上两个，还有好多就不为大家一一介绍了，图片发给大家赏析一下。喜欢的可以加个好友探讨详细的制作过程。



岳文雪《居家版麻辣小龙虾》

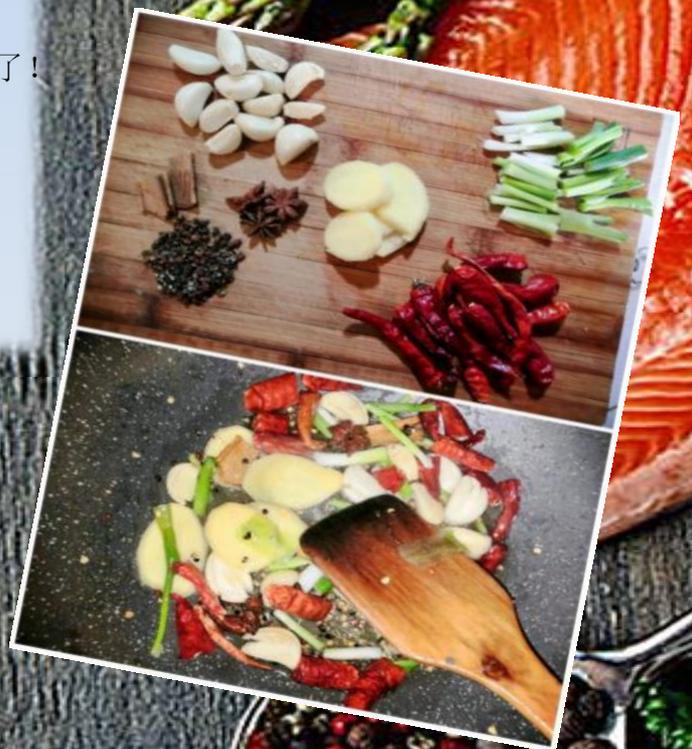
(1) 鲜活的小龙虾用刷子清理干净后，去头去尾。

(ps:清洗小龙虾，可以用适当的食盐+白醋浸泡1个小时左右再用刷子刷。*友情提示:最好戴手套，不然很有可能会像我一样被夹手)

(2) 起锅烧油把干辣椒，葱，大蒜，桂皮，花椒，生姜，八角放入锅中，爆香！（油要多放一些，辣椒要大火爆香）可酌情放入豆瓣酱，再进行翻炒，爆出香味！再放入虾翻炒！

(3) 锅中再倒入啤酒，尽可能不要太少，2斤龙虾一罐啤酒，以此类推！加入适量的耗油，盐。（因为调料比较多，翻炒均匀以后尝一下汤，在放食盐）不要盖锅盖煮20分钟左右哦！

(4) 装盘撒上白芝麻小葱，美味的麻辣小龙虾就可以出锅了！（其实香菜会好看点，只是我受不了那味道！）



曾格格 《小曾家的厨房》

不是每一次等待
都有回报
不是每一次活动
都这么惊喜
唯独美食不可辜负！
快来瞧瞧小曾做的美食吧
自制凉皮 奶香油条 电饭锅蛋糕 蒿子粑粑

主要以蒿子、米粉、腊肉为原料精制而成。蒿子粑粑，口感香脆，味鲜色美。蒿子一定要焯水去苦，过冷水去绿墨，切碎。腊肉切丁煎出油，放入蒿子和米粉煮熟，捏成圆扁形蒿子粑粑。



先和面，发酵至两倍大。再洗面筋，剩下的就是面筋了。后沉淀出的淀粉分多次蒸熟就可以。



第三名

胡振阳 《合职“汇心”共同战“疫”凉拌西兰花》

本作品为抗疫主题凉拌西兰花。主要展现方式为创意摆盘。首先用胡萝卜做闪电型，小米辣切细段，与胡萝卜组成新型冠状病毒肺炎病毒，加入闪电寓意战胜。病毒的上方是由海苔片剪制而成，形为蝙蝠。由西兰花组成的灌木丛形如汇心湖畔，两岸花开，寓意春天已经到来！

合职“汇心”共同战“疫”！

相信合职学子共汇一心，一定可以战胜疫情！

相信合职学子共汇一心，一定可以战胜疫情！

!来!便!登!巨!天!春!意!薄!，!共!济!旱!情!，!相!助!心!以!成!事!从!来!数!则!知!医!学!三!国!主!，!福!融!衣!



汪倩倩《菠萝咕咾肉》

疫情期间父母复工了，但是大学生还是宅在家所以每天做饭的任务就落在了我们的肩上(•̀_•́)
在家做美食，照顾好自己和家人。

现在刚好是菠萝成熟的季节，大家就跟着我一起来做一道跟菠萝有关的美食叭

所需材料:里脊肉，菠萝，青红椒，番茄酱，淀粉，鸡蛋

作品步骤:

①青红椒、菠萝、里脊肉分别切块

②里脊里加一个鸡蛋、淀粉、少许清水，抓至挂浆，

③另准备小碗调制料汁

(适量番茄酱+一勺白糖+一勺白醋/几滴柠檬汁+少许盐+少许淀粉+少许清水)搅拌均匀备用，

④六成油温下里脊，小火慢炸，炸制金黄捞出，油温升高复炸一遍捞出控油备用，

⑤锅留底油将配菜翻炒加入调好的料汁，加入菠萝翻炒均匀再加入炸好的里脊，大火翻炒收汁，出锅装盘，

一盘香喷喷的菠萝咕咾肉就做好啦，感兴趣的小伙伴可以试一下哟!



