

# 吃货宝典 阳春三月,用舌尖去品味花香

**桂花糕**、鲜花饼、玫瑰花茶……阳春三月是赏花的好时节,相信吃货们更愿意用舌尖去品味花香。其实,我们常见的玫瑰、梅花、桃花、牡丹、茉莉花、桂花、菊花等都是很好的食材。花虽美味,却不是所有都可食用。“有些花含有对人体有害的毒素,例如铃兰、一品红、夹竹桃、五色梅等花卉,如误食后会引发程度不同的中毒现象。”专家提醒市民,在花卉市场买到的花或公园、路边散落的花朵别吃。食用花的栽培要求更严格,以保证安全。

实习生 刘静妍 现代快报记者 戎华



## 玫瑰

北京妙峰山的玫瑰酱,苏州的玫瑰饺子,云南的玫瑰馅饼,还有玫瑰糖、玫瑰糕、玫瑰茶、玫瑰酒、玫瑰酱菜等。它们的主要材料是中国玫瑰,香甜柔嫩,和花店里卖的玫瑰并不一样。

### 【食谱】

玫瑰酱是将玫瑰花的花瓣用糖腌制成的。鲜花须发育充分,瓣厚、色浓、洁净。鲜花采摘后,平铺在阴凉通风的室内,经常翻动,防止发热变质,经过一两天的放置,玫瑰花的花托与花瓣分离,剥除花托、花萼后,即可腌制。比例按花与糖1:4搭配。

## 梅花

梅花干可以泡茶,也可以煮粥,还有梅花茶、梅花酒,以梅花香气融入茶香、酒香,小酌一口,大有让人飘飘欲仙的感觉。

## 桃花

清代孔尚任在《桃花扇·寄扇》写道:“三月三刘郎到了,携手几下妆楼,桃花粥吃个饱。”和梅花一样,桃花也可以做成桃花粥、桃花酒、桃花茶。

## 牡丹

涮牡丹、牡丹花茶都是上佳的美味。

### 【食谱】

煮牡丹花粥,牡丹花(干)15克,粳米50克。将牡丹花研为细末,粳米淘洗干净;锅中加清水煎煮粳米为粥,待粥熟时,调入牡丹花,搅拌均匀即可。

## 槐花

这个比较接地气。槐花饼,槐花饭,蒸槐花,都很好吃。

### 【食谱】

蒸槐花水晶蛋,准备槐花、鸡蛋、凉开水、盐、鸡精。首先将鸡蛋打好,加水、盐、鸡精搅拌均匀。然后大火蒸1分钟,开盖放入洗净的槐花,再用小火蒸3分钟即可。

## 石榴花

花萼肥厚,西南地区多用来炒肉。有红白两种花,入馐以白色为上。

### 【食谱】

石榴花炒腊肉。石榴花剔去花蕊部分,剩余的花瓣漂洗干净,放滚水中烫3分钟后使用。

## 茉莉花

茉莉花茶自然不用多说,“茉莉花炒蛋”爱吃云南菜的朋友一定很熟悉。

### 【食谱】

茉莉花炒蛋,在新鲜的鸡蛋中加入葱花、盐和一小勺白酒,搅拌均匀。油热后加入蛋液,稍带定型后用筷子打散,加入茉莉花和枸杞,翻炒一下即可出锅。

## 桂花

桂花酒酿圆子,桂花糯米藕,桂花糖,桂花糕,都是江南著名小吃。

### 【食谱】

江南制作桂花酒酿元宵,一般要先酿桂花。采集大量桂花,筛去枝叶后加入大量白糖一同放在密封的小罐子里压实,腌制时间越久越好。待元宵煮熟后,将腌好的桂花和元宵、酒酿一起冲入即可。

## 菊花

以前重阳节要吃重阳糕,酿菊花酒,都要用到菊花。此外,还推荐一道菊花火锅。

菊花火锅是一道色香味俱全的汉族名菜,属于豫菜系。盛行于晚清宫廷内,是慈禧太后的挚爱。滋味芬芳扑鼻,别具风味,被视为火锅中之上品。

### 【食谱】

菊花火锅以鲜鱼为主,以洁白菊花瓣与新鲜鱼片同烫,清汤,无腥。火锅内放入鸡汤滚沸,取白菊花瓣洗净,撕成丝撒入汤内。待菊花清香渗入汤内后,将生肉片、生鸡片等入锅烫熟,蘸汁食用。

