

秋日野花 >>>

有个好听的名字

□本报见习记者 刘晓凤 文/图



翅果菊



长裂苦苣菜

说起深秋,很多人会本能地想起落叶、寒雨等萧瑟的景象。其实,秋天的田野间藏了许多美丽、低调的野花,等待着被发现、欣赏。与其埋怨深秋时节清冷萧瑟无景可赏,不如跟随记者的脚步,一起去原野中探索这些不易被发现的美。

野外是菊科的天下

毕业于南京林业大学园林专业的小郑对花草树木十分熟悉,闲暇时常与朋友一起去野外考察野花野草,拍摄并记录。秋日暖阳中,绽放在太仓野外的这些小花们,姓名甚啥,大部分人都说不出来,只知道是“野菊花”,但小郑却明白它们的底细,清楚它们的来历。

“基本上都是菊科的,有翅果菊、加拿大一枝黄花、长裂苦苣菜等。”他详细介绍了这3种常见秋季野花,“最为人熟知的应该是加拿大

一枝黄花,又称黄莺、野黄菊、山边半枝香,原产北美。茎直立,高达2.5米,繁殖力极强,是入侵物种。”远远望去,渠道边、田埂旁那些如云雾般占据了野外“C”位的高大植物就是加拿大一枝黄花。说不上多美,但这种招摇茂密的黄花色泽亮丽,把秋季的底色渲染了出来。“这是翅果菊,又称苦苣苣、山马草、野苣苣,一年生或两年生野生草本植物。它可以当蔬菜食用,也可以入药。”仔细观察翅果菊,植株高大,

花瓣浅黄色,花蕊金黄,团团似圆盘,相当精致漂亮。“长裂苦苣菜的花朵和蒲公英有点像,它是一年生草本,高50~100厘米。蒲公英贴地而生,植株矮小,而长裂苦苣菜植株较高。有些地方叫它苦菜,春天的时候可以采来当野菜吃。”客观地说,长裂苦苣菜的花朵比起蒲公英,更像是小菊花。花盘圆圆,花瓣细长,灿烂的金色夺人眼球,十分耀眼,有一种热烈的,不容忽视的美。

如何知道花草之名?

下就能知道是什么植物了,很方便。”小郑说道。“很多App都可以鉴定植物,比如‘形色’‘拍照识花’‘花伴侣’等等。打开App,点击识花,把镜头对准想要鉴定的植物就好了。如果

担心鉴定出来的答案不准确,可以发布鉴定,上传图片 and 描述,除了系统给出的答案外,还可以参考其他用户的回答。总的来说,准确率还是很高的。”

用野花装饰你的屋子

“插花是一门艺术,重点在于调和。一是所选花材要调和,二是花材与容器要调和,三是与所处的场合要调和。具体审美还是要看自身,只要自己觉得赏心悦目就可以。”若是觉得人工栽培鲜切花过于浓丽艳美,不如尝试

除了认识各种野花,对于如何用花儿来装点屋子,小郑也十分在行。



压底图:一年蓬

时令太仓

清脆爽口又开胃的凉拌萝卜丝

□本报见习记者 张韵卓 文/图

俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”又到了吃萝卜的季节,眼下,水灵灵、胖乎乎的白萝卜成为了这个时节餐桌上的主角之一。因其具有消食化滞、排除胀气、解毒消热、通便止血的功效,可以补气顺气,对身体大有好处。白萝卜可以与排骨炖汤,暖身又滋补;可以做成红烧萝卜,吃起

来比肉还香;也可以做成油墩子——萝卜丝饼,刚出炉时咸香酥脆,令人垂涎。不过想要简单好吃,又省钱快手,凉拌萝卜丝再合适不过。

白萝卜去皮切成丝,加盐腌制15分钟左右后攥干,沥出水分,用凉开水冲洗一遍,加入适量的糖、盐、一点点醋,也可根据自己的口味,放入

喜欢的调料,最后撒上切好的葱花,淋上热油,“呲”一声,在热油的“加持”下,香味瞬间溢出,最后均匀搅拌就完成了!

凉拌萝卜丝不仅保留了白萝卜本身的营养,而且清脆爽口,吃多了大鱼大肉,不如来一道解腻开胃的“下饭神器”吧!



食用栗子锦囊

“堆盘栗子炒深黄”,栗子引出了深秋的底色。记忆里秋之华的味道,总少不了儿时街角巷口飘来的栗香。没有板栗的秋冬是不完整的,你是不是开始想念那股熟悉的香味和暖意了?

营养丰富的栗子,有“干果之王”的美称。秋后,刚出锅的栗子吃到嘴里,余香满口,回味无穷。人们就贪恋剥开坚壳、果实入口刹那的温甜。吃着栗子的深秋也是温润而美好的,但吃栗子需注意,不要让抚慰你的美味成了负担。

- 不在饭后吃栗子:**最好在两餐之间把栗子当成零食,或做在饭菜里吃,不要饭后大量吃。因为栗子含淀粉较多,饭后吃容易摄入过多的热量。
- 小心糖炒的黑色焦糖:**剥糖炒栗子时会发现,栗子皮黏黏的,吃完后手指也是黑糊糊的。这是因为炒栗子的糖大多附着在栗子壳上,锅里的糖在高温下形成黑色的焦糖,其中可能含有对健康有害的成分。
- 配合其他谷物食用:**栗子虽然营养价值高,但热量也高,吃太多可能会引起腹胀,每次吃6~7颗为宜。栗子最好配合其他谷物食用,对老年人来说,可以将板栗和小米一起熬成粥,也可以将板栗煮熟吃,既有营养,又有助于消化。
- 不吃凉的栗子:**凉栗子中的淀粉会有部分回生,穿小肠而过,成为大肠细菌的食物,产气造成腹胀。因此,凉栗子应加热后再吃。