殷欣欣 《番茄意面》



美食让人的味蕾得到满足和享受，这种满足能够悄悄转换成一种前进的动力，让我们有足够的底气去付出更多的努力，踏实迈出每一步，好运就会伴随左右。

做法：

1. 西红柿去皮切丁，洋葱切丁，柠檬切片剩一半备用，准备喜欢的配菜焯熟备用。
 2. 锅里水烧开，将意大利面放进去，加少许盐，煮面 10 分钟，捞出，放入盘中，滴上几滴橄榄油拌匀。
 3. 锅里放入黄油，加热至融化，放入洋葱丁炒至变色，倒入番茄丁，翻炒至有浓汁溢出（个人喜好加入了香芹丁）。
 4. 倒入备好的番茄酱，翻炒均匀，倒入少许白开水，熬煮三分钟左右，加少许盐，盛出。
 5. 淋在意大利面上，挤上柠檬汁，拌好。
 6. 摆上准备好的配菜，撒入适量黑胡椒，完成。
- 做美食的过程，往往也是一种享受。



李迪妮《炸鸡&布林果冻团团》



呦吼 炸鸡 and 布林果冻团团来咯

一场突如其来的疫情，告诉我们好好珍惜当下，珍惜身边的点滴美好 其实生活不仅有苦涩，还有许多小美好在等着我们当你心静下来，你会发现一件小事也让你变得开心一整天只要我们心中有个小太阳，在哪里都是阳光明媚，天气晴朗☀️☀️所以，保持热爱总会有很多瞬间告诉你，生活温柔且浪漫，总有一些惊奇的机遇，比方说当你遇到我的炸鸡 and 布林果冻团团

首先我们就先来的一款深受大众喜爱的炸鸡鸡排吧



步骤一：准备好新鲜的鸡胸肉和小鸡腿。把鸡胸肉用刀开片，

再用刀背把鸡胸肉拍散，然后小鸡腿也要用刀划开。（这样有助于后面腌制入味）

步骤二：将准备好的鸡肉和小鸡腿分别放入容器中。在容器中加入半勺盐，半勺胡椒粉，半勺味极鲜，一勺生抽和一勺蚝油（具体量的多少可以根据自己的口味衡量，适量就好）均匀搅拌滴在鸡胸肉和小鸡腿表面。然后将容器裹上保鲜膜腌制一到两个小时左右以至入味。

步骤三：提前准备好淀粉鸡蛋和面包糠。首先将鸡腿和鸡胸肉取出，将其表面裹上淀粉，然后再裹上鸡蛋液，最后再裹上一层面包糠。锅中烧油，待油温5成热左右下锅，炸至两面金黄即可。

有了炸鸡自然会想到啤酒，但是酒制品还是少喝为好，我们今天就来做一款饮品来搭配这道炸鸡吧一款颜值在线且美味的：布林果冻团团 送给大家啦

步骤一：提前准备一种叫白凉粉的粉制品。然后准备自己喜欢吃的水果和坚果一类的零食，在准备一款奶制品。

步骤二：以10:1的比例准备好热水和白凉粉。将白凉粉倒入热水中充分搅拌均匀再加入自己喜欢的水果和坚果类的零食。然后将其放入一个容器中，裹上保鲜膜。放在冰箱的保鲜层，半小时到一小时，美味可口的果冻就做好了



马莎莎《传统的美食》



螺蛳粉

螺蛳洗净，葱姜蒜切片；锅中倒油，放入葱、姜、蒜、八角爆香，放入螺蛳翻炒；加白酒、水、辣椒（可根据自己口味放）调料烧开，放入土豆粉，煮熟撒香菜即可。

葱花铺鸡蛋



手抓饼

葱花铺鸡蛋：起锅烧油铺入鸡蛋液，撒上葱花，放入盐、味精调味，炒熟装盘。
手抓饼：淘宝买好手抓饼，放入平底锅煎熟盛出备用；煎一个荷包蛋，待鸡蛋半熟时将手抓饼直接盖在鸡蛋上，煎熟盛出，放上煎好的香肠，挤上番茄和沙拉酱，将手抓饼卷起来即可。

羊肉泡馍：『陇馐有熊腊，秦烹唯羊羹。』——苏轼
腌笃鲜：『夜打春雷第一声，满山新笋玉棱棱；买来配煮花猪肉，不问厨娘问老僧。』——金农
一席琼技能益寿，满堂嘉宴似逢春。
驼峰熊掌岂堪夸，猫耳拨鱼实且华。
指动尝羹供上客，香飘御膳款嘉宾。
调鼎和羹琼林宴，飞觞碎月聚文楼。



失败黑暗料理篇：

炸薯片



炸薯片：土豆切成薄片（越薄越好）放入烤箱烘烤最佳，我没有烤箱，用了油炸代替，可能是油炸时间偏短，火偏小，刀功不行，薯片切的不够薄，导致我炸出来的薯片口感偏软，不好吃。
白糖红薯条：红薯切条，裹上鸡蛋液、面包糠，我没有买面包糠，用的面粉代替；完全失败的失败，炸出来发黑，口感偏苦，最后撒上白糖又甜又苦，还有股焦味，味道让我怀疑人生😭

白糖红薯条



炒土豆粉



炸酱面



炒土豆粉：土豆粉煮熟捞出备用；起锅烧油，分别放入香肠、鸡蛋，炒熟捞出备用；将煮好的土豆粉以及炒好的鸡蛋香肠都放入锅中，加入盐、鸡精、辣椒调味；最后放上葱花点缀，盛出装盘。

炸酱面：起锅烧油，油温七成热放入五花肉末煎炒，继而加入适量黄豆酱、甜辣酱继续翻炒，盛出备用；另取面条下入锅中煮开捞出，淋上做好的炸酱即可。

萝卜圆子

取适量面粉，放入煮好的骨头汤或者肉汤进行烫面（或者放入开水也行）；萝卜、香菇切成小丁放入烫好的面中；放入盐、鸡精、麻辣鲜、酱油调味；最后放入晒干的小虾米；揉搓均匀；等到面团不烫手了用手握拳利用中间大拇指和其他四指形成的中空部分，挤出圆形的圆子（速度要快，挤出后立刻放入油锅中）；静等几秒（过早翻弄会使圆子破裂）；待圆子基本成型后用漏勺翻出；炸至金黄捞出。



