

# 砍酱哥

关注 277 粉丝 57.4 万获赞 698.6 万寻找乡村的味道，寻觅大山的趣味，分享大山的质朴与原生态，  
在四川，有采不完的野菜，捡不完的菌子，以及各种好吃的美食，感谢关注~

序号	内容
1	一口气看完，一年四季，不同季节的山野菜和野果
2	春夏秋冬，一口气看完一年四季，大山里的一些野菜和野果
3	沉浸式采摘山里的各种山野美味，掰不完也吃不完，大自然的馈赠
4	即有韭香味，又有蒜香味的高山鹿耳韭，包烤肉包饺子相当美味
5	这个鹿耳韭看着太舒服了，扯着非常解压
6	咬一口酸得连眼睛都睁不开的酸笋子，充满童年的味道
7	一口气看完系列之来自大山里不同的山野美味
8	小时候的零食，酸虎杖，生吃一口酸得眼睛都睁不开
9	山里的鹿耳韭长得满地都是，都不知道如何下手了 这种野菜拿来炒鸡蛋，包饺子，包烤肉都非常好吃
10	沉浸式扯山野菜—鹿耳韭
11	翻山越岭采摘鹿耳韭，来回徒步近 20 个小时，只为这一口山野美味
12	沉浸式采摘鹿耳韭
13	大自然的馈赠，来自海拔 3000 多米的鹿耳韭 来回走路 20 多个小时，在这人迹罕至的高山上，大自然孕育这这一片山野美味
14	山上的野生折耳根长得太多，再晚点就全部老了，根本扯不完
15	新鲜挖出来的黄精，经过九蒸九晒，从最开始的淡黄色，变成黑如漆 吃起来软糯香甜的黑黄精
16	海拔 3000 多米的高山鹿耳韭，真的太多了，根本打不完
17	刚扯出来的鹿耳韭直接生吃一口，味道太特别了
18	沉浸式采摘鹿耳韭
19	这个雪芽菜苔，长得实在太粗了
20	一年只能吃一次的山野菜，美味刺龙苞，掰起来太解压了
21	抓住春天的尾巴，进山采摘刺龙苞，一年只能吃一次的山野菜
22	来自更高海拔的高山乌刺龙苞，也是一年最晚一批生长的刺龙苞
23	来自高山上的美味刺嫩芽，刺龙苞 焯水之后凉拌或者炒腊肉，炆炒非常美
24	雨中的刺龙苞，显得格外的鲜艳红嫩
25	高山上的竹笋开始疯狂生长，不一会儿就是一大背篋
26	今天大雾弥漫，进山采摘刺龙苞
27	来自高海拔的山野菜，美味鹿耳韭， 炆炒，炒肉，烫火锅，凉拌，包烤肉，吃法非常简单
28	漫山遍野的鹿耳韭，长得太好了，根本扯不完
29	春天里藏着一道不一样的山野菜，牛毛广，也叫它微菜 炒腊肉是真的香
30	上山打野菜虎杖，误入一片虎杖秘境，遍地虎杖就行竹笋一样 到处都是
31	刺龙苞采摘最好的方式就是每一朵枝桠摘的时候都砍掉， 这样来年分叉得更多也更容易采摘
32	柴火慢蒸 72 小时，蒸出一碗碗漆黑如墨的玉灵膏
33	最近天天下雨，刺龙苞长得特别快，再不掰就老了
34	最近温度升高，下雨也要尽快采摘刺龙苞，不然很快就老了
35	其实采摘刺龙苞最好的方式就是连枝桠一起锯掉，这样分叉多 而且明年也结的多，易采摘
36	今年的刺龙苞，刺嫩芽结的太好了，刚刚才冒出来的一朵嫩芽 太嫩了，炒腊肉，炆炒都是非常不错的山野美味
37	花 5 天时间，72 小时的蒸制，终于蒸出这黑如漆，软如泥的玉灵膏
38	刺龙苞采摘的时候砍掉枝桠，不是明年不吃了，而是更好的修整树型 方便来年采摘以及分更多的侧芽
39	采摘刺龙苞，枝桠比较高的都需要砍掉修枝，方便来年采摘

序号	内容
40	春天的第一口鲜，刺龙苞，又叫刺老芽，炒腊肉相当不错
41	高山上的野菜开始生长了，鹿耳韭，雪芽菜，偏耳朵菜满地都是
42	山上的野生折耳根太嫩了，根本掏不完
43	捡野生羊肚菌的快乐，就是不断有惊喜出现，一不小心就发现了菌窝
44	春天的第一口鲜，这个刺龙苞一定不要错过
45	春天的第一口鲜，来自山里的刺龙苞
46	最近野生羊肚菌疯长，带上工具进山，一不小心就摘了一两斤
47	一场春雨过后，山上的蕨菜遍地生长
48	历时一个多月，经过九蒸九晒，终于制做出甜如蜜黑如漆的黄精 一口下去，香甜软糯
49	沉浸式拔野生鹿耳韭，实在太嫩了
50	春天的第一口鲜，刺龙苞，刺春头
51	从头到尾，一口气看完，春夏秋冬，来自大山不同的野菜野果和蘑菇
52	在四川长这么大，在从来都没有吃过这种芥菜，这种老了的芥菜 据说可以拿来煮鸡蛋，尝尝味道
53	刚刚看过
54	一口气看完，春夏秋冬，来自大山里的不同山野菜和山野果子
55	在四川，真的不怎么吃这个芥菜，除了个别偶尔煮个鸡蛋 基本没人吃，田坎长满了都没人来挖
56	春天到了来一盘凉拌折耳根嫩芽，脆嫩多汁，解腻又下饭，非常爽口
57	从春天出发，来自大自然的馈赠，不同的野菜和野果
58	300斤狗尾巴草种子能够酿出多少酒，酿出来的酒味道到底怎么样
59	这种野生山药挖出来做成山药粉，冲泡一碗，吃起来糯香味浓 非常饱腹
60	寒冷的冬天，煮上一锅蔬菜火锅，蔬菜的甘甜配上火锅的热辣 鲜辣爽口，暖意绵绵
61	被称作“黄金液体”的山茶油，出油率到底怎么样
62	沉浸式割折耳根嫩芽，太解压了
63	以前农村经常看见的这种芭蕉芋，挖出来做成芭蕉凉粉 吃起来软糯爽滑，味道真不错
64	脆嫩爆汁的折耳根嫩芽，凉拌一盘，真的太美味了
65	挖 200斤美人蕉打粉，做出来的粉条Q弹爽滑，有韧劲 再来煮一碗肥肠粉，真的太好吃了
66	沉浸式割折耳根嫩芽
67	年关将至，大鱼大肉吃多了，来一盘凉拌鱼腥草嫩芽，太爽口了
68	这种鱼腥草嫩芽可以说是过年餐桌上含金量非常高的一道菜
69	狗尾巴草也能酿酒，历时1个多月，终于酿出来了
70	鲜香脆嫩的鱼腥草嫩芽，云贵川渝的朋友都不陌生，非常好吃非常嫩 汁水也特别丰富
71	又嫩又脆的鱼腥草嫩芽，云贵川渝的朋友应该都爱这种味道吧 鲜香脆嫩，汁水也特别丰富
72	羌族人家制作传统风干鸡，经过慢时间的晾晒和风干 真正的吃到儿时的那种味道
73	大山里的各种山野美味，掰不完也吃不完，掰的时候太解压了
74	历时近一个月，从采果榨油，一颗颗山茶果，到最后滴滴山茶油 颜色金黄，香味醇厚
75	折耳根，鱼腥草，这样的嫩叶子凉拌一盘，喜欢吃的人 都知道它在餐桌上的含金量#鱼腥草
76	云贵川渝的朋友，看着这鱼腥草嫩叶，应该都懂发的含金量
77	冬月四川大山泡汤宴，乡亲帮忙好热闹 #全国杀猪厨艺大赛 #抖音新农人 #新农人计划 2026
78	这种鱼腥草嫩芽凉拌着吃，又嫩又脆，太爽口了，带一点鱼腥草味道 特别好吃
79	又到了吃折耳根嫩芽的季节，这种刚刚破土而出的嫩芽，凉拌一盘 非常爽口
80	今年挖山药，遇到两颗长在一起，挖出来那一刻，太开心了
81	这道四川彭州传统特色美食军屯锅魁，外酥里嫩，入口化渣 太美味了
82	驱车百公里寻味！彭州军屯锅魁，香酥脆到掉渣，太美味了
83	这个季节的鱼腥草嫩芽，脆嫩爽口，鱼腥味不浓也不淡，太好吃了

