

江南有乌饭,非独颜色好

春末夏初的江南,流传着食乌米饭的习俗。因这个时节的南烛正好萌出微红的新叶,用来染制米饭效果格外好。

可巧,超市里有生乌米出售,无须自己上山采摘、榨汁、浸泡,直接买回家蒸煮就是。

鲜湿的生乌米,颜色墨蓝,散发出与日常果蔬不同的味道——春天山野的味道。粗略淘洗之后入锅。等待的时刻是种享受,屋子里飘满怡人的烹饪香,闻着身心轻快。春风也寻味而来,频频相顾。

半小时后开锅,清香四溢,只见热气缭绕之中,乌米黑紫晶亮,颗颗饱胀黏糯,令人口齿生涎、脾胃大开。撒上一小勺白糖,热乌米裹了薄糖衣,吃一口,甚甘香,筷子直言不想停!

“岂无青精饭,令我颜色好。”乌饭口味清香、墨如宝珠,古人信其“益颜色、健筋骨”,久服能轻身延寿,可谓“神仙方”。现代科学研究发现,南烛叶含有易被人体吸收的可溶性糖类、多种氨基酸和微量矿物质,确实是种营养亲民的食材。

花渐繁茂、春色愈深,出门游玩带上几个乌米饭团合适不过。据说吃了乌饭,蚊虫不扰,你不亲身试试么?

(@yvonne的小森林)

话题#江南风物志#:粉垣黛瓦,朱栏绮户,莲叶田田,菱角尖尖……尽是江南风物,一起来了解江南人的小日子。



随手拍



(顾家德 摄)

在新洲生态园,揽一怀春天

新洲生态园就在家门口,也很久没去了。清明假期怕出去人挤人,一直窝在家,直到最后一天,看到同事朋友圈分享的图片,想着不如就生态园走走吧!

哈哈,一进门就“真香”了。先不说那一大片的晚樱,如同天边的云霞,繁花缀满枝头,粉嫩娇美惹人怜爱;也不说小溪边的水杉林,笔直挺拔的水杉与树下小巧可爱的二月兰刚柔相济;再不说那艳红的海棠正值花期,与紫红的树叶相得益彰……就是那绿茸茸软绵绵的如绒毯般的草地,随着小丘起伏,圆润的坡度不由得使人想打个滚,想赛个跑,想躺下来闭目神游;还有那一泓碧水,倒映着蓝天白云绿树红花,一双黑天鹅自在游弋,红掌拨清波,涟漪荡春心;还有那清静的环园健身步道,新建的儿童游乐设施,充满野趣的竹林春笋……这无边的春色无不吸引着咱们,真是不虚此行啊!直至喇叭里传来“五点闭园”,催游人离园的通知,我们还意犹未尽。

新洲生态园,人少景美生态好,值得为它打call。得闲不妨来这里,揽一怀春天,而且刷身份证免票入园哦!

(@烟雨江南)

话题#锡城好去处#:说说哪里好看好玩,晒出你的推荐和心得,简单打卡、攻略指南、防坑手册都欢迎。



做个豆兵寻个乐

又到了吃蚕豆时节,除了吃豆,我会按习惯用蚕豆做几个豆兵,收获一点乐趣。

这一习惯源于很多年前,也是一个吃蚕豆时节,某天邻家阿婆用蚕豆做了个豆兵给我玩,引发我的兴致,很快就学会了做法,从此,每年吃蚕豆,做豆兵,成了我的一个习惯。

用蚕豆做豆兵,只要是新鲜蚕豆都可以,但饱满点的大蚕豆做的效果最好。用锋利的小刀在豆的两侧各划两刀,切下两边一小块豆皮(注意保留两皮中间隔的一小部分),用牙签插入靠芽头侧稍大的豆皮,再插入豆瓣的夹缝中,一个活灵活现的豆兵就做成了。

就见他,头戴钢盔,挺胸抬头,一副雄赳赳气昂昂的神情,两个豆瓣头好像大兵鼓起的腮帮子,微凹处又似眼窝,那尖尖的芽头微微翘起,和外国人的大鼻子有几分相像,这还是一个洋大兵呢!这么一个普通中国蚕豆稍加处理,就成了一个带着几分洋味、惟妙惟肖的豆兵,让所有人看了都会忍俊不禁。

吃豆时节,就地取材,用蚕豆做两个豆兵,除了哄娃,还能食用,也算是吃豆时节最有趣的一件事吧。

(曹二社区范星)



话题#巧手DIY#:日常可能性,审美新情趣,巧手一双,DIY美好生活!



无锡博物院有个“荣智安绘画作品展”,已经开展差不多半年了,最近快结束了才想起来去看。

作为荣氏家族的后人,她的故事先前有所耳闻:在商界的家庭中长大,却有着与家族其他成员不同的故事。受母亲华若芸的影响,荣智安成为了一个画家。8岁离开中国,然而她也用独属自己的方式,在自己的画中传承“荣氏精神”。据说,十年前她把自己的50多幅油画代表作捐献给了无锡博物院。

锡博貌似隔几年就会有一次荣智安作品展。这次展出了30余幅。她的画,既非完全具象,也非纯粹抽象,挺难懂的。主题大多关于生命孕育、家族血脉、女性意识、同情仁爱……抽象画面下又有着东方的情怀。而画作扑面而来最直接的视觉冲击是强烈的色彩:心脏—红色、大地—褐色、天堂—蓝色、植物—绿色……印象比较深的是《太湖》,有红日、远山、宽阔的湖面,却并不能如实找到某些有明显特征的建筑物。没有无病呻吟,笔下所画便是她对家乡的真实感觉。

想看画的朋友可以抓住最后这几天展期,去无锡博物院中区三层展厅看一看。

(康臣)

话题#文艺Club#:文艺指南打前站,晒出你的观影/剧/展报告。



来晚报“锡友记”一起发现“无锡小生活”

有趣新鲜事、好看好玩处、美食美景齐打卡、巧手一双DIY、好剧好书大起底……一文+一图(图文相符),展示您的多彩生活、健康生活、美好生活!

还等什么?赶快加入“锡友记”吧!

投稿邮箱:
jnwbxm@163.com