滑肉

瘦肉洗净切片，放入白酒、姜片、盐、老抽腌制入味，裹上淀粉备用；锅中放水，水开下入裹好淀粉的瘦肉，放入泡开的粉丝、切块的豆腐和猪血，加入盐、肉汁、麻辣鲜调味，煮至肉熟；加入青菜、葱花装饰即可。



番茄鸡蛋面



葱油面



番茄鸡蛋面：番茄切丁，炒出汁水，放入鸡蛋，放入盐、少量番茄酱调味，盛出备用；锅中加水，水开放入面条，煮熟捞出，余下的水用来煮青菜；面盛入碗中，淋上炒好的番茄鸡蛋，摆上青菜点缀。

葱油面：锅烧热，倒入适量菜籽油及沥干水分的葱白段，中小火将葱白煎至微微发黄，此时将切好的葱叶段放入油锅中，继续以中小火熬至深褐色，关火盛出备用；倒入清水将面煮熟捞出，淋上熬好的葱油，大功告成。



饺子馅



元宝型饺子

取适量瘦肉、芹菜、香菇、少量生姜（去腥），混合剁碎；打入两个鸡蛋；放入盐、鸡精、酱油、香油调味并搅拌均匀；取饺子皮包入馅料，包成自己喜欢的形状（如月牙、元宝等）

刘礼鹏《麻辣田螺》



- 作为一个吃货，是不会被小小的病毒阻挡的，给大家分享一个田螺的做法，希望大家喜欢噢！
- 1、选择清明前的田螺，浸泡 4 到五天，让田螺充分吐沙，可以在加入少量食用油效果更佳。（清明后的田螺，清明后田螺有寄生虫，不建议食用）
 - 2、使用专门的剪刀把田螺尾巴剪去，一定要去除内脏。
 - 3、剪完的田螺先用热水加黄酒焯一下，可以去除田螺的土腥味。
 - 4、把花椒葱花生姜大料干辣椒等香料调味品放入油锅爆香，然后再加入焯完水的田螺，煸炒一段时间，再加入牛油火锅底料以及一瓶啤酒以及适量的开水，中火收汁，就可以出锅了。
 - 5、记得加点糖哦，要不然可能卖相和口感都会大跌哦



许慷 《“chef”的成长之路》

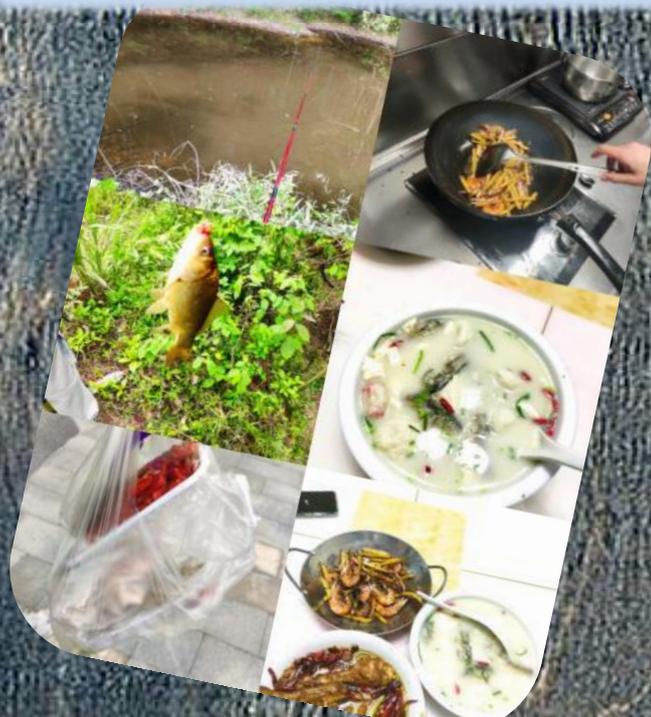


抗“疫”有我，“易”路通行——“chef”的成长之路
随着时间的推移，很开心疫情总算得到有效控制，这也让我们过了一个最长最难忘的寒假。社会复工之后，自己一个人在家，作为父母都会担心自己的子女的衣食住行。为了不让父母担心自己，我也下定决心去学做饭做菜。

尝试做炒面，从自己购买所有食材开始（面，青椒，豆腐干，火腿肠，洋葱）。先将面条过一下热水晾干，第二步炒配菜（多点油把配菜全放下去中火翻炒两三分钟），第三步炒面（把晾干的面条放进配菜继续不停翻炒，约两三分钟后放红烧酱油，盐，蚕豆酱），最后小火翻炒四五分钟即可关火出锅。经过自己与父母的请教和自己的努力，结果总算还成功。

第一次学会做鲫鱼汤是之后与朋友去钓鱼后尝试的。周末起个大早拿着鱼竿就激动的出发了。值得庆幸的是我们竟然是有满满收获的，钓上来两条不小的鲫鱼，这又激发了我不小的做菜想法。拿回家把鱼清理干净，随后就去超市买了点豆腐，贡丸，准备尝试做鲫鱼汤。买完回家后将鱼煎至两面金黄，随后放水小火慢煮，等鱼汤泛白就可以将买好的豆腐和鱼丸放进去，放入盐，少许糖，枸杞提味，继续盖上锅盖慢煮3~5分钟就可出锅，然后再撒点葱段。经过自己的努力，最后汤还是完美的呈现在了自己的眼前。