序号	内容
84	最近的鱼腥草嫩芽真的太美味了，又嫩又脆，汁水也很丰富 对于喜欢吃嫩鱼腥草芽的朋友，真的太对味了
85	鸭掌包肉辅以明火轻烟，熏制出来的鸭掌香肠，一口香肠，一口鸭掌 太香了#鸭掌香肠 #腊肠
86	鱼腥草嫩叶拿来凉拌，再加点耳叶和其他配菜，淋上红油那一刻，看着都留口水了
87	又嫩又脆的美味鱼腥草嫩芽，懂它的人应该都知道 这道菜在过年餐桌上的分量
88	这个季节的鱼腥草嫩芽，必须来凉拌一盘，吃起来脆嫩多汁 淡淡的鱼腥草味道太好吃了#鱼腥草嫩芽
89	云贵川渝的朋友应该都爱吃的这一道菜，凉拌鱼腥草嫩芽，鲜嫩多汁 淡淡的鱼腥草味道，特别的爽口#鱼腥草嫩芽
90	白嫩折耳根凉拌一盘，干饭能多吃两碗！ #鱼腥草折耳根
91	一年四季，春夏秋冬，来自大山里的各种山野美味，掰不完也吃不完
92	冬天的头茬折耳根嫩芽涮火锅，脆嫩鲜爽一口入魂 #鱼腥草 嫩芽
93	阿坝牦牛头这样辣卤入味，软糯Q弹超下饭 #卤牛头 #抖音新农人
94	沉浸式割鱼腥草嫩芽子 #鱼腥草嫩芽
95	折耳根大丰收，挖起来太解压了，凉拌一碗真是一道美味 但是很多朋友却吃不惯 #鱼腥草
96	云贵川的朋友应该都对这个鱼腥草嫩芽不陌生，到了过年的时候 餐桌上都是不可或缺的一道菜
97	鱼腥草嫩芽，吃起来脆嫩爆汁，真的太美味了 #鱼腥草嫩芽 嫩芽
98	三分肥七分瘦！柴火慢熏出的麻辣鸭掌香肠，太香了 #鸭脚包肉 #香肠 #腊味
99	手酿八月瓜酒，藏住一整季的山野甜香 #八月瓜 #酿酒 #新农人计划 2025
100	一口香肠，一口鸭掌，越嚼越香 #鸭掌包肉 #香肠
101	做法非常简单的鸭掌包香肠，一口鸭掌一口香肠，太香了 #鸭掌包肉 #香肠 #腊肉
102	最近这个鱼腥草嫩叶，凉拌一盘看着都流口水记了 #鱼腥草
103	几百斤八月瓜变身美酒，清甜丝滑超好喝 #八月瓜酒
104	沉浸式割鱼腥草嫩芽 #鱼腥草嫩芽
105	四川折耳根鱼腥草嫩芽来了，凉拌一碗脆嫩爽口 #鱼腥草嫩芽 嫩芽
106	这种鱼腥草嫩芽和根根，叶子相比，口感更加脆嫩，汁水也丰富 带点淡淡的鱼腥草味道，特别好吃#鱼腥草嫩芽 #鱼腥草嫩叶
107	红曲紫米酒酿，来一份冬日的温暖 #酒酿 #醪糟
108	大山里的风干鸡，全靠自然寒风和每天的日晒晾干，吃起来非常香
109	今年的风干鸡来了，还是在大山深处羌家院子，自然风干 #风干鸡
110	折耳根长得太旺盛了，就是挖起来比较费劲 #鱼腥草
111	墨红玫瑰配上红曲，做一坛冬日红曲玫瑰酒酿 #红曲酒酿
112	又到一年腊味时，今年我们山上的风干鸡开始做了 #风干鸡 #腊味
113	云贵川的朋友对这种凉拌鱼腥草嫩叶，这种诱惑应该没有谁能扛得住 #鱼腥草
114	这样凉拌一碗鱼腥草，应该都没有意见吧 #爱吃鱼腥草 #鱼腥草
115	秋冬时刻，蒸一锅糯米，备一盆鲜花玫瑰，做点红曲玫瑰酒酿 #酒酿 #红曲酒酿 #醪糟做法
116	这个季节的儿菜，做一坛泡儿菜，酸辣脆爽 #泡儿菜 #泡菜
117	四川人都爱吃的泡儿菜，这样做出来，酸辣又脆爽 #四川泡菜 #泡儿菜
118	今年的儿菜出来了，又叫娃娃菜，掰一点回去做泡菜 #儿菜 #娃娃菜
119	一碗稀饭，一盘泡菜，这就是儿时的味道，泡儿菜 #泡菜 #儿菜
120	四川人爱吃的泡儿菜，一到这个季节，都会泡上几坛 吃起来酸辣脆爽，再来一碗白米粥，简单又美味#泡儿菜 #四川泡菜
121	折耳根这样凉拌一盘，吃起来鲜嫩脆爽，浓浓的一股鱼腥草的味道 #鱼腥草
122	今年的洋姜结得太好了 #洋姜 #新农人计划 2025
123	沉浸式采摘黑老虎，又叫它血藤果，恶魔果实，饭粑坨，吃起来微甜 #血藤果 #新农人计划 2025
124	长得像姜但是没有一点姜味，一颗就可以挖出很多个，我们叫它洋姜 #洋姜 #新农人计划 2025
125	北川大山里的老腊肉，整块熏制，一熏就是一年 这样的老腊肉实在太香了#老腊肉
126	在我们大山深处，祖祖辈辈流传着这种整块烟熏腊肉的方式 一年到头都挂在炕上熏，不放冰箱不冷冻#老腊肉
127	鱼腥草，根根和叶子到底哪种好吃，凉拌一盘尝一下 #鱼腥草

序号	内容
128	鱼腥草折耳根，无论是根根还是叶子，凉拌着吃都非常不错 #鱼腥草 #农村美食
129	这个季节的鱼腥草嫩叶，说什么也要来一点凉拌一盘，太美味了 #鱼腥草
130	今天摘点黑色朝天椒 #黑色小米椒 #辣椒
131	沉浸式采摘佛手柑 #佛手柑 #新农人计划 2025
132	又到了佛手柑采摘的季节，金黄色的佛手柑挂在树枝上，太漂亮了 #佛手柑 #新农人计划 2025
133	这个季节的鱼腥草嫩叶，凉拌一盘真的太美味了 吃不惯鱼腥草的朋友，真的可以尝试一下
134	鱼腥草嫩叶的含金量，应该只有云贵川的朋友才明白吧
135	立冬之后，平武的山野集市充满了各种山货土货，实在太热闹了
136	这种椴木香菇虽然种植的时候比较麻烦，但是香菇的味道真的很香
137	沉浸式采摘高山椴木香菇 #椴木香菇
138	秦岭深山的小毛栗，颗粒饱满，吃起来粉糯香甜，生吃也是非常脆甜
139	进山都能找到宝，这种朽木桩上，经常能长出这种木耳，非常好吃
140	空气炸锅烤这种小毛栗，色泽金黄，粉糯香甜，太好吃了
141	这种深山里的小毛栗，虽然个头不大，但是颗粒饱满，生吃脆甜爽口 烤熟之后更是粉糯香甜
142	金黄色的大百合，掰起来真解压
143	这种金黄色大百合，虽然有苦味，但是加上白糖一起蒸 吃起来又粉又糯，味道很不错
144	这个鱼腥草嫩叶，看着都流口水了 #鱼腥草
145	九月九，酿米酒，用 50 斤糯米，酿成这种红曲酒酿糯米醪糟 色泽嫣红，汁水也很丰富#村里的重阳节
146	秋天的野果，大山里的绿心猕猴桃，酸酸甜甜太好吃了 我们又叫它毛梨儿，小时候的味道#野生猕猴桃
147	折耳根叶子的含金量，云贵川渝的朋友应该都懂 特别是拿来凉拌或者烫火锅，味道巴适的很#鱼腥草
148	鱼腥草全身都可以吃，从根到嫩芽，再到嫩叶，凉拌非常美味 真是全身都是宝，但是有一些朋友却吃不惯#鱼腥草
149	地瓜，又叫地萝卜，地梨儿，凉薯，不同地方叫法不同 也是我们儿时的水果，童年的零食#地瓜 #凉薯
150	这个季节，凉拌一盘秋天的头茬鱼腥草嫩叶子，太有味了 #鱼腥草
151	今年的猫屎瓜又成熟了，这种长相奇特的野果，吃起来软糯清甜 #猫屎瓜 #新农人计划 2025
152	新鲜鱼腥草嫩叶，凉拌烫火锅，鲜香脆嫩，非常好吃 #鱼腥草
153	大山里的野果猫屎瓜成熟了，这种长得非常奇特的果子 吃起来软糯清甜，比八月瓜更糯，就是籽比较多
154	大山里的野果猫屎瓜，不可多得的童年零食，籽多肉少，软糯清甜 #猫屎瓜 #新农人计划 2025
155	凉拌折耳根嫩叶，应该是云贵川渝的老乡都爱吃的一道菜吧 #鱼腥草
156	鱼腥草又叫折耳根，这种嫩叶拿来凉拌一盘，鲜嫩脆爽，越吃越想吃 #鱼腥草
157	沉浸式体验掰刺竹笋，来自秋天的馈赠 #笋 #刺竹笋
158	这个鱼腥草嫩叶，看着都流口水了，凉拌一盘，真的拒绝不了 #鱼腥草
159	这一声声脆响，是来自秋天的一道鲜甜，刺竹笋 #秋笋 #笋 #新农人计划 2025
160	很多朋友都说折耳根好吃根，其实这种叶子拿来凉拌或者烫火锅 也是相当美味#鱼腥草 #新农人计划 2025
161	鱼腥草，折耳根，这种嫩叶凉拌着吃，实在太巴适了 #鱼腥草
162	今年的头茬折耳根嫩叶，鲜嫩爽口，凉拌一盘真的太巴适了 #鱼腥草 #特产美食推荐官
163	今年的刺竹笋长的太好了，满地都是，抓紧时间掰，不然就老了 #刺竹笋 #秋笋 #新农人计划 2025
164	其实，吃了那么多八月瓜，还是这种好吃 #八月瓜 #新农人计划 2025
165	沉浸式剥麻竹笋 #麻竹笋 #秋笋
166	秋天的这种笋子，又大又高，吃的部分不多，但是味道很鲜嫩 #麻竹笋 #秋笋
167	发现一窝野生平菇，这种蘑菇做滑肉汤，香得很 #野生平菇 #新农人计划 2025
168	鲜嫩爽口的折耳根嫩叶，凉拌起来又脆又香，看着都流口水了 #鱼腥草
169	云贵川地区非常喜欢吃的一道菜，凉拌折耳根 就这一盘，都可以多吃两碗干饭 #鱼腥草
170	好大一根秋笋，剥起来真解压 #秋笋 #麻竹笋 #新农人计划 2025
171	秋天的第一口鲜，一定要尝一下这八月瓜，甜到心里 #新农人计划 2025 #八月瓜熟了

