

只是因为在上世纪留学时住了后乐寮、多看了小石川后乐园的草木，再也没能忘掉那植物的生生不息。

距后乐寮不足百步之遙便是后乐园的入口处，这座被冠以“特别历史特别名胜”融合了中国儒家文化、禅意幽深的日式庭园对贴邻的后乐寮的清贫寮生特别爱顾，门票对折，花上150日元，就让你在拥有300年园龄曾是德川家邸的艺苑里浪上浮生半日闲。

有着全日本赏樱枫梅赏菖蒲名所美誉的小石川后乐园，春夏秋冬次第登场的樱花、菖蒲、红枫、腊梅从不会辜负前来的赏花人。坡上的杜鹃、架中的紫藤、田里的稻穗、池边的荷莲、湖畔的燕子花、河岸的曼珠沙华……有名无名的花草点缀着别有洞天的后乐园。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，这一座隐逸繁华的江户庭园赏赐了我多少四季美景中的好时光，这一方隐逸闹市的恬静之地滋养了我多少芸芸的草木心。

很多年前的秋夏之交，携子去了日本海最北端与俄罗斯邻接的礼文岛。这座被誉为花之浮岛的岛屿人烟稀少，除了海产品都得岛外运入，自然原始空灵荒凉、静谧得让人心慌，唯有那蓝天下面海迎风而笑的花草抚慰着心慌的你。

当行走在桃岩瞭望台和元地灯塔间2.5公里的栈道，蒲公英、高山青、三叶草、紫参、瞿麦、蛇床、路边青……富贵的、苍凉的、妖娆的、平淡的，花岛的各

南上海文化中心的落成，极大地活跃了南上海奉贤的各项演艺活动，尤其是以前在郊区难得一见的高品位音乐、舞蹈等演出，令人神往！

记得在南上海文化中心系列演出李庆祝活动中的一场“吕思清与美杰新青年乐团音乐会”，力邀欧阳娜娜加盟献演。我在网上获悉此消息后，充满了期待！

大家都知道，吕思清是当前活跃在中国乃至世界颇有影响力的小提琴演奏家。能够在家门口聆听到著名演奏家美妙的音乐，不能不说，这是南上海文化中心给远郊的我们每一个热爱音乐的普通市民带来的福分。

那日，我与夫人早早吃了晚饭，提前近一小时到了南上海文化中心。出乎意料的是，连文化中心旁边的树桩上都停满了车辆。户外露天森林剧场即将放映《中国机长》，艺术书店内人流如织，书店隔壁的大白兔奶糖展示厅挤满了人。主题为“好运夜



夜光杯

情迷秋草

袁索

朋友重访“情人山”哦！儿子笑而不语。

原为堡垒的圣塔露西亚山，圣地亚哥市府对其做了花园式改建，种了大量千姿百态的仙人掌、棕榈树、旅人蕉、虎尾兰、龙舌掌、变叶木、霸王鞭等南美耐旱植物的同时也植有不少东方风情的秋樱、马铃、万寿菊、茉莉、朝颜、金盏草、芦荟、瞿麦、百枝莲等的草本植物。枝干硕健、花瓣敦实得像上了蜡的人造花的南美植物映衬着茎叶纤弱、花瓣薄逸好生怜爱的东方情趣的草本植物，在蓝天白云下的情人山却是那样相得益彰，或许这也是空中花园被称为情人山的缘由之一吧。

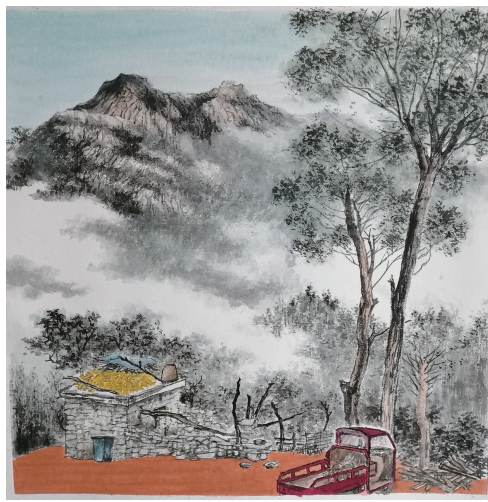
南美之行颠沛辛劳，但世界遗产的马丘比丘、热带雨林的亚马逊河、惊心动魄的南极冰川……一路的异域风光异国风情值得我们为了那份壮观、那份美丽去鞍马劳顿。何况于我而言，更有难以忘怀的在情人山与前世的小情人惊美于山顶葱葱郁郁的大片芒草。