疫情虽未完全结束，我相信那一天迟早到来，等到那时，也相信自己的手艺会更上一层楼。给自己加油，给祖国加油！



记录美好

拍下了回忆

小确幸

记录下温暖

王雅倩 《私房秘传糖醋排骨》



唯有美食与爱不可辜负

大家好，我是王雅倩，因为疫情的原因，大家应该在家休整了一段时间，趁此机会读读书，做做菜打发闲暇时光，而我也按捺不住，向外公学了这道菜：糖醋排骨。接下来由我向大家展示一下吧，食材：排骨 白醋 白糖 番茄沙司 面粉祖传秘方：

1. 将排骨裹上面粉，搅拌至粘稠，下锅油炸，排骨焦黄捞出。
2. 进行二次复炸，将排骨炸熟。
3. 加入白糖，番茄沙司，白醋，油熬制，其后加入排骨，烧至四五分钟呈出。
4. 进行摆盘。

这样一道色香味俱全的糖醋排骨就做出来啦

疫情期间，在家一定很无聊，不妨试着做这道菜，一千个人心中有一千个哈姆雷特，我相信聪明才智的你会比我做的更好，当然疫情期间也要做好防护措施，戴上口罩远离病毒，中国加油！



B组：

第一名：

周智嘉 《防疫那些事之防疫手册立体书》



春节，是中国人最重要的节日，但是2020年的春节，注定是一个不平凡的日子。春节原本应是到处张灯结彩，喜气洋洋，家家户户都红红火火的，然而，今年的春节却是在口罩中度过的。在这个非常时期，形势万分危急。如果我们不做好防控工作，我们也很有可能会感染病毒，所以，我们一定要讲究卫生，注意身体健康安全，注意保持室内卫生，使空气流通。尽量不到封闭处，空气不流通处，或人流比较密集处活动，必要时，一定要佩戴好口罩，做好防护工作。

我们作为中华民族的一份子，要服从国家的安排，呆在家里就是对自己和国家最大的贡献。在闲暇时可以做以前想做却没时间做的事情，并相信胜利终究会迎来。

下面我给大家介绍一下我的作品：

- (1)封面是武汉加油四个字，最后一页是中国加油，预示着武汉和中国终会好起来。
- (2)第一页是介绍这次疾病的名字：新型冠状病毒，和发病症状：发烧，咳嗽，呼吸不顺畅等，这里的小机关是这个立体的病毒；
- (3)第二页介绍了七步洗手法，呼吁大家要勤洗手，这里的小机关是立体洗手台和七步洗手法的步骤：
①洗手掌②洗背侧③洗掌侧④洗指背⑤洗手指⑥洗指尖⑦洗手腕；
- (4)第三页是介绍了一些防疫小知识：戴口罩，勤洗手，多通风，不扎堆，当然还有许许多多的防疫要点：多锻炼，对外来物品消毒等等。
- (5)最后一页为大家带来的是口罩机关，画中的小女孩都脸戴口罩，你呢？

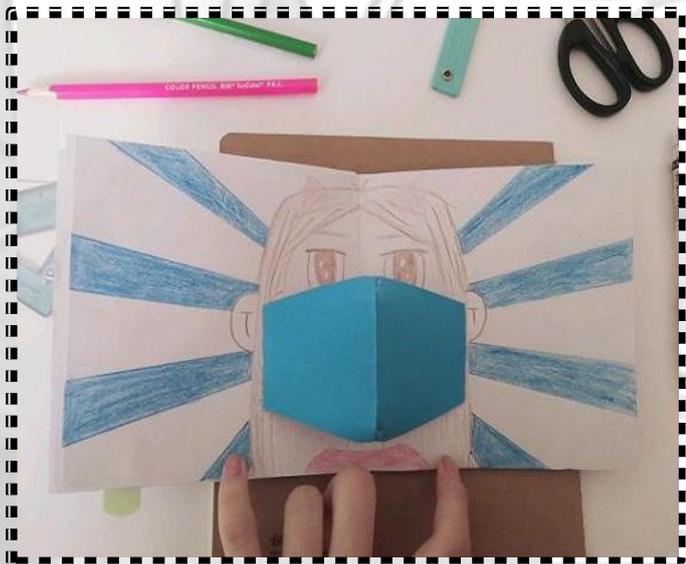
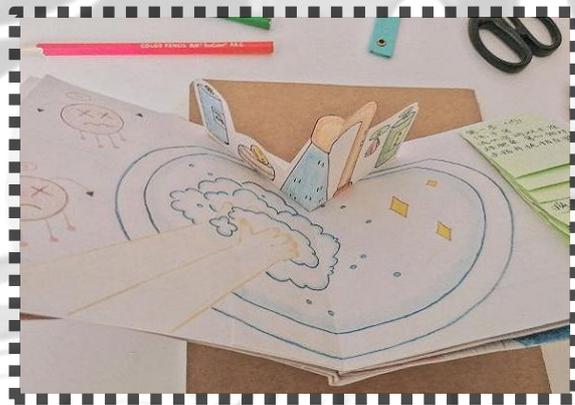
冬已尽，春可期。白衣战士逆流行，奔走抗疫第一名，中华儿女齐守家，爱国之心同相连。暮色退却曙光现，共待樱花漫江城！

我们合职见！❤️

注：七步洗手法的步骤：①洗手掌：用流动的清水冲洗双手，涂抹肥皂或洗手液，掌心相对，轻轻揉搓。②洗背侧：指缝，手心对手心背沿指缝揉搓，双手交换进行。③洗掌侧：指缝，掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。④洗指背：弯曲各手指关节呈半握拳状，放在另一手掌心旋转揉搓指背，双手交换进行。⑤洗手指：一手握着另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。⑥洗指尖：弯曲各手指关节，把指尖各拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。⑦洗手腕，：手臂。轻轻搓手腕，手臂，双手交换进行。