序号	内容
172	这种方式做出来的汉源鲜花椒油，又香又麻 #花椒油 #新农人计划 2025
173	这个季节都还有金蝉花，好大一朵 #金蝉花 #新农人计划 2025
174	山里的野生八月瓜快过季了，赶紧上山再找一下 这一年只能吃一次野果子，软糯香甜#八月瓜 #新农人计划 2025
175	这种笋子必须要长高了才吃，而且是吃一小半扔一大半，脆嫩爽口 #笋子 #麻竹笋 #甜竹笋
176	这种花长在肚子里面的水果，无花果，成熟之后会自然裂开 软糯香甜#无花果 #抖音新农人
177	这么大得竹笋都还能吃，不过能吃的大概只有三分之一 #甜竹笋 #麻竹笋 #新农人计划 2025
178	八月瓜，九月炸，小时候的快乐，进山找野生八月瓜 咬一口，满嘴吐籽，但是非常甜
179	用 50 斤菜籽油和 25 斤汉源鲜花椒，炼制一锅花椒油 这样炼制出来的花椒油，香气浓郁，麻味十足
180	秋天也能吃到的笋子，迟竹笋，这种笋子好吃但是处理起来很麻烦 毛多肉少壳还硬，还很痒手#笋子 #新农人计划 2025
181	长在大山里的这种水果，一年只能吃一次，我们叫它八月瓜 也叫八月炸，山香蕉，就是籽特别多#八月瓜 #新农人计划 2025
182	在四川，除了折耳根，还有这个阳荷的味道能让人难以忘怀 喜欢的对它爱不释手，不喜欢的难以下咽#阳荷 #新农人计划 2025
183	来自大山里的水果，八月瓜，我们又叫它山香蕉 #八月瓜 #八月炸 #大山里的野果子
184	来得早不如来得巧，这一片八月瓜全都炸开了，可惜了 #八月瓜 #新农人计划 2025
185	来自大山深处的美味，八月瓜，吃起来软糯香甜，就是籽多 #八月瓜 #新农人计划 2025
186	秋天的第一口鲜，一定要来一颗这样的红心猕猴桃！软糯香甜 #红心猕猴桃
187	八月瓜，九月炸，今年山里的八月瓜又成熟了 小时候经常去山里这种果子，也是我们童年的水果#八月瓜 #新农人计划 2025
188	今年山里的八月瓜结得太多了，挂满了一片，八月瓜好吃 就是籽有点多，软糯香甜
189	新鲜的汉源花椒，用传统方法来炼制一大锅，又香又麻 #花椒油 #抖音美好丰收节 #中国农民丰收节 #抖音新农人
190	每年到了这个季节，就是做鲜花椒油的时候 新鲜的汉源花椒融合进入菜籽油当中，麻味十足，清香扑鼻#花椒油 #汉源花椒
191	新鲜的汉源花椒炼制花椒油，又香又麻 #花椒油 #抖音美好丰收节 #中国农民丰收节 #抖音新农人
192	又香又麻的汉源花椒油，制作方法很简单 关键还是要选好花椒#花椒油 #新农人计划 2025
193	秋天能吃的竹笋，麻竹笋，掰起来太解压了 #掰笋 #麻竹笋 #新农人计划 2025
194	捉笋子虫教程 #笋子虫 #新农人计划 2025
195	小时候进山抓的笋子虫，总会做一架小风车，童年的小发动机 #笋子虫 #竹象虫 #竹牛
196	儿时的回忆，上山捉笋子虫，做风车 #笋子虫 #竹象虫 #竹牛
197	8090 后童年的快乐，中午不睡午觉都要去竹林抓笋子虫 #竹牛 #竹象虫 #笋子虫
198	还记得小时候夏天的那个中午，不睡午觉，都要去竹林抓几只笋子虫 #笋子虫 #竹牛 #竹象虫
199	小时候一到这个季节，就喜欢去竹林里抓笋子虫，童年的乐趣 #笋子虫 #竹象虫 #竹牛
200	小时候的快乐，就是上山抓笋子虫，也叫它竹牛，竹象 #笋子虫 #竹牛 #竹象虫
201	小时候经常去山上竹林抓这种竹虫，我们又叫它笋子虫 #竹虫 #笋子虫
202	牛皮这样炸着吃，金黄酥脆，入口成渣，就是处理过程非常麻烦 #炸牛皮 #牛皮 #农村美食 #乡村守护人
203	剥莲子，莲蓬长老之后就就像蜂窝煤一样 #莲子 #莲蓬 #新农人计划 2025
204	山里面一种带刺的水果，刺梨，小时候经常采来当零食 富含维 C，摘一点泡蜂蜜刺梨茶#刺梨 #新农人计划 2025
205	藕田里的莲蓬长出来了，沉浸式采莲蓬 #莲蓬 #莲子 #新农人计划 2025
206	藕田里面长了很多莲蓬，嫩一点的吃起来脆脆甜甜的 老一点的可以用来煲汤#莲藕 #新农人计划 2025
207	山里的红姑娘果熟了，和北方的黄姑娘果完全不一样 吃起来酸酸甜甜#姑娘果 #新农人计划 2025
208	小时候经常在山间刨的野地瓜，满地香，也是我们童年的零食 #地瓜 #新农人计划 2025
209	沉浸式捡鹅蛋菌，太漂亮了 #捡菌子 #新农人计划 2025
210	大雨过后，山里的野竹荪长出来了，非常漂亮 #竹荪
211	来自大山里的美味——阳荷，有的称它为“黑暗料理” #阳荷 #新农人计划 2025
212	六月六地瓜熟，小时候经常去刨地瓜，童年的零食 #地瓜 #新农人计划 2025
213	又到了刨野地瓜的时候，童年的零食，儿时的味道 #野地瓜 #儿时味道
214	羊肚菌不能连根拔，需要贴着地面割，以免破坏菌丝 #羊肚菌
215	沉浸式割羊肚菌 #羊肚菌 #新农人计划 2025

序号	内容
216	来自竹林里的“大虫草”金蝉花，现在才卖几毛钱一朵 #蝉花 #新农人计划 2025
217	金蝉花，长在竹林里的大虫草，炖上老母鸡，汤鲜味美 #金蝉花 #新农人计划 2025 #抖音新农人 #捡菌子的快乐又回来了
218	云贵川的朋友们，说说你们对这个菜的看法 #阳荷
219	天气太热，掰点阳荷，和折耳根一起凉拌，那味道想想都流口水 #黑暗料理#阳荷#新农人计划 2025
220	云贵川的最爱，阳荷，据说很多人都吃不惯这种蔬菜 甚至把它称作黑暗料理 #阳荷 #新农人计划 2025
221	沉浸式扯鹿耳葱，太多了 #鹿耳葱
222	满山的鹿耳葱，又叫它山葱，实在太多了，根本扯不完，太嫩了 #鹿耳葱 #山葱 #新农人计划 2025
223	松树林里的菌子开始生长了，今年的头茬，太嫩太漂亮了 #又到了捡菌的季节 #菌子 #新农人计划 2025
224	竹林里藏的山珍，金蝉花，也被称做大虫草，一半是蝉，一半是花 #金蝉花 #新农人计划 2025
225	竹林里的金蝉花遍地生长，根本挖不完，所以价格也很便宜 #金蝉花 #新农人计划 2025
226	北有冬虫夏草，南有金蝉花 #新农人计划 2025 #蝉花
227	金蝉花，又叫它“大虫草”，每年这个季节，竹林里到处都能挖得到 #金蝉花 #新农人计划 2025
228	开水掰阳荷了，据说很多朋友都吃不惯这种美味 更有甚者称它为“黑暗料理” #阳荷 #新农人计划 2025
229	又到了一年采蘑菇的季节了 #蘑菇 #鹅蛋菌 #新农人计划 2025
230	好新鲜的地皮菜，又叫地木耳，就是洗的时候特别麻烦 #地皮菜 #地木耳 #新农人计划 2025
231	云贵川渝的最爱，阳荷，凉拌炒腊肉，味道比折耳根还上头 #阳荷 #新农人计划 2025
232	收青花椒都要剪枝，明年才能长得更好 #藤椒 #修枝 #新农人计划 2025
233	沉浸式掰百家笋 #拔笋 #新农人计划 2025
234	很多人都觉得这个阳荷难以下咽，但是在我们这里确是一道美味 #阳荷 #新农人计划 2025
235	沉浸式掰竹笋，这个金竹笋掰起来太解压了 #竹笋 #新农人计划 2025
236	这种小百家笋虽然肉不多，但是很好吃 #新农人计划 2025 #掰笋
237	沉浸式掰金竹笋 #竹笋 #新农人计划 2025
238	这种菜主要吃叶子，我们叫它垮垮菜或者苦麻菜 #新农人计划 2025
239	大山里的美味阳荷，据说很多人对它难以下咽，小时候经常吃 #阳荷 #新农人计划 2025
240	雨后彩虹下的鹿耳韭，太新鲜了 #新农人计划 2025
241	采摘鹿耳韭，去的时候有多兴奋，回来的时候就有多狼狈 海拔高，路难走 #新农人计划 2025
242	沉浸式扯大鹿耳韭 #新农人计划 2025
243	黄连种子开始收割了 #黄连种子 #新农人计划 2025
244	听听掰小竹笋的声音 #竹笋 #新农人计划 2025
245	蒜苔剥了，下面的大蒜才能长得大 #蒜苔 #新农人计划 2025
246	金灿灿的黄连种子开始收割了，长在大山里的财富 据说现在亩产已经能达到 10 多个 w 了 #黄连 #新农人计划 2025
247	小竹笋长得太多了，掰都掰不完，特别嫩 #掰笋 #新农人计划 2025
248	鹅蛋菌没有长出来之前，太像一个鹅蛋了 #鹅蛋菌 #新农人计划 2025
249	来自高海拔的鹿耳韭，又粗又嫩，太多了 #新农人计划 2025
250	扯鹿耳韭，太多了，完全扯不完，就看能背多少下山
251	这个鹿耳韭真的太多了，扯不完
252	原地沉浸式剥笋黄笋，剥出来非常嫩 #笋子 #新农人计划 2025
253	沉浸式剥笋黄笋，这种摇尖笋也是我们夏天爱吃的一种笋 #笋子 #新农人计划 2025
254	又粗又壮的金竹笋，拔起来的感觉实在太爽了 #金竹笋 #拔笋 #新农人计划 2025
255	今天剥一根笋黄笋，虽然长得比较高了，但是这种摇尖笋还是很嫩 #剥笋 #新农人计划 2025
256	沉浸式掰竹笋，停不下来那种，光听声音就觉得很嫩，很解压 #掰竹笋 #新农人计划 2025
257	其实我们这边的竹笋，都是要长起来才掰，就像这根笋黄笋 剥开非常嫩 #剥笋 #新农人计划 2025
258	山上的竹笋冒个不停，太多了，来个沉浸式扯笋子，一会儿一背筐 #竹笋 #新农人计划 2025
259	这种小竹笋掰着过瘾，一会儿就是一大把，吃起来又嫩又脆 #竹笋 #新农人计划 2025

