

### 槐花

春末夏初,花草树木生机勃勃,竞相生长,在众多花香中有一种甜滋滋的味道,那就是槐花。初夏的槐花成串成串地挂在树头,像一串串小铃铛,花朵白中透绿雪白成片。常见的槐花有三种:国槐花、洋槐花和红槐花。虽然都叫槐花,但它们的用途是有区别的:国槐花可以入药但不可以食用,洋槐花可以食用但不入药,红槐花仅供观赏,不可食用也不能入药。

槐花可以炒鸡蛋,可以做面饼,可以入羹汤,还可以调进肉馅做包子,甚至可以和鱼一起清蒸。除了生吃,洋槐花有多种食用方法,槐花蜜就是来源于洋槐花,还可以用槐花做成饼、饺子等。

**槐花饼:**洗净的槐花捞出稍控水,倒入干净小盆里撒少许精盐,洒入面粉。用手把沾满面粉的槐花团成面饼,用手把槐花饼压扁。煎锅里倒入油,油热后把槐花饼码放入锅,开小火煎制。煎至两面微黄,稍透明。煎好的槐花饼盛出,趁热食用味美清甜。

**槐花饺子:**把槐花洗净,控干水分,和肉馅拌在一起,就可以包鲜美的槐花饺子啦。

### 茉莉花

很多人常用茉莉花泡茶,但你知道吗,茉莉花也可以用来熬一锅粥,与荷叶粥相比,其香更加浓郁,这样的粥除了热吃,还可以加糖冰镇,当甜品来吃,还有拿来炒菜的呢。

**茉莉花肉丁:**茉莉花提前加盐和辣

刚刚过去的春天实在有太多好吃的时令美食,还没来得及缓一缓,初夏的野味又向我们的餐桌走来。这些野味不仅鲜香扑鼻,而且颜值超高,当美食遇上它们,必然会产生不一样的化学反应。



图 TP



图 TP



图 TP

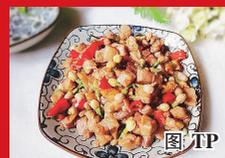


图 TP



图 TP

# 初夏野味颜值高 鲜香扑鼻营养好

**椒腌制。**瘦肉洗净切丁,加酱油、淀粉和少许盐腌制。锅烧热,倒油,下姜、蒜末煸香,放入肉丁翻炒至熟,再加入茉莉花翻炒,最后加少许料酒,翻炒均匀即可。

**茉莉花薄荷糯米粥:**糯米洗净,浸泡一晚。放入砂锅中,大火煮开后转小火煮40分钟。茉莉花用开水泡好,倒入粥里,再撒上洗净的薄荷叶。大火煮开转小火再煮8分钟,最后加适量冰糖即可。

### 木槿花

此花每年五月开始采摘,花季很长。木槿花是一种食用花卉,据说早在《诗经》中就有记载,民间用木槿花和稀面和葱花,下锅油煎,松脆可口,俗称“面花”“花煎”。还有用木槿花煮豆

腐吃,味道十分鲜美可口。

**木槿花余肉片:**木槿花先用盐水浸泡片刻后洗净,用开水焯烫,过凉水。猪里脊切薄片,洗净,用料酒腌制片刻。豌豆洗净用清水煮片刻后捞出。炒锅热少许的橄榄油,葱姜爆香后,倒入豌豆,翻炒片刻,加高汤或者清水,煮至水开。倒入控干水分的木槿花,余入肉片,用筷子快速滑散,加调味料后即可。

### 南瓜藤

初夏的南瓜藤一片欣欣向荣。南瓜藤很嫩,不管是清炒还是做汤,味道都不错,其丰富的纤维素还对肠胃有保健消毒作用。

**清炒南瓜藤:**南瓜藤去丝折断,洗

净后沥干水。大蒜、辣椒切片。锅内倒油,将蒜片辣椒爆香,倒入南瓜藤,大火不断翻炒,南瓜藤变软颜色变深时,加点水、盐、鸡精,继续翻炒几下后关火。

### 地瓜叶

吃过地瓜,但吃过清炒的地瓜嫩茎叶吗?其实,初夏时节的地瓜叶也能给餐桌再添一道清口小菜哦。

**蒸地瓜叶:**地瓜叶择洗干净,无需控水,粗切成大段,放进大碗,加盐,搅拌均匀。加入玉米面,拌匀。将拌好的地瓜叶直接放在抹了油的笼屉上,放入蒸锅,大火蒸7、8分钟。蒸好后立即取出装盘,与加了大蒜、糖、醋和香油的调味汁一起上桌蘸食。

### 【清凉一夏】

天气一热,对饮料的需求也日益旺盛。奶茶?太容易发胖了!不如尝尝下面这款佳饮。喝一口,酸甜适度,让夏日的你充满活力!

**原料:**伏特加 60 克、菠萝糖浆 30 克、青柠汁 15 克、小冰块若干、薄荷叶 3 片、香菜叶 3 片

**做法:**

1. 在玻璃杯中加入薄荷叶与香菜叶;
2. 倒入菠萝糖浆,捣碎其中的薄荷叶与香菜叶;
3. 接着挤一些青柠汁,倒一小杯伏特加;
4. 放入冰块混合,移至调酒杯,盖上盖子摇晃 10 秒;
5. 最后滤入杯中,大功告成!