我们
在一起
Together we are

致敬白衣天使



我们
一起
致敬白衣天使

第二名：

刘艳飞 《生活点滴 万物可爱》

我以春天的名义 将一切美好赠送给你

冬天没有讲不完的故事 我们春天继续

春天它已到来 万物都在努力获得新生



2020年才刚刚开始，地球仿佛被谁打开了潘多拉魔盒，新冠肺炎疫情悄然出现，各国皆因新冠肺炎疫情而陷入停摆的状态。因为疫情，口罩遮住了我们的言语。因为疫情，禁足阻碍了我们的出行。因为疫情，人们时常感到恐慌和焦虑。然而，这一切对我们来说只是一次挑战。我们怎么会被这突然出现的疫情打败呢！

人生没有无用的经历，一切都是最好的安排。既然疫情打破了我们正常的生活，那么就让我们好好面对，珍惜眼前的生活。只要我们都有信心战胜它，那么胜利的曙光便会来临。所有回不去的良辰美景，都是举世无双的好时光。

感谢过去，珍惜现在，憧憬未来。才是我现在所追求的生活。我记得一本书上这样说过“仅仅活着是不够的，还需要有阳光、自由和一点花的芬芳”。是啊！只要我们用心发现，就会感受到生活的可爱。因为热爱，我喜欢花朵；因为花朵，我喜欢种植。就在这疫情期间的闲暇之余，我在网上购买了一些花种和菜种，自己种植。功夫不负有心人，它们经过一天天的孕育，终于探出了小脑袋，在我的细心照料下，一天天茁壮成长，如今它们长大了许多。我还在等待它们开花结果呢！

村上春树说过“我的人生是我的，你的人生是你的。只要你清楚自己在寻求什么，那就尽管按自己的意愿去生活。别人怎么说与你无关”。做自己喜欢的事情，不后悔不遗憾是我的理想追求。既然在别人的世界里微不足道，何不在自己的世界里熠熠生辉。所以趁年轻做自己热爱的事情吧，种点花花草草过不一样的生活，感受生活点滴的可爱。

希望疫情过后，我们每个人都能好好对待自己，好好对待生活。用乐观的心态做事，用善良的心肠待人，光明坦白，这样的人生一定比别人会收获更多的快乐。



在一起
Together we are

致敬白衣天使

张婉婷 《我的菜园小记》



今年春节期间，一种名叫“新型冠状病毒”感染的肺炎疫情突然造访，打破了这份欢乐祥和的节日气氛。残酷的病毒不仅威胁着人们的生命，还限制着人民的出行和复工，以至于每个人迫不得已的待在家中，但是这并没有使大家感到颓废，相反每个人都解锁专属的生活技能，例如：烹饪、手工、乐器等等。而我那，则是忙碌在家里的小菜园里，不亦乐乎。

苏东坡在《菜羹赋》里所说：“汲幽泉以揉濯，挹露叶与琼枝。”种菜的乐趣可不只在吃菜的时候。当菜种进地里后，每天浇水期待发芽时的心情，是没办法用语言描述的。

在疫情期间，待在家里不出门，最让我开心的就是在这个菜园果园与花园于一体的小天地中玩耍，它像是宝藏一样带给我许多惊喜。我都记不清到底有许多蔬果，像是“茄子”“薄荷”“番茄”“草莓”“生菜”“洋葱”“莴苣”等等。

闲暇之余，侍弄菜田、修剪花草、看看书、做做饭、晒晒太阳。远离快节奏生活，享受当下，静静期待着山河无恙、岁月安康；期待着年丰时稔、瓜果飘香。



— 2020 —

张红敏

《浅时光·花相伴》

由于疫情影响，这个寒假有点长。快递到家的时间变长，备考的日子变长，与家人相伴的时光变长，同时纸短情长。

平日里为了学业各奔东西，很少见面，在这个特别的寒假里，我们整天呆在一起。哭过，笑过，吵过也闹过，感谢的是你们从未离开我，这是属于我们的美好时光，一起见证：

看！这里阳光明媚，春色满园，是我们在用手编织着春天。梅花，彼岸花，樱花，薰衣草，剑兰，玫瑰齐聚一堂，有没有被惊艳到？

呐~这里还有一筐草莓别忘记提走哦！（小筐筐也是亲手制作哦~）

万物皆可爱

愿你每天“莓”烦恼。

寒假再漫长，也抵不过时光流逝。岁月如同握在手中的细沙，总是会从指尖偷偷的滑落。它悄无声息，却总能留下一些不易察觉的痕迹。不经意间，人们在时间的河流中已各自苍老。

席慕容说：“就会有那么一次：在你一放手，一转身的那一刹那，有点事情就完全变了。太阳落下去了，而在它重新升起以前，有些人，就从此和你永诀了。”

儿时的时光总是在往后无数个岁月年轮的缝隙里穿插交织，极惹人怀念，宛如许久以前心中那只远飞的纸鸢。

岁月无情，不为任何人停留，也不因悔恨而重来，请好好珍惜那个陪你长大的人。



致敬白衣天使

林路明 《老来古稀》

年轻人和年老的人之间、人和人之间、人与艺术其实本没有边界，有时候仅仅只需要一张照片，你我之间便可以互相「看得见」。
<https://share.weiyun.com/5zc7wCd>

年轻人和年老的人之间、人和人之间、人与艺术其实本没有边界，有时候仅仅只需要一张照片，你我

老来古稀

【图文摄影】



“在这个世界上，如果单从年龄的层面上说，其实只存在着三种人，已经变老的人，即将变老的人和终将变老的人。”值此新中国成立七十周年及我村文化礼堂建成之初，本着为村文化生活添砖加瓦之心志，我们决定将镜头投向和新中国一同成长的老人们。

在我们儿时的记忆里，他们就是个“老人”，我们从幼年开始就习惯他们是没有名字的爷爷奶奶。岁月变迁，他们牵着我们的手从泥泞的土路到通畅的柏油路，永远都会有人正年轻着，唯有这些老人，他们在逐渐退出历史舞台。