序号	内容
260	空心“泡儿”，发现一颗就是一大片，直接吃到饱，太美味了 #新农人计划 2025 #树莓 #大山里的味道
261	高山上的斑竹笋长出来了，长得又粗又壮，徒手掰太解压了 直接掰到手软#笋子 #斑竹笋 #新农人计划 2025
262	笋子长得太快了，来不及掰都上林了，赶紧多掰一点回家做笋干 #扯笋 #梦黄笋 #新农人计划 2025
263	竹林里的梦黄笋拔地而起，太多了，这种摇尖笋也很嫩，就是太累人 手都掰软了#竹笋 #摇尖笋 #新农人计划 2025
264	好吃不过摇尖笋，最近的梦黄笋长出来了，非常嫩 #竹笋 #新农人计划 2025
265	最近山上百家笋疯狂生长，赶紧背上背篋上山掰 #百家笋 #掰笋 #新农人计划 2025
266	梦黄笋长得又多又好，遍地都是，拔起来实在太解压了，停不下来 #拔笋 #新农人计划 2025
267	又到一年端午时，斑竹笋叶包粽子，淋上红糖，记忆中儿时的味道 #粽子 #村里的端午是团圆 #新农人计划 2025
268	最近下雨，山里的梦黄笋大爆发，掰都掰不赢，太多了 又嫩又新鲜，掰起来也特别解压，根本停不下来
269	又是打算子的一天，这个甜竹笋长得太多了，打都打不完 #笋子 #新农人计划 2025
270	山里的梦黄笋出来了，长得太多了，一不小心就掰了一背篋 #新农人计划 2025 #笋子
271	雨后竹林沉浸式掰梦黄笋，一不小心就直接掰了一大背篋 这种笋子不仅好看而且还很嫩#新农人计划 2025 #笋子
272	今年的刺龙苞树长得不错，发了很多侧芽 明年应该能掰到更多的刺龙苞#三农 #新农人计划 2025
273	小时候经常在山里寻找的野樱桃，虽然个头很小，但吃起来非常有味 酸甜带点苦涩味，小时候的味道
274	今年的刺龙苞已经结束，砍树是为了修枝，期待明年更好的收成 #新农人计划 2025 #刺龙苞 #修枝
275	刺老芽树无论长得老不老，高不高，每年必须要修枝砍掉 这样树型才好，分叉才多，来年也更好掰
276	今年的枇杷由于天干，口感非常不错，甜度也高 #新农人计划 2025 #枇杷熟了
277	山里的刺老芽，又叫刺老苞，刺龙苞，刺嫩芽，不同地方叫法不一样 炒腊肉，蘸酱非常不错#新农人计划 2025
278	发现一大片空心泡儿，直接吃到饱，小时候经常在山里找这种野果 成熟之后非常甜，小时候的味道
279	采摘刺老芽，要是不小心被扎就只能用酸爽来形容了 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #刺老芽
280	掰刺老芽了，稍微不注意就容易被扎手 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #刺龙苞
281	这个百家笋拔起来超有感觉，根本停不下来 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #拔笋
282	上山打百家笋了，这么粗的百家笋，还是第一见，太多了 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #笋子
283	抓住竹笋的尾巴，打点回来做成笋干，一年四季都可以吃 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #竹笋
284	掰竹笋的时候咔嚓真解压，根本停不下来，剥笋的时候就有点难受了 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #掰笋
285	长在大山里的这种野生核桃，我们叫它山核桃，开的核桃花 是非常好的一种野菜#核桃花 #抖音创作季 #新农人计划 2025
286	拔笋了，这个笋太嫩了，太多了拔不完 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #竹笋
287	吃过这种酸虎杖吗？小时候没钱买零食，它可是我们的快乐来源 #新农人计划 2025 #抖音创作季
288	山核桃花开的季节太治愈了，每棵核桃枝上就像挂着“绿瀑布” 沉浸式采摘核桃花，抽核桃须沙沙的声音
289	来掰竹笋了，停不下来那种 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #掰竹笋
290	今天这个小竹笋实在太多了，背篋都快装不下了，直接打到手软 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #竹笋
291	一起来看看不同蘑菇吧，四川大山里的野生菌 #新农人计划 2025 #捡菌子 #抖音创作季
292	大山里的竹笋，掰不完，根本掰不完 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #竹笋
293	发现菌子窝了，下雨天疯狂生长，捡不完也捡不赢 #新农人计划 2025 #捡菌子 #蘑菇
294	酸筒杆，酸笋子，又叫虎杖，老了之后就像竹子一样，手撕的脆响声 实在太解压了，小时候经常拿来玩
295	海拔 3000 米的高山沉浸式捡羊肚菌，遇到窝子了，直接捡到手软 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #羊肚菌 #我们的精选
296	又到了吃覆盆子的季节了，小时候满山遍野找刺泡儿，童年的味道 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #覆盆子
297	虎杖是一种繁殖能力很强的植物，但是虎杖可谓全身都是宝 从根茎到嫩尖，都有不同的用处，特别是嫩尖
298	酸笋子，我们又叫它酸虎杖，吃起来酸酸的，里面的水分非常充足 #新农人计划 2025 #我们的精选
299	手撕虎仗的茎杆，撕裂声音有多酸爽？太解压了 #新农人计划 2025 #抖音创作季
300	毛毛蕨，又叫老虎蕨，霸王蕨，长得非常粗，掰起来太过瘾了 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #蕨菜
301	蕨菜中的巨无霸，天花板级别，又叫它老虎蕨，毛毛蕨，霸王蕨 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #蕨菜
302	到了秋天可以吃阳荷，但是这个季节可以吃这种阳荷笋嫩芽 掰起来咔咔脆响，一股阳荷的清香味
303	扯野葱，完全停不下来，越拔越想拔 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #野葱

序号	内容
304	徒手撕虎杖，这碎裂的声音太解压了，爆汁的感觉根本停下来 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #我们的精选
305	高山刺龙苞，又叫乌龙苞，只有在海拔越高的地方，采摘时间才越晚 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #刺龙苞
306	虎杖太脆嫩了，掰起来声音回响在山谷之中，非常好听 吃起来酸酸的，我们也叫它酸桶杆，也是我们小时候的零食
307	这个鱼腥草长得太多了，扯一点回去，可以凉拌也可以泡水 沉浸式采摘 #鱼腥草 #新农人计划 2025
308	虎杖粉碎 ASMR 茎秆爆裂+汁液飞溅+喘息混响 沉浸式采摘，徒手撕虎杖的窒息快感，
309	进山打蕨菜，但是突然下雨了，白雾弥漫，来个雨中沉浸式采摘蕨苔 #万物皆可种草搜 #沉浸式采摘 #蕨菜 #抖音创作季
310	这种小竹笋虽然小，但是皮薄肉厚，做泡椒竹笋相当不错 #万物皆可种草搜 #新农人计划 2025 #竹笋
311	沉浸式掰小竹笋，太多太嫩了，根本掰不完 #新农人计划 2025 #笋子 #挖笋的乐趣只有体验过才懂
312	拔野葱了，我们又叫它蒿葱子，大野葱和蒜苗长得太像了 #抖音创作季 #野葱 #去山海溜溜
313	抓住春天的尾巴，采摘高海拔的乌刺龙苞，个个都非常漂亮 #新农人计划 2025 #乡野春日地图 #刺龙苞
314	拔野葱的快乐，只有拔了才能体会到，吃不吃不重要，根本停不下来 #新农人计划 2025 #野葱 #乡野春日地图 #去山海溜溜
315	山里的小竹笋疯狂生长，简直太多了，掰不完 #新农人计划 2025 #万物皆可种草搜 #竹笋
316	团竹笋出来了，根本掰不完，太多了 #新农人计划 2025 #竹笋 #乡野春日地图 #万物皆可种草搜
317	又到了香椿树修枝的季节了，期待明年有更好的香椿芽 #新农人计划 2025 #香椿 #抖音创作季
318	这个野菜实在太多了，扯到手软，根本扯不完 #新农人计划 2025 #乡野春日地图 #野葱
319	虎杖，又叫酸桶杆，酸笋子，直接吃太酸了，小时候经常当零食吃 #新农人计划 2025
320	据说虎杖在国外都泛滥了，但它却是一道好吃的野菜 也是我们小时候的零食，吃起来酸酸的，晒干之后吃起来很香
321	更高海拔的乌刺笼苞上线了 #去山海溜溜 #乡野春日地图
322	沉浸式采摘刺龙苞，吃不吃不重要，太解压了 #乡野春日美食整活大赏 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图
323	手工炒春茶，一口铁锅，一双手，从杀青到提毫，非常辛苦 #谷雨吃春分外鲜
324	今天这个野葱，实在太多了，根本扯不完 长得就像蒜苗一样，又大又粗#野葱 #去山海溜溜 #乡野春日地图
325	摘刺龙苞，顺便给树修枝，希望来年结出更多的嫩芽出来 #新农人计划 2025 #去山海溜溜 #乡野春日地图
326	又到一年槐花飘香时，摘一点回来，来个三种不同的槐花吃法 #又到了吃槐花的季节 #去山海溜溜 #乡野春日地图
327	大山里的美味，刺龙苞，我们又叫刺老芽，炒腊肉相当不错
328	刺龙苞，我们又叫刺老芽，炒腊肉相当不错 #刺笼苞 #尝一口春天的味道
329	春天的刺笼苞，是一道不能错过的美味 #乡野春日美食整活大赏 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图#刺老芽
330	大山里的野生刺龙苞都长出来了，一种春天不可多得的野菜
331	雪芽菜，又叫石格菜，来自高海拔的大山野菜，腌制盐菜非常不错 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图 #雪芽菜
332	来自大山里的 11 种竹笋，最后一种真的太好吃了 #竹笋是春天最鲜的美味 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图
333	春回大地，一场春雨，竹笋满地，晾笋干，煮火锅 #竹笋是春天最鲜的美味 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图
334	白刺老芽，也是大山里的一道美味野菜 #新农人计划 2025 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图 #刺龙苞
335	这种绿色的蕨菜，我们叫它水蕨菜，有的又叫黄瓜香 有一股淡淡的黄瓜清香味
336	大山里的春天，是野菜的世界，开个野菜盲盒，探索野菜新吃法 #乡野春日美食整活大赏 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图
337	黄瓜香，又叫水蕨菜，春日不可多得的一种野菜 #新农人计划 2025 #沉醉在春日的田野里 #乡野春日地图 #尝一口春天的味道
338	刺笼苞树生命力特别顽强，年年掰，年年长，根本掰不完 #乡野春日地图 #尝一口春天的味道 #沉醉在春日的田野里
339	一起来看看大山里的山野美味吧 #新农人计划 2025 #抖音创作季 #乡野春日地图
340	山野合集，看看大山里都有些什么 #新农人计划 2025 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图
341	还是这种红刺龙苞，掰起来才有感觉 #刺龙苞 #刺老芽 #沉醉在春日的田野里 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图
342	掰刺龙苞了，吃不吃不重要，就喜欢掰的这种感觉 #新农人计划 2025 #沉醉在春日的田野里
343	微菜，又叫牛毛广，春天里的一道美味，炒腊肉特别香 就是处理起来比较麻烦#沉醉在春日的田野里
344	全身绿油油的植物，我们叫它水蕨菜，因其有点黄瓜的香味 所以又叫黄瓜香#乡野春日地图
345	春日限定！刺老芽炒腊肉，山野清香撞上烟熏咸香 三碗饭打不住#刺龙苞 #来一口乡间春分的味道
346	刺龙苞，也叫刺老芽，浑身都长满了刺，我们又叫鸟不沾 来自春天大山里的一道美味#来一口乡间春分的味道
347	春天野菜合集，来自大山的美味 #来一口乡间春分的味道 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图