南美之行，情迷秋草。露水先白而后寒，二周前的寒露，侍花一盆以应时令。花材中可以没有红枫，可以没有万寿菊，也可以没有秋海棠，万万不能没有的是芒草。将在岩代太郎《秋之芒草》钢琴曲中完成的《秋草精魂》的插花作品微信发送给远方夜读中的儿子，我们竟不约而同地想起了两年前情人山的那一片芒草。

千山万水走遍，南地北看尽，钟情的还是那离离的原上草，思念的还是那远方的亲人。

沂蒙山写生

赵建平



沂蒙山写生 赵建平

春夏秋冬共十二个乐章，其中，快板、急板或不太快的快板占了九个章节。在四十多分钟高强度的演奏中，吕思清把每一个音符都十分清晰地送进每一位

你，两岁了

朱立夫

听众的耳朵，让人们充分体验了维瓦尔第用音乐表达出来的他对大自然的深刻感受，对生活热烈的爱，以及对人生独特的感悟。下半场，高难度的帕格尼尼《无穷动》，以及改编的《天鹅》（乘着歌声的翅膀）及马斯涅的《沉思》等作品，都是耳熟能详的经典，

妈妈做的最好吃的炒蛋是蟹粉蛋。可别被这名字蒙骗，这道菜其实和蟹粉没有半毛钱的关系，其精髓在于调整得当的醋，醋的种类有很多，这道菜的醋最好用米醋，山西老陈醋过于浓烈，白醋又过于清冽，唯有带一丝甜甜回甘的米醋最适合。其次便是姜蓉，生姜须选择介于嫩姜和老姜之间的，既有足够的辛辣也有充足的汁水，在砧板上反复剁碎，然后和米醋充分搅匀。另外，做蟹粉蛋的蛋可不是鸡蛋，得是鸭蛋才行，这样不仅让菜式看上去更接近，吃上去的口

感也更厚实，视觉逼真度更高。还有一个要点，烹饪过程中不能像做别的炒蛋那样先把蛋黄蛋白打散了，得先把蛋黄蛋白一并放入油锅中，等到蛋白凝结起来以后再戳破，让蛋黄流出，这样才能最大限度地接近蟹肉的状态。

小时候，只有零星的吃梭子蟹的记忆，关于蟹肉的美味，我们都是在妈妈的这道蟹粉蛋中品咂出来的。长大以后，蟹不再是遥不可及的美味，妈

照顾老人多年，深知在老人生活中，最无奈的两字是：“无力”。

无力的老人，自身无奈，亲者也无奈。最记得有一次，我推一位长辈去照X光，帮老人站上机位后，医生让我马上离开，但我就是离开不了，因为我一放手，老人就倒下。此刻的老人，骨瘦如柴，全身无力，“弱不禁风”也不足形容。最后还是我在一旁扶着老人照完X光，那次我自身究竟受到多少毫西弗X光辐射，也顾不上了。

人老，上楼无力，站立无力，干活无力，负重行走尤其无力。《孟子》把“颁白者不负戴于道路”，作为“庠序之教”和“孝悌之义”的标志，可见历代老人皆以此为苦。

那么人到白头，怎样才能避免无力之苦，做到生活独立自主呢？我的看法，这事须想在前、做在前。

所谓“想在前”，就是要常想一个真理——“用进废退”。这是人体器官的铁律：用则活力常在，弃则由强转衰。最突出的例子就是两腿。一个人，有半数骨骼肌肉分布在两腿，半数神经和血管聚在这里，一半以上的活动要由它承担。两腿肌肉一萎缩，人的活力就大打折扣，“人老腿先老”说的就是这个理。可现实中，恰有很多人终日久坐，乐当“沙发土豆”。这种看似安逸的生活，最不利于下肢肌肉。有调查表明，半月坐卧不动，腿力就



沂蒙山写生 赵建平

拉迪瓦里制作于1699年名为“克利斯比小姐的”这把名琴在吕思清手中演奏出的无比美妙的音色。毫不夸张地说，这把琴价值连城。

吕思清的琴弓发出的三个“P”的极轻极轻的泛音，就像一根缝衣针掉地上的声响，然而，坐在剧场最后一排2座上的我与全场观众一同，清晰地聆听到了那无与伦比的琴声，我无比激动。

改革开放以来，南上海奉贤，彻底改变了交通落后的面貌，逐步缩小了与市中心城区经济落后的差距，近些年，文化品位也正在加速提升。

有九棵树，真好！

妈便很少做这道菜了，常常是在某天吃大闸蟹剥下姜醋汁以后，妈妈舍不得倒掉，赶紧放入冰箱，第二天就能让我们重温童年时的美味了。

而对于北方人吃惯了的韭菜盒子，妈妈为了减少人体对油脂的吸收，特意将韭菜馅用馄饨皮来包裹成扁平状，只用很少的油润锅底，然后把馄饨皮反复翻，既不粘锅也不煎焦，至双面都呈金黄色盛起，忙不迭地轻轻咬上一口，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