生活家



最文艺的树叶

进入深秋,正是“山明水净夜来霜,数树深红出浅黄”的日子。槭树的枝头霜红染浸,枫树也堆叶似火,梧桐树熏黄透亮的掌状大叶遇风萧萧落下,层层叠叠地铺满城市的街道。落叶是大自然的馈赠,色彩绚丽、形状丰富,可以捡上些发现它们的奥秘,或者制成标本,或者拿来拓印作画……运用简单的巧思,就可以为生活增添别样的诗意。

●彩绘叶片

树叶的表面质地一般有四种常见类别:革质,叶片厚实而坚韧,表面光滑,浸水后也不会沾上水珠,例如广玉兰;纸质,叶片薄而柔软,表面较粗糙,浸水后会湿,例如白玉兰、乌桕;肉质,叶片厚而多汁,如长寿花;草质,叶片薄而多汁,如狗尾草。

不同质地的叶片接触水与颜料的反应是不同的。纸质叶片更容易上色,遇上光滑的革质,就需要先涂一层底色了。用笔蘸取颜料,直接在捡拾来的叶片上作画,可以在局部描绘圈圈点点的抽象符号,或是进行整体涂抹,都有令人惊艳的效果。

●喷绘叶序

树叶在茎上的排列方式叫作

叶序,一般有互生、对生、轮生、簇生四种。制作时,先在油画布上刷一层颜色,干后放上树叶,用喷漆在空余处喷满另一种颜色。拿掉树叶,就有了一张带有迷幻色彩的轮廓画。利用缜密并规律排列的叶序作画,会有规整画面感,同时可以窥探叶子生长的秩序,奇妙而有趣。

●拓印叶脉

拓印叶脉,植物染色,在这个过程中我们可以清晰地观察叶子的脉络,家长可以带着孩子一起,边动手边感受大自然带来的愉悦和惊喜。

在带有水分的柔软叶片上涂抹颜料来制作印画,如果颜料的量适当,便可以复制出这片叶子大致的脉络。尽情在叶片上堆放喜欢

的颜色,不需要过多考虑色彩的搭配,然后将有颜料的一面印在纸上,轻轻按压,会有意想不到的惊喜。

●巧拼叶形

如果仔细观察树叶的形状会有诸多惊喜:樟树、茶树、木犀的叶子为圆形,牵牛、紫荆叶是心形,梧桐与槭树叶呈掌形,银杏叶为扇形,桃、柳、竹叶为披针形,桑树叶是卵形,玉兰叶是倒卵形,松树、仙人掌叶子为针形。

利用树叶多样的形状,可以拼贴出千奇百怪的造型来:梧桐树叶和枫叶是手掌,银杏树叶是扇子,玉兰的叶子是鱼的身体和鸟的翅膀,竹叶是金色的尾巴……发挥天马行空的想象,制作出充满天然趣味的图画来,一起动手试试吧!



佳片有约

1 我们是第一书记



- 上映时间: 2021-11-23
- 导演: 任杰
- 地区: 中国大陆
- 主演: 暂无
- 类型: 纪录片
- 片长: 85分钟
- 简介: 影片真实记录了全国各地扶贫驻村第一书记搞产业、兴教育、抗台风、保丰收等事迹,讲述了他们为老百姓办实事的生动经历,展现年轻共产党员在脱贫一线奉献青春甚至牺牲的感人故事,谱写了一曲中国新时代党的赞歌。

2 门锁



- 上映时间: 2021-11-19
- 导演: 别克
- 地区: 中国大陆
- 主演: 白百何 白客 范丞丞
- 类型: 悬疑/惊悚/犯罪
- 片长: 105分钟
- 简介: 单身貌美的方卉,独自在大城市打拼,过着两点一线的生活。一天夜里,她突然听见门外有人暴力拉拽门把手的声音。但通过保安小吴得知,自己楼层的监控坏了。之后一到夜晚,熟睡中的方卉总隐约察觉有人进入房间,这让她平静的独居生活突然笼罩在惊恐不安的阴影之中。渐渐地,她的精神状态变得越来越差。房屋中介高齐、保安小吴、公司领导李总等抱着各自企图的男人的反复出现以及好闺蜜乔小曼的离奇失踪,使独居成为方卉的梦魇……

3 丛林奇航



- 上映时间: 2021-11-12
- 导演: 佐米·希尔拉
- 地区: 美国
- 主演: 道恩·强森 艾米莉·布朗特 埃德加·拉米雷兹
- 类型: 冒险/动作/喜剧
- 片长: 128分钟
- 简介: 片约不断的巨石强森最近又和迪士尼合作,主演根据迪士尼乐园游玩项目“森林河流之旅”创作的影片。迪士尼把迪士尼乐园里的游乐设施拍成电影并非首次,最成功的当属《加勒比海盗》系列。“森林河流之旅”是迪士尼乐园里很受游客欢迎的项目。在这个项目中,游客们坐在小船上,在导游的讲解陪伴下经历喷水、喷火、大象、鳄鱼等各种各样的机关,完成刺激有趣的冒险之旅。