序号	内容
348	今年的头茬红油香椿，看着太诱人了 #香椿 #新农人计划 2025 #尝一口春天的味道
349	当山野之间树枝上的香椿芽发出来之后，春天就正式到来了 #尝一口春天的味道 #乡野春日地图 #香椿 #抖音花朝会 2025
350	这才是春天的味道，红油香椿芽 #香椿 #新农人计划 2025
351	春天的第一口鲜，头茬香椿芽烫火锅 #尝一口春天的味道 #香椿 #新农人计划 2025
352	这个野生折耳根长的太巴适了 #又到了吃野菜的季节了 #抖音创作季 #野生折耳根
353	沉浸式掰小竹笋，实在太多了 #又到了吃野菜的季节了 #抖音创作季 #竹笋
354	春天里的一道山野美食，凉拌野生折耳根，又嫩又脆，太好吃了 #又到了吃野菜的季节了 #野生折耳根 #抖音创作季
355	这个野生折耳根长的太好了，看着都流口水 #来一口春天的野菜 #抖音创作季 #又到了吃野菜的季节了
356	割羊肚菌这种感觉太爽了 #抖音创作季 #乡村生活家 #新农人计划 2025
357	来自大山里的各种山野美味，根本掰不完，也采不完 #来一口春天的野菜#抖音创作季 #新农人计划 2025
358	喜欢春天，万物复苏，有丰富多样的山野菜，掰不完，也吃不完 #来一口春天的野菜 #抖音创作季 #新农人计划 2025
359	小时候经常吃的大山美味，棕芯，现在在山里面已经无人问津了 #棕芯 #棕榈树
360	今天挖的这颗山药，实在没有想到是这样的 #挖山药 #乡村生活家
361	芭蕉树在我们农村用处非常多，以前老一辈人经常在房屋旁边种 生长速度很快，水份也很充足
362	今天这颗山药挖到后面，来了个意外惊喜 #挖山药 #乡村生活家
363	共创
364	200 买根大山药藤，本以为会血亏，结果…… #新农人计划 2025 #村里的新年 #挖山药
365	大山深处的芭蕉树，取出里面的芭蕉芯炒腊肉，有吃过吗 #乡村生活家 #芭蕉芯
366	今年的年夜饭，羊肉汤配火锅，你们那边年夜饭都吃什么 #村里的年夜饭可真香 #村里的新年
367	朋友们，过年了，这道菜可以加分不少哟 #乡村生活家 #鱼腥草
368	今天挖了一颗靓货山药 #挖山药 #野生山药
369	今天挖这颗山药，真的是一波三折 #新农人计划 #乡村生活家 #挖山药
370	这个季节来自大山里的美味，自然成熟还挂在树上的猕猴桃 #乡村生活家 #野生猕猴桃
371	今年冬天头茬的折耳根嫩芽，看着都流口水了 #鱼腥草 #乡村生活家
372	又是挖山药的一天，看看今天挖的大货 #挖山药 #乡村生活家
373	已经是寒冬腊月的时候了，大爷家的猕猴桃，依然挂满了枝头 摘一颗尝尝，实在太好吃了#乡村生活家 #大山里的原生态
374	今天挖的这颗山药还不错 #山药 #乡村生活家
375	大家喜欢吃折耳根叶子，根根还是嫩芽呢，根根味道是最浓的 #鱼腥草
376	这种美人蕉不仅好看，而且还是一种美食 #美人蕉 #乡村生活家
377	这个折耳根叶子也太嫩了吧 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #鱼腥草
378	四川人都爱吃的这个凉拌折耳根，光看着都想吃了 凉拌，烫火锅，真的太美味了#2024 新农人计划 #鱼腥草
379	作为一个四川人，真的抵挡不了折耳根的诱惑，看着口水都流了 #鱼腥草 #乡村生活家
380	折耳根的吃法有多种，这种凉拌应该是最有灵魂的了 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #鱼腥草
381	这个折耳根嫩叶看着都流口水了 拿来凉拌或者烫火锅，真的太美味了#2024 新农人计划 #乡村生活家 #鱼腥草
382	折耳根配上猪耳朵凉拌着吃，有谁能拒绝这样的美味 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #鱼腥草
383	长在乡间田野的美味，小时候经常在田坎上挖的折耳根嫩叶 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #鱼腥草
384	今天这颗野生山药，挖起来还不错哟 #乡村生活记录 #新农人计划 #挖山药
385	今天挖这一颗山药，真的是一波三折，太难挖了 #我的乡村生活 #野生山药 #新农人计划
386	传统方式柴火慢熏 5-7 天的豆腐干，时间虽然久，但是特别香 特别有嚼劲#2024 新农人计划 #乡村生活家 #豆腐干
387	挖一颗长了近 10 年的山药，一波三折，花了 6 个小时，太惊喜了 开局以为是青铜，没想到结局是王者，太值了
388	经过千锤万凿，终于把这颗野生山药挖出来了，实在太难挖了 #我的乡村生活 #野生山药
389	小时候席桌上最期待的一道菜就是这个龙眼肉了，又甜又糯 那种味道永远忘不了
390	传统方式做豆腐，炕豆腐干，时间虽然长一些，但是真的香 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #豆腐干
391	这种山药挖的过程虽然辛苦，但是看到成品的那一刻，感觉值了 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #挖山药