70岁，是一个国家走过的峥嵘岁月；
70岁，也是一个人经历的丰富人生；



用镜头，捕捉时光，记录人生。

他是村里最早的专业裁缝，儿时就经常听到爷爷奶奶夸赞他的技术，爸爸也曾经拜他为师，只依稀从口中了解到那时他家的门口最是热闹，人来人往的人赶脚着拿着自家的布料请求他做衣裳做裤子。

这是村里的剃头匠爷爷，虽然从来没有在他那理过头发，但在家读书总能看到他每隔一段时间来给爷爷理头。娴熟的技艺，原始的技艺。每每理完头就开始为爷爷掏耳朵，一条龙的服务在村里备受好评。



这是村里的环卫工，清晨里最早出现的便是他的身影。

致敬环卫清洁，让乡村更美丽！

村



“吐舌头的老小孩”90岁的高龄仍能自给自足。犹记得小时候调皮和她的孙子打架，结果额头碰破有一个大包。傍晚的时候拿着鸡蛋领着孙子来我家赔不是。不仅没有责怪我 还一脸慈祥。哭着哭着的我被这个“老小孩”逗笑了....

这是我小学最好朋友的爷爷，在五六岁的时候都是在外地，回来上小学的时候并不认识什么小伙伴。刚进小学爷爷带我去报名就看到了他牵着我的发小（也就是小学最好的朋友），两个老人家一见面就熟络的唠起家常，自然而然的也和他的孙女认识了起来。小时候总是去他家玩耍，每次见到我也总是面带这样的笑容，很亲切的笑容，记忆里的他们好像一直如此，我们怎么就一眨眼就长大了.....



新型冠状病毒突然的袭来，让我们猝不及防。但是在这场时间与生命的赛跑中一群新青年站了起来，那些曾经保护我们的也成了被保护的人，那些曾经被保护的成为了所有人的铠甲。

雾霭消逝，霁云终临。愿历比坎坷，山河可无恙，人间皆可安。

——19岁摄影林路明

4/5

“人与动物惺惺相惜”

拍这张照片的时候爷爷情不自禁流露出来的笑容是在惊叹现在的生活条件好，我们有时间有能力有想法去做热爱的东西；在感叹捣乱的毛小子，爱哭的女娃娃突然就成了大人.....



在做这些事情的时候，在镜头闪烁和三言两语的交谈中，故乡似乎近了；远去的儿时穿越而来；乡人们有了交流的谈资；那些平日里被遗忘的老人们再次被记忆、被问询...
我们拍的并不是精致的容颜，不是美丽的风景，是他们一张张沟壑脸上对生活的热爱，是他们走过七十载岁月的丰满人生...

1/5

这是我的大奶奶，小时候最喜欢去她家，每回去她家她总是能笑眯眯的变出许多新奇的糖果和糕点。她一生优雅，院墙里种满了花花草草。



这是我的奶奶和她的姐妹，奶奶总是回忆她们一起躲过来的故事，总是和我年轻时候的她们互相说着花椒花糖。春天探讨着种什么果树；夏天的晚上傍着一池塘的月色和满天繁星来宽慰日里的辛劳。月色愈浓，顽皮的孩子们在老人的谈天中，伴着蒲扇微微扇出的风渐渐进入梦乡；秋季更是一起分享着丰收的喜悦；冬天时得好天气会在院里晒晒太阳，风雪日子围在一起烤烤火。四季都在美丽着...



这张照片小狗成功抢镜了哈哈哈...

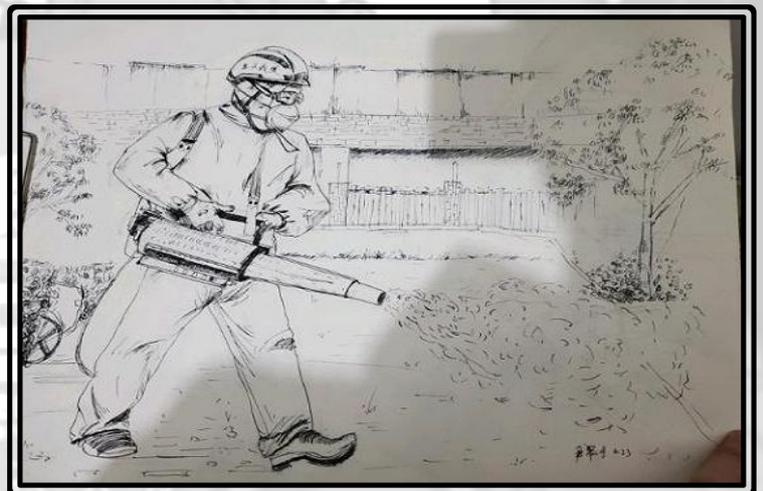
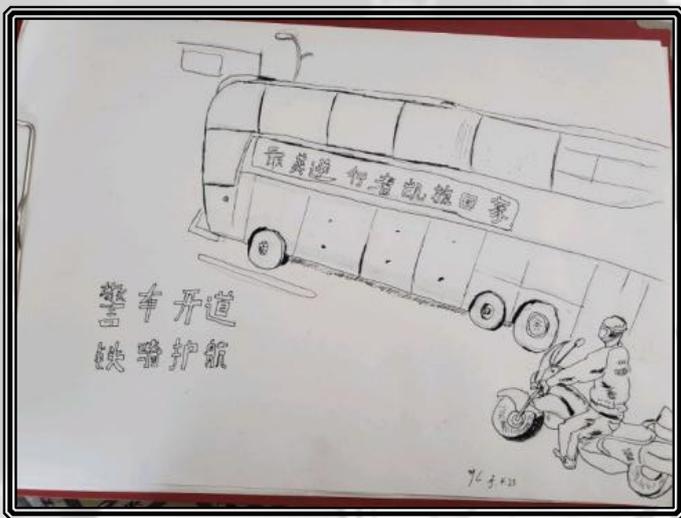
画面很和谐，小狗舔着奶奶的手，奶奶微笑的看着镜头。其实就所拍的过程当中会发现好多老人家都养了小动物，有的人奇怪为什么一大把年纪要去多照顾这些小动物？“空巢老人”是出现了好久的词，我们仍然能够看到还是会有许多的“空巢老人”。或许并不是因为晚年时间忙碌条件不允许，更是老人眷恋这故土，习惯这话家常的乡邻.....小狗或许是他们一个人在家空荡的慰藉吧。

