乐游天下

有人说："没带娃野餐的春天不完整。"人间最美四月天，趁春风和煦、春花烂漫，快带上地垫和餐布、野餐篮及可口食物，带着孩子一起出发吧，踏青、赏花、野餐、交友……

带孩子去野餐，不负春光爱自然

■ 木易

"这个周末临时决定带孩子去野餐，吹吹柔暖的风，晒一晒春日暖阳，什么也不说就很幸福。""清明节，连续两天在同一个小山坡带孩子放风筝+野餐，发现小姐姐们都是使用精致的小篮子+可爱的野餐垫，食物是蛋糕、奶茶、坚果、草莓等等。回头看了看我们带的，鸭脖子、鸡爪、啤酒，我们是来喝野啤酒的吧"……

有人说："没带娃野餐的春天不完整。"在日本，野餐是一项国民级爱好，每逢樱花盛开的季节，日本各处公园里都能看到野餐景象，赏花、美食、交友、亲子都不误。每年春暖花开都是野餐的好时机，看最近朋友圈里的"野餐大赛"，我忍不住也带上我家猫猫出发了，就去家门口的小公园。

公园里樱花开得正好，我把格子地垫铺在草地上，拿出迷你茶具泡茶。环顾身边，已经有几顶小帐篷安营扎寨了，都是带着孩子来野餐的年轻父母们。春日野餐，其实随便去哪儿都很美，在安全的前提下，城市公园、郊外的田野、草地和沙滩等，都是极佳的野餐之地。

亲子课堂：自制野餐食物，一起动手的幸福

"前两天，趁着阳光不错，我和糕爸就带着俩娃去野餐了。这次的野餐便当，是我们全家人一起做的。平时'年糕'就很喜欢在我烘焙的时候打下手，擦桌子、称面粉，认真的像在做科学实验。其实让孩子参与做家务，不仅从小就能让他知道食物背后的制作原理，还能在烤饼干时感受食材扑面而来的味道，增加对食物的兴趣。在他专注做一件事的时候，也锻炼了耐心和专注力。除了便当，我们还带上了帐篷、地垫、充气式沙发和野餐专属餐桌，都是可折叠的很方便。孩子们在草地上撒欢，快乐得简直要飞起来！""年糕"的妈妈杜鹃，说起带孩子野餐就兴致盎然。

杜鹃觉得去大自然里，哪怕只是随心随性地待着都很幸福。她建议父母们："先告诉孩子我们要去野餐，问问孩子觉得应该带什么，不应该带什么，以及为什么。然后引导孩子自己动手，提高孩子对野餐的参与感。"

自然课堂：识花认草，潜移默化的生命观教育

"最近和女儿共读《熊田千佳慕·花的世界》，字里画间无不透露出对生活的热爱、对花草的痴情。读过他的书，和孩子出去看到路边草丛里的小野花，我们的眼神中似乎也多了几分柔情。相比以前，因为能叫上名字，花儿仿佛也平添了几分鲜活，变得更加可爱了。"热爱绘本的李米，是一个2岁男孩的妈妈。她认为与其沉浸在绘本里、课堂上，不如带上孩子去室外大自然中，边玩耍边学习。

春天正是百草生长、百花齐放的季节，荠菜、酢浆草、二月兰、地丁花、婆婆纳、车轴草……即使带孩子在小区或公园里转转，李米都会时不时蹲下身，和孩子一起仔细看看这些以前被忽视的小野花，一起观察花的颜色、形状和叶子的特点，一起数花瓣的数量……"我儿子现在已经能认识不少野花了。"李米说。

如今，遇上不认识的花草，也可以开启一些自动识别植物的APP"验明正身"。正如熊田千佳慕所说："我从来不用'杂草'这个词。不管是多小的花，都有自己的名字，不管是什么样的花，都有属于自己的美丽。"的确，每种花都有自己的特色，它们通过色彩、形状、香味表现自己的美，也等待人们的发现。而和孩子一起识花认草，无形中也是对孩子的一种生命观教育。有心的父母，还可跟孩子一起收集花草树叶，进行创作——花草标本、树叶装饰、树叶创作画等。春天里可做手工的素材实在太多了，用孩子们的"创作"来装饰家，可以让它成为家里最有成就感的"艺术品"。

带孩子亲近自然、体验自然，除了认识了解自然，更重要是为了滋养心灵，让孩子体会生命的力量，培养孩子拥有一双善于发现美、感受美的眼睛，汲取生活的灵气。

环保课堂："0垃圾野餐"，从娃娃做起

4月22日是"世界地球日"，爱护地球，需从小做起。在计划野餐时，家长可有意把春日野餐这堂亲子课、自然课再升级一下，来一堂"环保课"。不妨告诉孩子：我们要来一次"0垃圾野餐"，把环保种子从小播进孩子的心中。