会降低10年。不常运动的人，除腿肌枯瘦外，全身钙质会加快流失，关节骨骼疏松化。所谓“老而无力”，由“坐而得之”居多。

“想在前”还不够，更重要的是“做在前”。

“做在前”就是要趁现在还能活动，抓紧时机锻炼身体、增强四肢，保持肌肉活力。老话说“八十岁学吹打”，锻炼这事任何年龄都不嫌晚。就腿部而言，最简单的锻炼方式是走路、跑步；如果有基础，还可以做些力量练习，如适量负重下蹲或半蹲。如果不想成为“手无缚鸡之力者”，则上肢锻炼也不能忽视，这方面的锻炼，除俯卧撑、引体向上外，还可试试哑铃、扩器器等。

有志于锻炼者，不拘生活独立自理呢？我的看法，这事须想在前、做在前。

所谓“想在前”，就是要常想一个真理——“用进废退”。这是人体器官的铁律：用则活力常在，弃则由强转衰。最突出的例子就是两腿。一个人，有半数骨骼肌肉分布在两腿，半数神经和血管聚在这里，一半以上的活动要由它承担。两腿肌肉一萎缩，人的活力就大打折扣，“人老腿先老”说的就是这个理。可现实中，恰有很多人终日久坐，乐当“沙发土豆”。这种看似安逸的生活，最不利于下肢肌肉。有调查表明，半月坐卧不动，腿力就

故乡崇明的夜，有着生态岛特有的灵秀，异常的恬静、安逸和温馨，给人一种神秘、深幽而美丽的韵味。

夕阳渐渐退去，天幕无声轻垂，在西天边漏下一缕暗红的余晖，透过绿叶婆娑的树隙漂染天空，许多农舍升起袅袅炊烟，深蓝的天幕上开始闪现几颗星星，静悄悄地像从水里捞起，疏疏朗朗地闪着不可捉摸的青光，使人如入梦幻之境。

苍茫的暮色中，墨灰色枝叶蔓披的树林间扑闪着上下翻飞的蝙蝠黑影。四周沉寂、幽静，没有了闹市的喧嚣，没有了人流的嘈杂，只有悠悠流淌的小河水发出有节奏的淙淙细语，更衬托出“黄昏到寺蝙蝠飞”的独特夜景，这也是我喜欢带回故乡的缘故之一。

夜阑人静，漫步在盘桓迂曲、洒满月色的小径上，天空中玉盘似的圆月在幽蓝苍穹中显得格外皎洁，周围繁星点点，闪烁着布满天空，似乎在眨着狡黠的眼睛，窃窃私语，窥察人间。一路走来，伴随的是步履的嚓嚓声，风吹树叶的飒飒声。小径两边边巍巍的树从阴影，使人产生一种迷幻莫测的感觉。或是竹影、或是水杉树影、或是樟树影、或是银杏树影，重重叠叠，深沉扶疏，有墨黑、浓墨、浅黑、淡黑，还有泛着微光的黑灰色，好一幅浓淡相宜、意境深远的丹青图画，令我遐想，沉思“画”里。

这里有我当年住过的小土屋，村边的小河沟，路边的行道树，更有曾经朝夕相处的乡亲们，以及当年他们送我参军的那条小土路。我伫立在风中，农舍透出的黄色暖光，窗纱上的人影晃动，洗却我所有烦愁。

浓幕开始漫起，银色的月亮爬上树梢，清辉的月影洒在田野，似暗犹明的天空构造出一个童话世界。沉静夜幕为这片大地添了几分朦胧、几分幽意。房屋、草垛、牲畜、树丛……全都隐在一望无际的轻纱薄绡里，夜晚的村庄如酒、如诗。

天幕更深沉了，漂亮的黑，深沉的黑。农家小楼已经沉醉于澄澈安宁的酣梦之中。恍惚间，依稀看到将要到来的黎明曙光……简单的画笔无法描画其美。应该是动态的电影才能凸显其妙。

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，



边看边聊

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，

不仅鲜香四溢，韭菜的汁水也淌出些许，外脆里嫩的口感真是很棒。

妈妈还擅长制作各种面点，从冷面到烧麦再到包子，冬笋上市时便是妈妈制作烧麦的好时节，馅料中再加上香菇、黑毛猪的肉丁，每个烧麦都是实墩墩的分量，鲜香呼之欲出；因为不使用泡打粉增白剂，妈妈做的包子外观可能不算好看，口感也不是太蓬松，但每每看到包子上那一道道手工的褶子，我都会觉得手中的包子就是全天下最美味的。按照时令做当季的美食也是妈妈的拿手好戏，