序号	内容
392	进山挖山药，一颗长了5年的山药，挖出来到底长得怎么样 #乡村生活家 #挖山药
393	长得像脚板，吃起来口感又像山药，我们又叫它脚板苕 #乡村生活家 #2024 新农人计划 #这就回村吧
394	又到了做风干鸡的季节了，传统方式，腌制3天，风干20天 这种传统方式做的风干鸡有吃过吗#乡村生活家 #风干鸡
395	冬日脚步的来临，我们也开始为腊味做准备了，来自大山里的风干鸡 #乡村生活家 #这就回村吧 #风干鸡
396	秋天的白果树，挂满了果子，掉得满院子都是 #乡村生活家 #2024 新农人计划 #这就回村吧 #银杏树
397	老北川烟熏豆腐干来了，适合凉拌和当零食吃 #乡村生活家 #2024 新农人计划 #豆腐干
398	传统烟熏豆腐干制作，从一碗豆浆开始，到嚼劲十足 #乡村生活家 #这就回村吧#惬意的农村生活
399	每一份坚持的背后，都蕴藏着无数的故事与力量 深山养猪人，一养就是5年#乡村生活家 #跑山猪 #这就回村吧
400	品尝来自大山的深处的野果—小时候味道，猫屎瓜 #乡村生活家 #这就回村吧
401	又到一年脆柿成熟时 伴随着大山里面吹下来的寒风，脆柿子的口感也达到了理想状态#乡村生活家
402	平武大山不仅有漂亮的风景，更有有趣的山野集市 不同季节的山野菜，让人应接不暇#乡村生活家 #这就回村吧 #赶集
403	山药的种植方式有很多种，像这种方法，挖山药的时候非常容易 充满了劳动人民的智慧#乡村生活家
404	在农村到处都能看到的魔芋，却是餐桌上少不了的一道美食 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #魔芋#这就回村吧
405	见过这种挂满整颗树的猕猴桃吗？它是我们大山里面的老品种 口感也不错，不知道为什么，这种品种很少普及#
406	来自大自然的馈赠，猫屎瓜，摘一点尝尝，小时候的味道 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #猫屎瓜
407	大山野果刺梨，童年经常吃的水果，维生素C含量高，就是非常酸 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #刺梨
408	今天又遇到一颗猫屎瓜，结的太多了，非常奇特的大山野果 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #猫屎瓜
409	山里的野生猕猴桃实在太多了，摘都摘不完，满树都是 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #野生猕猴桃
410	今年的刺龙苞树长得非常茂盛，明年春天刺龙苞肯定又是大丰收 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #刺龙苞
411	山里的野生猕猴桃成熟了，来自大自然的馈赠 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #野生猕猴桃
412	猫屎瓜，我们又叫它“鬼手指”，是我们大山里面不可多得的野果 每年秋天成熟，口感软糯清甜，非常美味
413	长得像鸡冠一样的花，在农村到处都可以看到，好看用处多 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #鸡冠花
414	秋天也能吃到竹笋，这种刺竹笋虽然扎手，但是新能脆爽，非常好吃 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #刺竹笋
415	众多大山里的野果中，要属猫屎瓜长相非常奇特，很多人应该都见过 籽多肉少，但是味道清甜，非常好吃
416	这种长在大山里的奇特野果子，我们叫它猫屎瓜，味道软糯清甜 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #猫屎瓜
417	这种高山绿心猕猴桃，吃是好吃，就是不好摘 #猕猴桃 #乡村生活家 #2022 新农人计划
418	田间美味折耳根嫩叶又开始割了，据说很多人对这个菜都难以下咽 #我的乡村生活 #记录我的乡村生活日常
419	朋友想实现八月瓜自由，移栽一颗5年的苗子给他 #八月瓜 #我的乡村生活 #秋天中国人种地基因会自动觉醒
420	山中美味八月瓜，儿时的记忆与味道 #我的乡村生活 #秋天中国人种地基因会自动觉醒 #八月瓜
421	连续快两个月没有下雨了，今年基地的八月瓜成熟得非常慢 #我的乡村生活 #秋天中国人种地基因会自动觉醒 #八月瓜
422	来自大山里的水果，八月瓜，又叫八月炸 #2024 新农人计划 #乡村生活家 #八月瓜 #秋天中国人种地基因会自动觉醒
423	这种籽多肉少的水果，在我们大山里却是个宝，小时候经常吃 #2024 新农人计划
424	摘八月瓜，只有童年经历过才能感受到，那儿时的记忆与快乐 #2024 新农人计划 #大山里的味道 #八月瓜 #小时候的味道
425	高山上的刺龙苞树长得到处都是，这种野菜的生命力太顽强了 #2024 新农人计划 #我的乡村生活 #刺龙苞
426	八月瓜，九月炸，不可多得的童年零食 #2024 新农人计划 #八月瓜
427	吃不吃不重要，喜欢摘八月瓜这种感觉，童年的记忆 #2024 新农人计划 #我的乡村生活 #八月瓜
428	大山野果之八月瓜，小时候经常吃的水果，软糯清甜，籽特别多 #2024 新农人计划 #农村生活 #八月瓜
429	八月瓜，九月炸，小时候吃八月瓜，感觉就像吃香蕉，香甜软糯 #2024 新农人计划 #我的乡村生活 #八月瓜
430	童年经常吃的野果子刺梨，维生素c含量非常高 #2024 新农人计划 #刺梨
431	毛多肉少的这种山核桃，像石头一样硬，吃起来是真的香 #2024 新农人计划 #农村生活 #野生核桃
432	带上箩筐，背上背篋，上山摘八月瓜了，吃上一口，小时候的味道 #2024 新农人计划 #八月瓜
433	一年一次的水果来了，高山八月瓜，软糯香甜，就是籽多 #2024 新农人计划 #八月瓜
434	秋天，一年大山里的野果成熟的季节—野生猕猴桃 #我的乡村生活 #野生猕猴桃
435	在平武的大山深处，一年一次的深山老槽蜜又开始取了 #乡村生活家 #新农人计划 2024 #农家土蜂蜜

序号	内容
436	农村随处可见的慈竹笋，却很少人吃这种笋子，主要是毛多肉少 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #笋子
437	阳荷开花了，赶紧掰一点 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #阳荷
438	小时候的零食秤砣果，学名又叫五味子，酸甘辛咸苦，五种味道 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #南五味子 #五味子
439	农村随处可见的这种迟竹笋，虽然处理起来很麻烦，但是却很好吃 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #笋子
440	这种有五种味道的野果子，我们叫它五味子 很多年都没有遇到了，小时候的味道#五味子
441	阳荷到底是什么味道，掰一点，解锁一下 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #阳荷
442	掰阳荷的季节到了，有喜欢吃这种菜的吗？ #乡村生活家 #新农人计划 2024 #阳荷
443	红心猕猴桃大丰收了 #新农人计划 2024 #乡村生活家
444	又到了吃红心猕猴桃的季节了，乡下山坡上，一片忙碌的景象 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #红心猕猴桃
445	掰阳荷了，听说这个菜特别下饭 #乡村生活家 #新农人计划 2024 #阳荷
446	据说很多人都吃不惯这种蔬菜 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #阳荷
447	地里的阳荷成熟了，长得又嫩又大 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #阳荷
448	说说一年四季，都喜欢吃的野果子有哪些？ #新农人计划 2024 #乡村生活家
449	刺身松茸，口感鲜香脆嫩，特别是这种刚出土的，配上芥末和酱油 太上头了#新农人计划 2024 #乡村生活家 #松茸
450	这么多松茸，能卖多少钱呢 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #松茸
451	又到了吃阳荷的季节，听说很多人都吃不惯它 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #阳荷
452	美味鹅蛋菌，又遇到了 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #捡菌子
453	朋友们，知道这是在炒什么吗？ #新农人计划 2024 #乡村生活家
454	新鲜采摘的松茸，现场直接做一个刺身松茸，一个字“鲜” #乡村生活家 #新农人计划 2024 #松茸
455	在海拔 3000 多米的高原上捡松茸，过程虽然很辛苦，但是却很值 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #捡菌子 #松茸
456	进山捡松茸，菌子实在太多了 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #捡菌子
457	小金松茸新鲜上市了，一年不容错过的一道美味哟 #松茸 #新农人计划 2024
458	又到了一年出松茸的季节了，这种来自阿坝小金的松茸，有吃过吗 #乡村生活家 #新农人计划 2024 #松茸
459	和枣子一样大的软枣猕猴桃有吃过吗？ #新农人计划 2024 #乡村生活家 #软枣猕猴桃
460	遍地都是鹅蛋菌，根本捡不完 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #捡菌子的乐趣来了
461	这个季节正是山里菌子遍地生长的时候 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #捡菌子 #牛肝菌
462	进山捡菌子，到处都是黄牛肝菌，根本捡不完 #新农人计划 2024 #乡村生活家 #捡菌子
463	一年四季不同的野菜，你喜欢哪种呢？ #新农人计划 2024 #乡村生活家
464	这种长在竹林里的大虫草，你们有见过吗 #蝉花 #新农人计划 2024 #乡村生活家
465	这种蘑菇实在太漂亮了，都不忍心下手了 #鹅蛋菌 #新农人计划 2024 #乡村生活家
466	掰阳荷的季节到了，喜欢吃这种蔬菜吗 #阳荷 #新农人计划 2024 #乡村生活家
467	到川西高原捡牛肝菌，胖嘟嘟的实在太漂亮了，越捡越过瘾 #乡村生活家 #新农人计划 2024 #捡菌子
468	鹅蛋菌实在太多了，直接爆筐了 #捡菌子 #乡村生活家 #新农人计划 2024
469	正值高原菌子生长的季节，来一顿菌子火锅 #捡菌子的乐趣来了
470	捡菌子的季节，进山捡菌子了，非常漂亮的鹅蛋菌 #捡菌子 #野生菌 #捡菌子的乐趣来了
471	第一次捡这种鹅蛋菌，没想到就爆筐了，实在太多太漂亮了 #野生菌 #户外 #捡菌子的乐趣来了
472	美味鹅蛋菌，遇到菌子窝了，今天有口福了。#鹅蛋菌 #捡菌子
473	进山采蘑菇，遇到几朵巨大鹅蛋菌，太漂亮了 #捡菌子 #鹅蛋菌
474	酸笋子配上辣椒面，又酸又辣，不一样的味道
475	今年新鲜的青椒出炉了，青椒又叫藤椒，和红花椒不一样哟 做藤椒鱼，藤椒鸡非常不错！
476	知道为什么现在收青椒要把枝桠剪掉吗？#2024 新农人计划 #青椒
477	金蝉花，长在竹林里的大虫草，你知道它有什么作用吗？ #2024 新农人计划 #金蝉花
478	快来捡土豆了，满地都是，大丰收 #2024 新农人计划 #土豆熟了
479	又到了挖蝉花的季节了#2024 新农人计划 #蝉花