食物是野餐准备的重要环节，也是最容易产生垃圾的。在家自己做食物可避免多余包装袋的产生，如自己做三明治、小饭团之类的食物，非常适合野餐；新鲜水果提前洗好，放在家用便当盒里带上；茶水提前泡好装在旅行保温壶里。大多数公园都有自来水，为自己和孩子带两块小手帕而不是纸巾，环保又卫生。

如果想追求野餐的仪式感，可考虑买一个野餐篮子，比如藤编或竹编的篮子既可反复使用，材料也是自然环保的；也可选择日常购物用的环保袋来携带物品。

野餐后准备离开时，请让孩子当个小小环保监督员，如一起帮忙收拾东西，检查是否在这次野餐中产生垃圾，确保没有遗留任何东西在草地上，之后再离开。

人间最美四月天，趁春风和煦、春花烂漫，快带上地垫和餐布、野餐篮及可口食物，带着孩子一起出发吧，踏青、赏花、野餐、交友……

野餐"装备"看过来

相/关/链/接

野餐是闲暇周末放松身心的好选择，打扮好自己和家人，准备好野餐物品，也是对野餐的尊重。那么，野餐需要提前准备哪些主要"装备"呢？

1.防水垫：一块大小、厚度合适的防水垫，能够防止地上露水弄湿衣服和食物。

2.野餐布：餐布的选择决定了野餐的整体风格，建议选择浅色系或明亮些的颜色，格纹图案的比较经典。

3.野餐篮：野餐携带物品的好助手，如果没有用牛皮纸袋代替也不错。

4.餐具：野餐用的保鲜盒要选择密封性较好的，避免食物在旅途中撒漏。

5.草帽&墨镜：记得一定带上它们来遮阳、凹造型。

6.遮阳伞/防晒霜/防晒衣：若是野餐场地没有树荫，撑起阳伞或披上防晒衣物以防晒伤。

7.纸巾/湿巾：野外洗手很麻烦，要带好足够的纸巾和湿纸巾，一次性手套也很必要。

8.花露水：春季室外蚊虫开始增多，有了它就可放心玩耍。

9.迷你音响。带一个小的蓝牙音响，可为野餐增添一点乐趣。对小朋友来说，有音乐就可随时跳舞，在自然间舒展自己的身体；对大人而言，听一些舒缓乐曲作为野餐的背景音乐，也更容易放松。

10.垃圾袋：野餐结束时，将地面恢复成整洁，才是完满的野餐。（栗子）

记忆中的味道

父亲最爱的白露花豆米汤

■ 白莉 文/摄

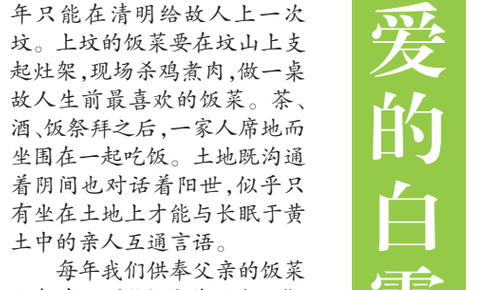
白露花开清明来。父亲的坟山对面是漫山遍野的白露花树，清明时节花开正艳，看到白露花闻到花香，我知道又可以跟父亲"会面"了。回家上坟，我捡了一朵白露花、捧了一碗白露花煮豆米，放在父亲的坟头。

家乡云南永德的风俗，一年只能在清明给故人上一次坟。上坟的饭菜要在坟山上支起灶架，现场杀鸡煮肉，做一桌故人生前最喜欢的饭菜。茶、酒、饭祭拜之后，一家人席地而坐围在一起吃饭。土地既沟通着阴间也对话着阳世，似乎只有坐在土地上才能与长眠于黄土中的亲人互通言语。

每年我们供奉父亲的饭菜里都有一道"白露花豆米汤"。云南人最爱吃花，香气袭人的白露花就是云南人的餐中美味，搭配不同食材，都能将白露花的鲜美发挥到极致。白露花朵蘸蜂蜜，是用还没有完全绽放的白露花，蘸野生蜂蜜吃，不仅色美且是原生态的甘甜味道；白露花排骨汤，是将猪骨熬成高汤，放入新鲜白露花，5分钟起锅，清香瞬间弥漫；白花酥，是用白露花苞裹上鸡蛋、淀粉液，下锅炸至金黄，香酥脆的口感回味无穷……