— 2020 —

第三名：

尹聪 《献给最美逆行者》

有的人，他们用青春换来了所有人的春天，她们把身体遗忘在春天里把灵魂交给了天空。



在
Together
we

致敬白

余雯雯 《风景忆曾谙》

这几幅画是我带有色彩的描绘了童年的记忆。我一直认为最富有诗情画意的地方一定是那山青水秀的“小山”了，那儿有我成长的痕迹。

我的外公家在一个很小很小的山庄，它依傍着一座座大山，我常常在山坡、田野奔跑，在山顶欢呼雀跃，躺在山顶仰望着星空开始了无限的遐想……回想起一幕幕嘴角不经意的开始上扬，那儿真的保留了我所有的童真与快乐，后来我被接回去也渐渐远离了小山，记忆也跟随着慢慢模糊。因为我外公只有我妈一个女儿，我们一走那座热闹的小山却显得外公外婆格外的孤独，后来我们逐渐适应了城市的喧闹同时也丢掉了那份来自小山的快乐，因为爸妈工作繁忙，我们回去的次数慢慢减少待的时间也越来越短，更没有时间和心思去寻找来自小山的美丽，记忆也好像只剩下每次离别时外公外婆不舍的眼神和他们渐渐白去的头发。

因为疫情今年我们过了一个最特殊的“年”，我们被迫在小山待了很久，这期间我们在傍晚眺望远方迎着彩霞走过一条条小道，发现了一道又一道美丽的风景线，我们看见过最初的夕阳与最美的日落，陪伴着外公外婆一起聊家长里短，看着他们乐呵呵忙碌的样子，我们好像重新拾起久违的快乐与记忆，也明白了陪伴是任何物质上的东西都代替不了的，真心希望这座陪我长大的小山也能成为外公外婆晚年幸福的居所。这片土地它不仅仅是美好的宁静的，更承载着我们对外公外婆无时无刻的牵挂，我爱上了这片土地更深深爱着我最亲爱的外公外婆！



余藏龙

《晴》

天气已经放晴，生活也是



叮叮叮~叮叮叮~
“噢~” 睁开双眼，
和往常一样，盯一会那熟悉的
天花板：

要上课啦~ 哎

今天本来上课时间是在八点，因为上课时间和英语老师的工作安排有点冲突，所以提前了一个小时。

“噢~” 半眯着双眼，熟练的在群里签个到 然后翻几下，找个舒服的姿势听课（这日子什么时候是个头啊？）连续几个月的网上授课，让不爱学习的，不喜教室的我也开始思念学校了。哎~

唯有——

突然坐起，快速眨了几下双眼，记忆翻滚，“新~” 倒吸一口凉气，“我是啥时候睡着的？” 记忆最后一幕就是斜躺着，看着屏幕中的英语课件，“新~” 还有没有课了？快速打开手机——完了 十一点多！赶快查看课表，果然！还有课！



嘿嘿嘿，做个小说，虽然不是听完课程的，但也是不了多少~

“噢~” 最后一个哈气，起床，吃饭。

今天天气蛮好的嘛~旁边受疫情影响几个月没动工的工地也早早的就运转了起来，自从疫情被控制住之后，各种行业都已经陆续慢慢恢复了起来，加油！建好我就能住新家啦~

(吃饭中——吧唧吧唧吧唧)

下午有一个线“疫”思政大课，需要拍照，还要把自己拍进去，嗯~ 那就只能去找朋友帮忙啦

(午休中——呼噜 呼噜 呼噜)

起床了~“噢~” 这应该是今天最后一个哈气了，我保证！

去给老爹送快递。



旁边，是疫情转家期间，邻居封路的铁皮残留，想起那时，因为需要抗“疫”，我们每个人都待在家中，不闲逛，不捣乱，为奋战在抗疫一线的英雄减轻负担，我们都是好样的！嘿嘿嘿~想多了。

叮叮叮~上课！

因为要朋友帮忙拍照，所以上课前便去朋友家，途中路过刚修好的大桥



看！上面那个铁皮就是当时封路的残留！当时这个桥刚修好，开通不到几天疫情便来袭，然后为了防止疫情的扩散，我们采取封城，便把它堵了起来，当时我们也很自觉不出门，现在也不知道为什么不全部拆除——算了 管不到，走咯~

(骑车中——呼~呼~呼~)

到啦~打开手机，然后打开公众号，听课！当然，拍照不能忘。



嘿嘿嘿，为养先还是要的。

(学习中——咪咪咪)

结束！和朋友开始一天的锻炼时间！

(回家拿装备中——拟声词~拟声词~拟声词)

到公园啦~

一起
Together
WE ARE

致敬白衣天使

这是我的另一个小伙伴：阿方（我喜欢那么叫他）这是我和他真实的一天说话。嘿嘿嘿，卖队友——他是一个很可爱的小胖墩，并且他在疫情期间做了志愿者哦：



我问了他做志愿者后的感想，他说：



（小声哔哔：其实我当时问他的时候他明明说他不知道什么感想）

我想，他可能是自己也不太清楚感想，但是却会直接去做的那种吧人吧，就像是奋斗在一线的英雄们，他们看到祖国需要帮助的时候，应该也是不假思索的便奋斗在一线之中！
——分界线