# 每日一图 电池怎样丢



首先了解一下电池的分类吧。生活中常见的电池有这几种:



分散投放到正式的生活垃圾回收箱,不要集中收集。交给废旧电池回收机构或联系当地环保部门。



所以对于个人,废旧电池不要去收集,然后在选购电池的时候——



尽量使用无汞电池,拒绝镍镉电池。

为了更好的环境,每个人都应该支持和督促早日建成废旧电池回收体系。

漫画 胡晓晶

# 咱爸咱妈 怀念那些年,爸妈就是我老师的日子

**都说**父母是孩子的第一任老师,父母的言传身教对孩子童年时期的成长十分重要。但如果,等你踏入了校门,发现班主任就是你爸妈,在他们执教的那段学生时光里,不管你怎么努力隐藏那些调皮捣蛋的事儿,都难逃他们的法眼;而在大伙眼里,你就是名副其实的校园小霸王。总之,这些喜忧参半的趣事,让不少网友津津乐道。

实习生 陈娟 现代快报记者 戎华

## 同步放假,想玩?没那么简单

对于孩子来说,放假时光是最美好的,因为爸妈不在家,只要写好作业就可以找小伙伴尽情玩耍了。但如果父母是老师的话,假期就没那么轻松了。你放假了,爸妈也放假了,每天都被他们督促着早起、做作业,跟开学没区别!想出门玩还要举手报告,默默等待批准。从小到大没见过他们出过差,完全没有体会过那种久别重逢、盼望他们回家的感觉。“小时候我曾一度以为所有的小朋友都和我一样,是妈妈陪着放寒暑假的。”

## 调皮捣蛋,想瞒?没那么容易

对于男生来说,谁都有调皮捣蛋的时候,可是只要犯了点小错,都瞒不过当老师的爸妈。“那年,初中住宿早上不起床,逃早操。我爸跟我们班主任一个办公室,班主任拿出塑料尺子要打我手心的时候,我爸递过来一把钢尺。”网友“大陆妹yang”吐槽道,她的悲惨境遇赢得了不少网友的同情。“男同学打我一下,我还回去,当快要分出胜负的时候,结果班主任没看见男生打我,只看见我还手,上来就给我一脚。对,那班主任是我爸。”

## 考卷不写名字?也能知道分数

作为家中每次最后知道成绩的人,有时候明知考得很差,就故意不写上名字,以为能瞒天过海。谁知道就是不写名字的考卷也会知道分数。

于是乎,下课玩得正高兴一个大哥跑过来拍我背:“你妈叫你她去她办公室。”妈妈是教导处的,总是会在我拿到试卷之前,看到分数,考得好,也不当面表扬,考得不好,我就是一个案例。后来,终于摸出了一条规律:每次出成绩的那天中午,根据我妈给我打的饭菜好不好就知道我考得咋样了。

## 当“二报”还是当小霸王?

在南京话中,“二报”是对校园里爱打小报告同学的“戏称”。小学的时候,老妈当班主任三年,为了公平,不让其他学生知道,坚决不承认我是她女

儿,我在学校也只能喊她老师,由于经常去她办公室,一度被班里同学怀疑是“二报”。直到毕业那天才告诉他们真相。“这些年,深藏不露,成就了学校版的‘无间道’。”汪同学说道。

同样是教师子女的李扬,就没有那么听话,每次他爸检查自习纪律路过他们班,他都要站在后窗喊:“不要动!咱爸来了!”

## 掌握校内最新动态,补课不要钱

作为教师的孩子,从大人嘴里,分分钟都能知晓校内发生的各种大小事。谁又捅了个大篓子,谁考试作弊被逮住了。回班级之后,立马化身“现场播报员”,走到哪里,身边都有几个小屁孩跟着玩。不过,当别的家长还在犹豫“补课到底哪家强”时,教师孩子们已经享受到这份特殊待遇,那就是:补课不要钱。“补课从小补到大,从来不要钱,因为老师全是我妈同学。”网友“peter走你”说道。