父亲生前最爱的就是白露花煮豆米。记得那时每当清明时节，父亲下乡回家手里总是捧着大把大把的白露花枝。我会哇哇呀呀地叫喊着奔向他，父亲把花给我，花束遮住了我的脸，我贪婪地闻着，彻底陶醉在父亲的宠爱和花香里。

如今，我再也不能像从前那样和父亲坐在一起吃饭、聊家常了，每年清明这短短不到三个小时的"会面"藏着我的无限哀思，我回想起严厉的父亲训话儿女的时光，也想起慈祥的父亲含饴弄孙的时刻，感受时间的存在和流逝……



智活妙招

买菠菜，深绿叶厚为佳

■ 中国农业大学园艺学院教授 郭仰东

菠菜是餐桌上的常客，唐朝时传入我国，因其原产地为古波斯帝国，故起名"菠菜"。要想挑到鲜嫩菠菜，需注意几点。

叶色越绿越好。菠菜的叶色有浅绿、深绿、墨绿色，叶色越绿证明其生长过程中光照越充足，营养价值越高；如果菜叶颜色整体发黄，可能是由于生长条件不好或收割较晚，营养下降；如果局部发黄或破损，则可能是由病虫害导致的，尽量别买。

叶片大而肥厚。菠菜叶子比较厚、比较大，用手拖住菠菜根，叶子能够很好伸张开的，说明比较新鲜。

菜根别太粗。菠菜根的粗细与植株大小成正比，根部粗大说明植株较大，鲜嫩度会降低。

买回家的菠菜摊开、晾干表面水分后，可装入透气袋中放在冷藏室储存7天左右。如果短时间吃不完，可以洗净焯烫10秒左右，晾干水分后分装好，放在冷冻室保存，但要尽量在半年内吃完。

芳香蔬菜可补水防春困

在易敏感、干燥的春季，广州市农科院的蔬菜专家提醒，要多吃蔬菜补水防燥，而吃些芳香蔬菜，不仅可唤醒味蕾，还有助于防止春困、增添活力。

专家表示，春季吃韭菜可温补阳气、健脾养胃，韭菜炒蛋或清炒都不错；艾叶可祛湿散寒，抗敏消炎，用来滚瘦肉汤或煎饼都很美味。球茎茴香不仅香气特殊，叶鞘部分还很鲜嫩爽脆，值得一试；万寿菊可清热止咳，除了泡茶，还可做万寿菊焖鸡。此外，还有迷迭香、香茅、菊花脑、薄荷叶、紫苏、香椿、碰碰香、芸香、罗勒、留兰香、欧芹等，均可入菜。（敏稳）

智姊家居

用花架，送自己一阳台的春天

■ 澜欣

阳台在很多家庭被当成晾晒衣服的地方，浪漫的故事仿佛永远属于别人。在这个春天，不妨花点小心思在阳台添置合适的花架，马上就可拥有一阳台的春天。

立式花架。立式花架是最常见的一种阳台花架，靠墙放置就可。视线不常落到的花架下层可摆放一些洗衣用的杂物，上层放置绿植。

梯状花架。梯状花架下层可摆放体积较大的绿植，上层摆放体积稍小的盆栽，错落的花架能增加空间层次感。

转角式花架。转角式花架能最大程度利用空间，但对于两端已放置了橱柜的阳台不太合适。

悬挂式花架。半封闭的阳台可以朝内挂上花箱、花篮等悬挂式花架，简单方便，适合种些喜光的中小型花。

墙壁式花架。墙壁式花架可与立式花架搭配，攀援类绿植可通过墙壁上的网格引导至墙上形成篱笆，也可以悬挂一些垂吊式绿植。

不同朝向阳台适合的植物应有所区别。南向阳台光照充足，可种植喜光花卉如月季、太阳花、天竺葵等；北向阳台光照条件差，适合种植一些喜阴的植物如文竹、绣球等；东向阳台上午阳光充足，午后阳光逐渐消失，适宜种植短日照且稍耐阴的蟹爪兰、茶花、杜鹃等植物；西阳台下午日照时长可达6小时左右，且阳光较烈，可种植如金银花、牵牛花等喜阳耐旱的植物。

社址：北京市西城区地安门西大街103号 邮政编码：100009 联系电话：新闻57983124 新媒体57983164 发行57983237 广告57983080 订阅处：全国各地邮局 国外发行：北京399信箱 国外发行代号895D 定价：全年396元 每月33元 广告经营许可证：京西工商广字第0127号 人民日报印刷厂印刷 法律顾问：北京市格平律师事务所郑菊芳律师