

菜市场宝藏茴香苗,好吃又好种

今天在菜市场挖到宝——一把水灵灵的茴香苗!它还有茴香菜、香丝菜两个萌系小名,自带“天然植物香氛”,香辛味里裹着甜丝丝的草香,吸一口立马清新解腻,嗅觉直接被治愈。它性子温和,吃着带点清爽辛香,不仅攒着蛋白质、维生素C这些营养,里面的特殊成分还能帮着促消化、抗炎,妥妥的颜值与实力双在线的“美味小帮手”!

茴香苗的吃法堪称“百搭王者”,凉拌、热炒、做馅,样样戳中味蕾!

强推经典款茴香苗炒鸡蛋:先把茎和叶分开处理,热油下锅把茎炒得软乎乎出香,再倒入蛋液滑成嫩嘟嘟的蛋花,最后丢进叶子快速翻两下就

出锅,软嫩中带着脆劲,一口下去香到跺脚!做馅更是绝配,把茴香苗切碎,和肥瘦相间的五花肉末拌匀,包成饺子或包子,咬开的瞬间香味直接窜鼻腔,鲜到停不下来,妥妥的家常下饭神器。

更惊喜的是,茴香苗超适合家庭种植!不管是阳台盆栽还是小院地栽都能活,生长速度飞快,还没什么病虫害,20多天就能采收,完全不用费心打理。吃着自己种的鲜切苗,香味比菜市场买的更浓郁,还干净放心,想吃的时候随手摘一把,现摘现做,鲜味儿直接拉满。

作者:陈文俭(52岁) 江岸区新村街道航务社区



茴香苗。

我的花草时光



闲暇摆弄花草。

人老了反而更忙,忙我上百盆的花卉。

露水挂在叶上,月季又开了几朵,茉莉暗送幽香。而最让我心头一亮的,永远是那十几盆的三角梅:红的炽热、黄的明媚、紫的灿烂,她们不像别的花那般娇气,只要给点阳光,她们就泼泼洒洒地开出一片云霞,用最热烈的颜色,把我的小院装扮得格外亮堂。

孩子们劝我少种几盆,说太辛苦。他们不懂,这不是辛苦,是修行。表面是我伺候花,实则是花在养我——用茉莉的幽香,月季的典雅,更有三角梅的那份不管不顾的热烈与顽强……

作者:喻玉梅(76岁) 江岸区花桥街道大江园社区



插花作品。

四季诗意融一瓶

作为一名专业舞蹈演员,舞台上的旋转跳跃早已是日常,或许是这份熟悉让热爱有了延伸——我格外痴迷花草。

它们绚烂的色彩如舞衣缀锦,婀娜的姿态似即兴翩跹,总能让我沉浸在这美轮美奂的自然世界里,寻得别样愉悦。

种花养草渐渐成了生活的一部分。在鲜花盛开的季节,我总爱把收集家里的废旧瓶罐做花器,剪几支阳台自养的花草,将春天的气息插进瓶中。瞬间,满屋

便散发醉人的清香,温馨浪漫的氛围把日常包裹着,每一刻都惬意极了!

骨子里的完美主义,让我总想把插花做得更有格调。于是我走进老年大学,专门学习中式插花。

虽是初学,但阳台里丰沛的花草总能给我充足灵感与花材,如今家里的各个角落,都成了我展示插花作品的小天地,这让自然之美与生活诗意融为了一体。

作者:程静(54岁) 江岸区劳动街道公园社区