图 TP

## 可口绿色智利鸡尾酒

# 心里有素,健康生活

## 心里有素的主要创始人,狄巧玲女士专访

① 这个平台创办时间有多久了?到达现在这个阶段您的初衷有没有发生改变?

平台是 2015 年 9 月份开始创办的。创办这个平台的初衷应该有几个,主要是在德国生活了很长时间,对于在德国生活当中所接触到的整个环保理念,和他们对食品法的重视,有点心得。我希望我们能从自我做起,为我们的后代留下一片干净的天空。最起码,我们能够通过自己的努力,能够为这个方向去努力,而不是起一个相反的作用,继续伤害我们的生存环境。

当然,还有一个最主要的原因,是我们前年开始的做土壤的项目。土壤改革也要和经济效益结合起来。向农民推广好的技术,让我们的土壤恢复原样的同时,也要让我们的农民得到实惠。多种因素让我结合起来决定一定要做这个素食平台,让吃素用户和广大消费者,在爱护生命爱护地球环保的同时,能吃的起无污染的有机素食。

我们是想让吃素的朋友有一个健康的吃素的方式与渠道,另外想引导不吃素的朋友开始吃素,来健康的生活,加入我们这个爱护地球、爱护生命的素食者的行列。这是我要求我们团队所有成员去传播的理念,也是我们一直坚持在做的事情。

② 您是一位素食主义者吗?您认为吃素给您的生活带来了怎样的改变?

我是一个素食主义者,吃素时长也有五年了。吃素让我觉得我的身体内部变得比较干净,感官也变得灵敏。同时也让我感觉我更加贴近大自然,对周围事物的敏感度增加很多。

③ 您有没有发动您身边的家人朋友一起加入吃素的行列?为了改变他们的饮食习惯,您有做过怎样的事情?

对于素食这个事情,我对身边家人以及朋友都希望是自愿非强迫的,包括我自己的孩子。我能做的是用自己的方式去带动他们,让他们从心底接受以及愿意去拥护我的这个理念——



“爱护地球,爱护生命”。并且,我更希望的是他们从内心深处开始想要去吃素,这样的生活方式让他们更健康,所以大家慢慢从开始的不接受到接受现在的饮食习惯。当然,我也有信心他们最后会变成纯正的素食主义者。

④ 您觉得创办心里有素这个平台的意义在哪里?到后期它给我们的社会会带来怎样的影响?

不管我们这个平台能做多大,能做的多长久。哪怕最后只能带动一个人,把这个理念植入到他的生命里面,我觉得就是值得的。我们心里有素这个团队的小伙伴,能把我们正确以及拥



护的素食理念“关爱地球,尊重生命”,通过我们的平台传播出去,这个也是值得的。

给社会带来的影响,我认为还是与我们的主题相关,爱地球,爱生命。这两点可以从不同的层次不同的角度去切入,我们做的只是从最基本的日常生活入手。我们这些吃素者只是从自己的角度来提倡大家吃素,从吃素的方向来爱护生命,爱护地球。

⑤ 创办平台前期有遇到过什么难题让您想要放弃吗?如果有最后是什么让您坚持下来了?

我认为前期团队的创立,人员的稳定,大家思想观念是否统一,人员的波动以及内部的矛盾,是整个平台的创办里面最大的风险。也由于这些因素,前期团队的发展会比较缓慢。但是比较幸运的是,我们团队的成员通过前期小方向的磨合,共同的大方向理念让团队内部非常团结。

这是很有意义的一件事情,所以我从来没有想过要放弃。可能资源上有大与小,但是做这个平台是贵在坚持。刚开始就知道做这个平台的难度,也知道做素食的难度,我们从开始就已经做好了最艰苦的打算,确实也从未想过要放弃!

⑥ 简单评价一下心里有素团队的小伙伴,更多人愿意加入心里有素这个平台您觉得最主要的原因是什么?

我认为心里有素团队的成员都具有一定的

人生信仰,有正确的三观,大家都在为地球的明天更加美好而努力。值得我敬佩与学习。

如果有更多的人要加入我们心里有素的话,我觉得最主要的原因是我们的理念是一样。爱护地球,爱护生命。当然,只要朝着这个方向去走,任何人的加入,我们都是欢迎的。并且希望能多益善,有更多的人能参与这样的活动。

⑦ 您对心里有素平台后期有一些怎样的规划和期望?想达到这个目标您觉得还需要什么?

我们要做的是通过互联网或者平台这个工具来达到我们的目标,爱护地球爱护生命,为地球的更美好做服务。所以对我们而言,互联网或者平台,只是一个传播我们理念的载体。也希望通过这个载体,把不同的资源在我们的平台上整合起来,通过我们的消费者让我们的这个社会能够有一些转变,我想这个就是我们的目标。

所以我认为,我们心里有素实际上还是一个需要我们去扎扎实实长期做的事情。不管我们心里有素这个项目是成功还是失败,如果说通过心里有素,通过参与心里有素的活动,无论是我们的团队、消费者、还是参与者,能受这个理念的影响去爱护地球尊重生命,能够改变自己的生活方式,能够认同这个世界价值或者说是人生的生活价值,那我认为我们的平台,已经做出了它的价值。