

致我们那如花的岁月 青春「回忆杀」



扫一扫,关注狮山公信



美好的时光过得很快,姐妹两家合影留念。

关于青春的故事,我们拥有很多,而那如花般的岁月,最是迷人。

今期青春【回忆杀】专栏,邀请狮山公信粉丝一走漫步佛山植物园,赏茶花、拍美景,在细碎的脚步下回忆旧时光。

茶花千娇百媚,颜色娇俏,或嫩黄、粉红、雪白、艳红,或妩媚温柔,或英气端庄。

时间如流,岁月如沙,自指缝间流泻,若蜿蜒盘旋的山路,曲折迂回。梳理如歌的岁月,回忆那些远逝的如花般的岁月,以天为被,以地为席,怀揣生活的梦想,激情四射。

静静伫立于花前,看美丽茶花在枝头纵情绽放,一种无边的美好自心底缓慢升腾,似烟如雾,似是回到山花烂漫时,萦绕于心田。

是谁典当了我们的青春,永远无法赎回?但这座城,因为有儿女的陪伴、有爱人及亲人的照顾,倍感温暖。曾经精雕细琢的伤感,以及无处安放的怅惘,此时烟消云散。

撰文/摄影 李福云



咔嚓一声,用镜头记录你陪伴我的最美时光。



笑靥如花的妈妈。

营养又保健 来碗鲫鱼苹果汤



鲫鱼肉质细嫩,营养价值很高,每百克肉含蛋白质13克、脂肪11克,并含有大量的钙、磷、铁等矿物质。鲫鱼药用价值也极高,其性平味甘,入胃、肾,具有和中补虚、除羸、温胃进食、补中益气之功效。苹果富含矿物质和维生素,为人们最常食用的水果

之一。两者结合,不仅是一道美味的营养汤,再加上枸杞、红枣等,还有护眼保健的功效。

美食介绍:

苹果鲫鱼汤,美容菜谱,养颜菜谱。浓白的鲫鱼汤透着淡淡的苹果清香,营养滋补,口味鲜美,还有去黑眼圈的功效。

主料:

鲫鱼一条,苹果一个。

辅料:

枸杞少许,红枣两个,生姜三片,葱花少许。将苹果削皮、切块待用。

制作方法:

1、先将鲫鱼冲洗干净,晾干。用盐腌制20分钟,在鱼鳃和鱼肚里塞入生姜去腥。

2、然后,热锅冷油,将洗净、晾干的鲫鱼放入锅中。再放上三片姜片一起,将鲫鱼两面煎黄。

3、加入适量的水、红枣,根据食用的人数多少而定。

4、然后,再加上锅盖,使用大火烧煮,将鲫鱼汤熬白。

5、揭盖,放入苹果、枸杞等食材,再盖上锅盖继续烧煮10分钟。

6、最后加盐少许调味,即可出锅。

7、出锅上盆,撒上葱花,趁



浓白的鲫鱼汤透着淡淡的苹果清香。

热喝一口,味道鲜美,又有苹果价值。的果香味,再加上此汤的营养

撰文/摄影 李福云