就近找到了卖豆腐的小摊，因为建设文明城市的原因，这些小摊都移到了一个大院子里。读读读~疫情时可吃不到这等美食，那时都天天缩在家中，时刻关注着站“疫”成果！也没人会在这抗“疫”期间出来摆摊给战斗在一线的英雄添乱。读~又想多了。

到家了~夜晚就不多言了，毕竟熬夜打游戏这种事情不是那么先务。嘿嘿嘿~再见，我的一天！

——分界线

我们

以上便是我们三个人一天的生活了，我觉得应该也是大部分现在窝在家的人的真实写照，每天上上网课，赖赖床，有的会运动运动，有的可能会瘫在床上。嗯~啥时候开学啊~

——一切都在变好的四月二十三，二十四 晴

— 2020 —

皮庆昌

《疫情下的真情》

2月4日，浙江大学医学院附属第四医院护士陈颖。在进入隔离病房一线战场11天后，终于和男友第一次见面，两个人隔着隔离病房玻璃门的一吻，在网络上传开。这一吻，就是爱情最美好的样子。

患难之中见真情，珍惜每一次和自己心爱之人见面的机会。在严酷的疫情面前越发的显得人性光辉的伟大，在隔离间前的一吻，就仿佛是心灵的加油站。这是一种精神食粮，让自己有了坚持下去的勇气。



我们
在一起
Together we are

致敬白衣天使

— 2020 —

王天

《我想握住这希望》

闲来无事，
坐在楼顶晒太阳，
抬头望向头顶的烈日。

耀眼的光芒，
仿佛是能净化一切病毒的希望，
我努力伸手想要抓住这希望，
可它却遥不可及，
不染尘凡。

我们还需要努力，
努力去抓住这希望。

终有一天，
所有人都能摘下口罩，
沐浴阳光。



我们
在
一起
Together we are

致敬白衣天使

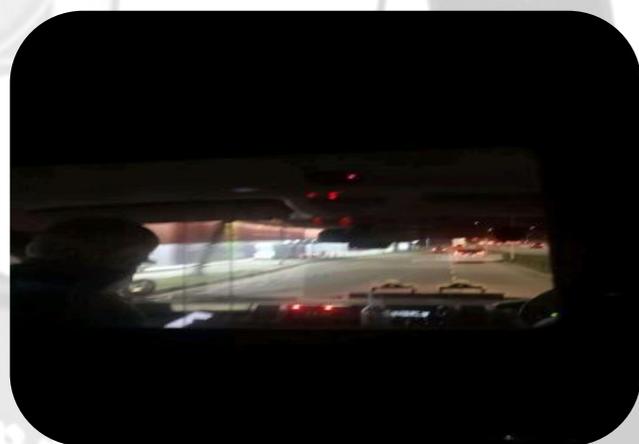
— 2020 —

武汉

杨丹阳

《向逆行者们致敬》

去市区里路过关卡遇到正在统计信息的志愿者们，在抗疫救灾棚里面辛勤工作的警察叔叔，还有在雨中搬运救灾物资的志愿者，一直到晚上回到家中才见不到他们的身影，白天却是随处可见，为最美逆行者点赞。



我们
一起
Together
we are
致敬白衣天使

孙玲艳

《我们身边的抗疫故事》

雨噼里啪啦地打着我家的窗户。窗外，一堆堆深灰色迷云，低低地压着大地，压得人喘不过气来。已经是初春了，但是空气中还弥漫着寒冷的气息。这阴冷的天气，这压抑的气氛，让人不由得回想起这近两个月来蔓延着的恐怖的新冠肺炎疫情在，正巧出去的时候，在小区楼下看到这个志愿者让我非常感动，现在在这么危险的环境下他还能去到楼下当志愿者，不顾自己奉献他人，抗新冠，我们在行动。加油，中国人！加油，地球人



我们
在
一起
Together we are

致敬白衣天使

— 2020 —

岳文雪 《春临家乡》



抗“疫”有我，“易”路通行！

门前的果树渐渐的开满了花，起初我却不知它是何树。它总在我寒假结束远离家乡，外出求学时，为我奉上幼嫩的果实与花香。出发时，我总会折下几支花放进书包里，它不仅告诉了我春天的到来，同样也让我在一个陌生的地方，有家乡的味道与温暖！后来从家人口中得知，原来你是颗美丽的李子树

春暖花开，合职！我们奔你而来！！

一缕光亮从地平线上缓缓透出，惊醒了沉寂的黑夜。不属于清晨的黑色渐渐消失。太阳缓缓升起，照亮了田野里金黄的油菜花，照醒了熟睡的乡村，也照在了孩子们稚嫩的脸庞。乡村，不同于城市的人工美，它有着属于自己独特的美，那份属于自然，原始，淳朴，一切都是那么优美，让人心旷神怡。使人仿佛置身于疫情之外，春临大地，万物复苏，疫情终将被打败，追着光芒，无惧黑暗，追着明天，幸福将奔你而来！



Together 起
致敬白衣天使

尊敬的老师、亲爱的同学们：

本次携手战“疫”易班图文创意赛已经圆满落幕，在此，合职易班工作站全体成员向所有参加比赛的同学以及评委老师表示衷心的感谢，因为有你们的加入，才有了我们的活动的顺利开展。

在这次活动中，大家积极踊跃地展示出自己的作品，通过公平的投票，选出了优秀的作品。我们要向奋战在一线的科研人员、医疗卫生工作者、广大干部职工、人民解放军们致敬

最后，再次感谢您们的积极参与，同时也希望您们在往后的日子里一如既往地支持我们的活动，在爱的旅途中，我们诚邀您的相伴！

制作人：合职易班工作站 卜娜娜

主办方：合肥职业技术学院易班工作站

合肥职业技术学院学生处(学工部)

