

智享美食

最是一年春好处 种菜种果种花忙

“沙拉花园”：在家播种春意品春芽

芍药

“这几天，我买的土，比我一年吃的米还要多。”这不是段子，是一个姐妹发的朋友圈。

不过，今年的春播与往年不同。以前，大家种花更多，现在的年轻人开始爱上种菜了。

我推荐几种适合城市上班族种的菜和花，简单易养活，好看又好吃，轻松就能打造一个养眼又美味的阳台“沙拉花园”。

生机勃勃绿叶菜：鲜爽脆嫩满屋春

一盘沙拉中，好吃的绿叶菜是基底。对于新手来说，绿叶菜好吃、好种、长得快，关键多吃还不会长胖。

1.生菜：以生菜作为主要蔬菜的沙拉最常见也最家常，生菜打底，加上喜欢的水果配餐。

生菜种起来超简单，它喜欢凉爽环境，适宜生长温度为15℃-20℃，早春种正当时。

2.蒲公英：蒲公英是春季很受欢迎的一种野菜，蒲公英拌沙拉，口感清新略苦。

蒲公英不仅好吃，也好种且产量高。最简单就是：将野外的蒲公英连根挖起，移栽到自家花盆中。

3.芝麻菜：芝麻菜是西餐厅最爱用的沙拉蔬菜之一，在国外地位好过国内的葱姜蒜。

芝麻菜很好养，对环境要求不严，保持阳光充足即可。

快，大约40多天就能收获。其幼苗口感更佳，在生长过程中可以边掐叶边吃。

酸酸甜甜小果蔬：香甜鲜美美味浓

水果和根茎类的蔬菜不是沙拉中的主角，却是整盘沙拉的口感层次所在。

1.草莓：香甜的草莓无论搭配什么沙拉，都是点睛之笔。



缤纷娇艳鲜花菜：一抹春色入佳肴

再平凡的沙拉，加点鲜花点缀，都可秒变米其林下午茶。



代替沙拉酱，把沙拉当作甜品来吃。

草莓好吃好看又好种，只要一个阳台甚至窗台就可以。

2.小番茄：小番茄酸甜可口，放入沙拉中既可提味开胃。

小番茄喜欢阳光充足、温暖、干燥的环境，适合种在朝南阳台。

很多，适合阳台种植又能拌沙拉的，首选以下三种：

1.三色堇、角堇：三色堇和角堇是同胞姐妹，都属于堇菜科堇菜属。

三色堇只要有阳光就能种，比起绿叶菜它长得略慢。

2.旱金莲：旱金莲颜色鲜艳，花美叶肥，像个耀眼的小太阳。

的常客。旱金莲是爬藤植物，春秋都可播种。

3.琉璃苣：琉璃苣是一种香草，开蓝色小花，有淡淡的黄花香。

琉璃苣也非常好养，它喜冷凉温和，耐寒也耐热。

最是一年春好处，就该种菜种花去。在这个早春时节，快把家里的花架、阳台都打扫得干干净净。

记忆中的味道



肖婷

巴西作家柯艾略说：“生命的意义没有绝对答案。如果你做的事情让你充满激情，活力，让你日日夜夜都感觉人生有意义，那么你就走在正确的道路上。”

那年在苏州旅行，眼前平江路江南水乡的景致，让我们在一家小而精致的咖啡店门前停下了脚步。

回家后，我仍念念不忘。于是在网上看了手冲咖啡教程，还买了一套手冲咖啡器具。

有时候，平淡和幸福之间，真的就差一杯手冲咖啡。打开包装精良的咖啡豆，香气四溢。

选一个自己喜欢的咖啡杯来装咖啡，当咖啡触碰到舌尖的那一刻，味蕾开始发酵。

亲自做过几次手冲咖啡后，我自信满满。在阳光正好的周末，我也会邀请宿舍小伙伴和我一起享受咖啡的快乐时光。

为了寻到京城好喝的咖啡豆，我也会利用周末时间，饶有兴致地穿梭在老旧的胡同里。

从手冲咖啡制作过程到寻找好喝的咖啡豆，在一次次寻味中，我对咖啡豆的了解也多了几分。

有一次与好友在“别院”小聚，她说：“慢慢手冲一杯咖啡的过程，像等一个人的过程，到最后，那个人来与不来，已没有那么重要。”

其实，在平淡的日子里，亲手做一杯手冲咖啡犒劳自己，即使窝在小小的角落，心里也是满满的幸福。

平淡和幸福，只差一杯手冲咖啡

牛年之春，“奶牛纹”萌萌爆红

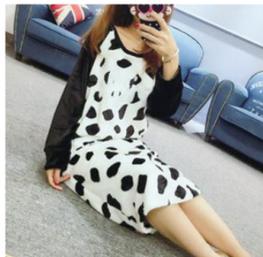
胡珍

虽然说动物纹一贯是时装的秋冬主场，但今年春季，低调的“奶牛纹”终于在农历牛年里C位出圈。

大面积做主视觉。大面积的奶牛纹并没有那么难驾驭，因为它本身色调就是黑白，我们完全可以大胆尝

试。首先是长风衣外套，今年Off-White很聪明，整个系列充满了“牛”气，除了黑白纹路外，还有卡其色搭配白色，很有异域风情的潇洒感。

害羞穿红的女性相当友好。小面积做点缀品。这是指“奶牛纹”占比约为全身的20%，比如宽檐帽、粗腰带、一双短靴等。



智玩时尚