序号	内容
480	喜欢吃这种菜吗，烧鱼真的是太香了 #2024 新农人计划 #藿香
481	吃脆李子了，脆甜可口，略带点果酸，一口一个 #2024 新农人计划 #李子
482	五月脆李子成熟了，嘎嘣脆的口感，一口一个 #2024 新农人计划 #李子
483	酸笋子配上辣椒面，吃起来酸爽又辣口 #2024 新农人计划
484	喜欢吃这种蔬菜吗？炒腊肉非常不错 #2024 新农人计划 #阳荷
485	大家喜欢吃脆桃还是水蜜桃呢？ #脆桃
486	掰笋子了，这种甜竹笋有喜欢吃的吗 #2024 新农人计划 #笋子
487	小时候觉得虎杖酸酸的很好吃，长大了却吃不下了，是什么原因呢？ #2024 新农人计划
488	桃子熟了，脆甜口的那种哦 #2024 新农人计划 #桃子
489	脆桃成熟了，直接树上上来一口，嘎嘣脆#桃子熟了 #2024 新农人计划
490	掰虎杖了，水份是特别足，但是里面的水一点也不酸#2024 新农人计划
491	桃胶，又叫桃花泪，据说是“平民的燕窝”，小时候经常拿来玩 #2024 新农人计划 #桃胶
492	这样削桃子的方法，大家觉得怎么样 #桃子 #2024 新农人计划
493	脆桃成熟了，血玉一样的果肉，嘎嘣脆 #桃子熟了 #2024 新农人计划 #脆桃
494	初夏时分，快来山上吃野草莓了 #2024 新农人计划 #野草莓
495	又到了一年吃枇杷的季节，熬点枇杷膏，简单又好喝 #枇杷膏 #2024 新农人计划
496	在大山，一年四季都有不同的笋子可以掰 #2024 新农人计划 #竹笋
497	山里的金竹笋长出来了，掰起来太过瘾了，根本停不下来 #2024 新农人计划 #竹笋
498	虎杖的水酸吗？好喝吗？实在太充足了 #2024 新农人计划
499	小时候的零食，酸虎杖 #2024 新农人计划
500	又到了吃空心泡儿的季节了，满山到处都是，根本吃不完
501	掰笋了，好吃的木竹笋 #2024 新农人计划 #笋
502	空心泡儿实在太多了，吃不吃不重要，重要的是摘的感觉 #2024 新农人计划 #野草莓
503	山上的空心泡儿实在太多了，根本摘不完，吃起来非常甜 #空心泡儿 #家乡野果
504	又到了吃泡儿的季节了，小时候的味道 #2024 新农人计划 #空心泡儿
505	抽嫩竹尖了 #2024 新农人计划 #竹尖
506	掰金竹笋了，这种看来长高了的笋子，其实一点都不老 #挖笋的乐趣只有体验过才懂 #笋子
507	这种菜你们都有哪些做法呢，闻起来很上头哟 #2024 新农人计划 #茴香
508	茴香炒笋子，炒胡豆（蚕豆），想想都流口水 #2024 新农人计划 #茴香
509	你心目中梦中情桃是哪种呢？ #2024 新农人计划 #桃子熟了 #520 心动美食
510	就喜欢这种掰竹笋的感觉 #2024 新农人计划 #金竹笋
511	又到了吃野泡儿，你心里什么样的泡儿最好吃呢？ #野草莓 #家乡野果 #这个野果子有认识的吗
512	沉浸式剥虎杖了，喜欢这种声音吗？ #2024 新农人计划
513	有吃过这种笋的吗？我们叫它酸笋子，又名虎杖 #2024 新农人计划
514	又到了吃虎杖的季节了，小时候经常吃的零食，长大后却觉得非常酸 #2024 新农人计划
515	又到了吃桑葚的季节 #2024 新农人计划 #桑葚
516	剥笋了，这种笋子好吃，就是剥起来太费劲了 #2024 新农人计划 #竹笋
517	这种笋子我们叫甜竹笋，拿来做手剥笋非常不错 #笋子 #甜竹笋 #山上的竹笋挖呀挖不完
518	沉浸式掰刺龙苞，唯一的缺点就是刺容易扎到手 #2024 新农人计划 #刺龙苞
519	掰笋子了，竹林里面到处都是，根本掰不完 #2024 新农人计划 #竹笋
520	又到了吃桑葚的季节了，你们那里有哪种桑葚呢？ #2024 新农人计划 #桑葚熟了 #农村生活
521	据说很多人都吃不惯这种嫩芽？#2024 新农人计划 #花生芽
522	掰笋子了，遇到笋窝了，太多了 #2024 新农人计划 #笋子
523	有喜欢吃这种野笋子的吗？ #百家笋 #笋子 #2024 新农人计划

序号	内容
524	沉浸式掰野竹笋了，这种笋子吃的就是一个嫩 #2024 新农人计划 #笋子 #木竹笋
525	又到了掰笋子的季节，山上各种笋子都开始疯狂生长 #2024 新农人计划 #笋子
526	有喜欢打野菜的吗？一起上上来掰刺龙苞吧 #2024 新农人计划 #刺龙苞
527	山上竹林里的团竹笋又长出来了，掰一点回家，炒个腊肉，脆嫩爽口 #生活用品 #竹笋
528	这就是为什么刺龙苞砍掉之后，会长得更多，旁边的发的小芽太多了 #2024 新农人计划 #刺老芽
529	掰刺龙苞了，再不掰就全部老了 #2024 新农人计划 #刺老芽 #刺龙苞
530	吃过豆芽，这种花生芽有吃过吗？我们又叫它银芽 #2024 新农人计划 #银芽
531	高山上的石格菜，实在太多了 #2024 新农人计划 #大地耕春
532	沉浸式掰虎杖，这种野菜有吃过吗
533	酸虎杖有吃过吗？那味道太上头了 #2024 新农人计划
534	这种楠竹笋，掰一颗就够吃了一顿了 #2024 新农人计划 #大山里的味道 #笋子
535	沉浸式掰木竹笋了，非常鲜嫩的一种笋 #大山里的味道 #小竹笋
536	掰刺龙苞的感觉实在太解压了 #刺龙苞 #大山里的味道 #大山里的味道
537	笋子实在太多了，根本掰不完 #2024 新农人计划 #大山里的味道 #竹笋
538	这种高山红刺龙苞，才是野菜届的劳斯莱斯 #大山里的味道 #大地耕春
539	今天在海拔 2500 米左右的高山上掰刺龙苞，个个都非常漂亮了 #大山里的味道 #大地耕春 #刺龙苞 #山野菜
540	喜欢这种高山上的野菜吗？#刺龙苞 #2024 新农人计划
541	朋友们，知道这是什么菜吗？
542	春天野菜还没吃够，马上就要结束了#2024 新农人计划 #香椿
543	挖野菜的路上，一直没有停过，这么嫩的折耳根，有喜欢的吗 #2024 新农人计划 #大地耕春
544	来晚了，发现一大片清明菜，全都老了 #清明菜 #2024 新农人计划 #大地春耕
545	现在也只有海拔 2000 米的高山上，才能摘到这种刺龙苞了吧 #2024 新农人计划 #刺龙苞
546	可惜了，明年早点来采这个水蕨菜 #水蕨菜
547	有喜欢吃这种野菜吗？野菜之王可能非它莫属，满山都是，根本摘不完 #鹿儿韭 #2024 新农人计划 #大地耕春
548	春天就是吃香椿的季节，请一定不要错过哟#大地耕春 #2024 新农人计划 #香椿
549	这种野菜酸虎杖有吃过吗？也叫它酸笋子，焯水之后泡一下炒着吃，味道很不错 #大地耕春 #2024 新农人计划
550	吃不吃不重要，喜欢掰刺龙苞这种感觉 #大地耕春 #2024 新农人计划
551	喜欢吃香椿的对它爱不释手，不喜欢吃的闻都不想闻#香椿 #大地耕春 #2024 新农人计划
552	沉浸式掰刺老芽 #大地耕春 #2024 新农人计划
553	修枝香椿树，期待明年有更好的收成#2024 新农人计划 #大地耕春 #香椿
554	春天众多的野菜，刺龙苞炒腊肉一定不要错过#2024 新农人计划 #大地耕春
555	小时候认为比蕨菜更高级的野菜，我们叫它广东苔，不知道你们那边叫什么#蕨菜 #大地耕春 #2024 新农人计划
556	这种长得像毛毛虫一样的核桃花，小时候经常吃的一种美味，朋友们有吃过吗#核桃花 #大地耕春 #2024 新农人计划
557	吃过这种笋子吗？我们叫它团竹笋，又叫木竹笋#笋子 #2024 新农人计划 #大地春耕
558	来自海拔更高的高山刺乌龙蛋，相比海拔低一点的刺龙苞，这个味道更安逸 #大地耕春 #2024 新农人计划 #刺龙蛋
559	快来打蕨菜了，实在太多了#沉浸式打蕨菜 #2024 新农人计划
560	豌豆尖非常美味，野外长的像豌豆的野生豌豆尖有见过吗？#野生豌豆尖 #2024 新农人计划 #大地耕春
561	沉浸式打蕨菜，遍地都是，太多了#2024 新农人计划 #大地耕春 #蕨菜
562	刺龙苞马上就要过季了，抓住时间的尾巴，多摘点这一年一次的野菜 #刺龙苞 #刺老芽 #2024 新农人计划 #大地耕春
563	这种蕨菜又见过吗？我们叫广东苔，你们那边叫什么#2024 新农人计划 #大地耕春 #蕨菜
564	都在掰笋子了，我们这里的酸笋子也长出来了，它又叫虎杖，做盐菜，小时候的味道，你吃过这种野菜吗
565	朋友们，喜欢这种老一点的折耳根叶子吗，味道更浓哦 #享受大自然
566	知道为什么要把香椿树锯掉吗？#香椿 #2024 新农人计划 #大地耕春
567	吃不吃不重要，享受这种掰野菜的过程吧，我们高山的红刺苞，又叫刺老芽，你们那边有吗

