

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。

四季诗意图融一瓶

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。

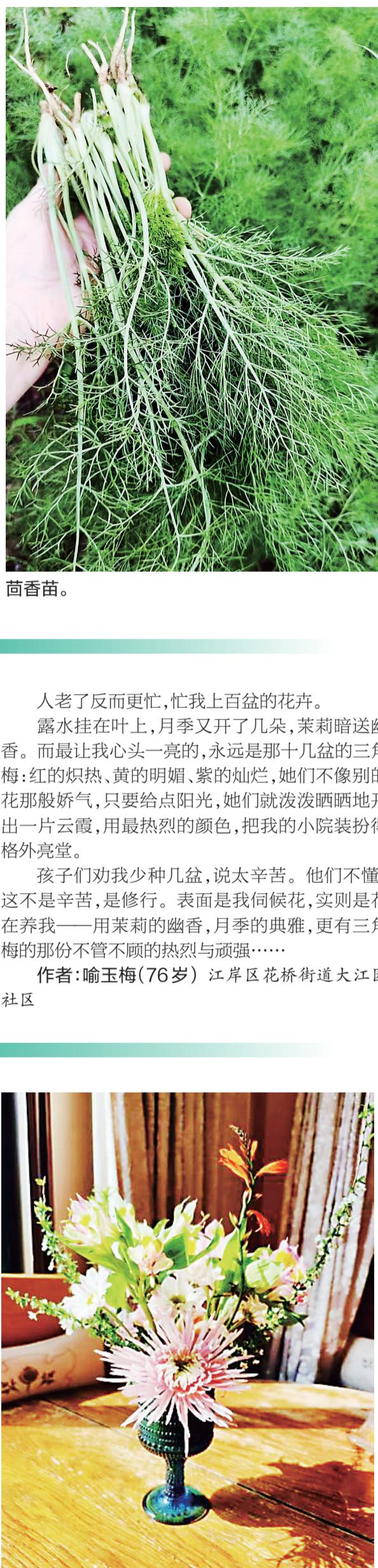
种花养草渐渐成了生活的一部分。在鲜花盛开的季节，我总爱把收集家里的废旧瓶罐做花器，剪几支阳台自养的花草，将春天的气息插进瓶中。瞬间，满屋

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图融为了一个整体。

作者：程静（54岁）江岸区劳动街道公园社区



插花作品。