序号	内容
568	春天就是吃野菜的季节，来山里吧，这有打不完的笼苞，吃不完的野菜#2024 新农人计划 #大地耕春 #刺老芽 #刺笼苞
569	这种野菜有吃过吗，炆炒或者炒腊肉非常不错，大山里的美味#刺龙苞 #刺老芽 #2024 新农人计划 #大地耕春
570	有认识这个的吗#2024 新农人计划 #大地耕春
571	掰竹笋了，根本掰不完，太多了#春天就要沉浸式摘野菜 #春笋 #2024 新农人计划
572	这种清明菜用来做粑粑，做馍馍，真的太美味了 #2024 新农人计划 #大地耕春
573	这种柴葛根做出来的葛根粉有吃过吗？过程虽然辛苦，但却值得 #葛根 #葛根粉 #2024 新农人计划 #大地春耕
574	春天就要沉浸式采野菜，满山的蕨菜，根本掰不完#2024 新农人计划 #大地春耕 #蕨菜
575	又到了吃野菜的季节，满山的刺老芽，有吃过这种野菜的吗#刺笼苞 #刺老芽
576	酸虎杖配上辣椒面，酸辣味直击味蕾 #2024 新农人计划
577	春天到了，这种蔬菜今年吃了吗？#2024 新农人计划 #香椿 #春天
578	刺笼苞，别名刺老芽，浑身都是刺的野菜，所以又叫鸟不沾 #2024 新农人计划
579	据说在国外泛滥的虎杖，在我国却成了美味，听说还有人种植
580	这种野菜有吃过吗？它就是我们大山里面春天必吃的一道菜，刺笼苞，又叫刺老芽 #2024 新农人计划
581	高山雪芽菜，又名石格菜，大山里春天非常值得品尝的野菜 #石格菜
582	一声春雷响，竹笋遍地长。大家知道这是什么笋吗？#雷竹笋 #2024 新农人计划
583	春天就是打野菜的季节，吃不吃不重要，喜欢掰的这种感觉#刺笼苞 #刺老芽
584	很多朋友说这是香椿，其实它是浑身长满了刺的白刺笼苞#刺老芽 #2024 新农人计划
585	掰春笋了#春笋 #2024 新农人计划
586	有没有知道这是什么野菜 #2024 新农人计划
587	春天就是吃野菜的季节，特别是这种折耳根 #2024 新农人计划 #鱼腥草
588	这种树叶子下面的野生折耳根，实在是太能了 #鱼腥草
589	春天就是吃野菜的季节，你喜欢吃什么野菜呢#2024 新农人计划
590	喜欢吃这种叶子和根根吗 #2024 新农人计划
591	山里的野生羊肚菌可以采摘了，喜欢这种菌子吗#2024 新农人计划 #野生菌 #羊肚菌
592	春天必不可缺的野菜，有喜欢吃的吗 #2024 新农人计划 #蕨菜
593	有喜欢吃这种野菜的吗#刺笼苞 #2024 新农人计划
594	这种笋有吃过吗，我们叫它阳荷笋#大自然的馈赠 #2024 新农人计划 #阳荷
595	错过这个季节的野菜，那就错过了整个春天。你们的春天都吃什么野菜#刺老芽 #刺笼苞
596	春天的野菜疯狂生长，有喜欢吃这种野菜的吗 #鱼腥草 #2024 新农人计划
597	这个季节的芭蕉芯，又脆又嫩，里面的汁水也非常纯净非常好喝 #芭蕉芯 #2024 新农人计划
598	这种刺笼苞有吃过吗，野菜味很浓 #2024 新农人计划 #刺笼苞
599	长得像玫瑰一样的香椿，2024 年的春天就来了#香椿芽 #2024 新农人计划
600	这种浑身长满刺的野菜，我们叫它刺笼苞，你们那边叫什么呢#刺老芽 #2024 新农人计划
601	春天来了，你准备好了吗#香椿 #香椿芽 #2024 新农人计划
602	这种头水红油香椿，刚刚发的嫩尖，非常鲜嫩，春天的味道
603	又到了吃春芽的季节，满山的香椿，来自春天的味道#香椿芽
604	老式传统爆米花，你有多久没有吃到这个味道了#2024 新农人计划 #老式爆米花机
605	春天来了，又到了割羊肚菌的时候了#新鲜羊肚菌 #2024 新农人计划 #三农
606	这种野菜有吃过吗，炒腊肉相当不错#刺老芽 #刺笼苞 #2024 新农人计划
607	朋友们知道这是什么菜吗#鱼腥草 #2024 新农人计划
608	长了7年的山药挖出来是什么样的，农村小伙高山上挖三米深的坑，挖出一条大货，太巴适了#挖山药 #2024 新农人计划
609	深山挖山药，历经几番曲折，终于挖了一根满意的 #山药 #2024 新农人计划
610	高山挖山药，没想到一颗长了5年的山药，挖出来才6斤#挖山药 #2024 新农人计划
611	长在高山上的这种淮山药有见过吗？一年挖一次，满地都是 #山药

序号	内容
612	据说很多人都接受不了它#鱼腥草 #2024 新农人计划
613	很多人说这种鱼腥草嫩芽没有灵魂，但是我觉得它真的太美味了嫩芽#2024 新农人计划
614	春天的折耳根嫩芽，有喜欢吃的吗#2024 新农人计划 #鱼腥草
615	深山挖山药，第一次遇到一根藤长出两根山药，实在太惊喜了#2024 新农人计划 #山药
616	深山挖野生山药，没想到巨石下面藏着大货，耗时两天终于挖出来了#2024 新农人计划 #野生山药
617	过年了，你们餐桌上有这道菜吗嫩芽 #2024 新农人计划
618	棕芯——不仅是树，也是一种蔬菜，过年大鱼大肉吃多了，来一口巴适得板 #棕榈树 #棕芯 #2024 新农人计划
619	很多人说这种又粉又嫩的折耳根嫩芽没有灵魂，但是它吃起来真的太脆爽了嫩芽 #鱼腥草
620	有喜欢吃这种蔬菜的吗 #鱼腥草 #2024 新农人计划
621	无聊了，来割点羊肚菌吧#2024 新农人计划 #羊肚菌
622	山里挖一根七年的野生山药，挖出来长达1米5左右，实在太令人惊喜了 #挖山药 #新农人计划 #山药
623	下雪了，简简单单吃个毛肚火锅 #乡村美食 #火锅 #毛肚
624	棕芯，藏在大山里的美味，你吃过吗？很多朋友都说棕芯是苦的不好吃，但是这个季节我们大山里面的棕芯
625	终于找到了传说中的淫羊藿 据说公羊吃了以后精神特别好，所以就叫#淫羊藿
626	这种小时候经常在山里吃的美味棕芯，又脆又甜，如今在大山里面却无人问津 #棕芯 #棕榈树
627	又脆又嫩的折耳根嫩芽，简直不要太美味了，为什么还有人吃不惯？ #鱼腥草 #乡村守护人
628	一年四季，春夏秋冬，不同季节的野菜和野果 #大自然的馈赠 #大山里的味道
629	又嫩又脆的芭蕉芯，看起来不起眼，浑身却都是宝，水分充足，吃起来还能拉丝#芭蕉芯 #新农人计划 2024
630	小伙进山挖葛根，一不小心发现两颗几十年的老藤，运气爆棚 #葛根 #野生葛根#2024 新农人计划
631	隆冬时节，山上养黑猪的地方出现一座天然冰雕，为大山增添一道靓丽的风景#乡村守护人 2024 #放养黑猪
632	#2023 年度回忆 #我的乡村生活
633	朋友们吃腊肉的季节到了，你家中腊味准备好了吗#北川老腊肉 #有了腊味才有真正的年味 #2023 乡村守护人
634	发现一大片野葱，长得又密又多，野葱到底是啥味，你有吃过吗？ #挖野葱 #野葱#2023 乡村守护人
635	又到了吃折耳根嫩芽的季节了，非常好吃的美味，不知道为什么很多人吃不惯 #鱼腥草 #2024 新农人计划
636	云贵川地区都爱不释手的一道凉拌折耳根，如雨后春笋一般满地都是 #鱼腥草#2024 新农人计划
637	有认识这种美味蔬菜的吗嫩芽 #2024 新农人计划
638	又到一年冬腊月，大山里面开始杀年猪，吃刨汤，做腊肉了 #泡汤 #年猪 #2023 新农人计划 #大山里的原生态
639	春华秋实，长了一年的红薯，制作出新鲜的红薯淀粉 #红薯粉 #新农人计划 2023
640	都说甜不过蜂蜜苦不过黄连，这种金黄色的大百合，那味道也很上头 #百合 #2023 新农人计划
641	你知道红薯粉是怎么做出来的吗，不得不说红薯的出粉率真让人惊喜 #红薯粉 #红薯#2023 新农人计划
642	四川烟熏腊肉到底是怎么做出来的，今天从宰猪到熏腊肉全过程记录 #腊肉 #2023 乡村守护人
643	长了6年的山药挖出来是什么样的，有多重？ #挖山药 #三农 #2023 乡村守护人
644	这种传统养土蜂蜜的方式你有见过吗？一年取一次，一次取半桶 #三农 #2023 新农人计划 #蜂蜜
645	这种长在高山上的猕猴桃，在寒冷的冬天依然挂满树枝，味道非常棒#猕猴桃 #2023 乡村守护人
646	秋冬季节山上野葱疯狂生长，这种又像葱又像蒜的野菜，有吃过吗？ #野葱 #2023 乡村守护人
647	入冬之后，正是山里面挖野生山药的时候，有喜欢吃这种山药的吗？ #山药 #挖山药 #2023 乡村守护人
648	来自大山里的美味，又嫩又脆的棕芯，咬上一口，满嘴小时候的味道#棕芯 #农村美食 #三农
649	吸收了一年养分的莲藕，挖出来，做出一碗粉白粉白的藕粉#2023 乡村守护人 #藕粉
650	好像很多地方都吃不惯的蔬菜，叶子和根都可以，它就是美味折耳根，我们也叫它猪屁拱，鱼腥草 #鱼腥草
651	这种藏在土里很有味道的折耳根，喜欢它的人爱不释手，不喜欢的对它谈虎色变 #三农 #2023 新农人计划
652	豌豆尖采摘正当时，有喜欢吃豌豆尖的朋友吗#豌豆尖 #蔬菜 #农村生活
653	这种长在山里面的柴葛根，虽然出粉率不高，但是这种葛粉却很好吃 #葛根 #山货 #2023 新农人计划
654	长了6年的山药你有见过吗？挖出来是什么样，究竟有多重？ #山药 #山货 #挖山药 #三农#2023 新农人计划
655	野生板栗这样炸出来，金黄金黄的，软糯回甘，实在太香了 #板栗 #三农 #三农

序号	内容
656	秋冬时节，几十亩莲藕成熟了，挖几百斤来做藕粉，过程艰辛但很值（上） #藕粉 #挖藕 #乡村守护人
657	秋冬时节，几十亩莲藕成熟了，挖几百斤来做藕粉，过程艰辛但很值（中） #藕粉 #挖藕 #乡村守护人
658	秋冬时节，几十亩莲藕成熟了，挖几百斤来做藕粉，过程艰辛但很值（下） #藕粉 #挖藕 #乡村守护人
659	山里的野生板栗掉落了，捡一点回来，烤个板栗吃 #野生板栗 #一日一植物
660	秋冬时节，正是藕田里面的挖藕的时候，挖几百斤来做藕粉 #藕粉 #藕粉制作过程 #乡村守护人 2023
661	高山上的脆柿子成熟了，又脆又甜，你们喜欢吃脆柿子还是软柿子呢 #脆柿子 #乡村守护人 2023
662	流传至今的川黄连的收割和传统烘烤的全过程 #黄连 #黄连厚朴 #乡村守护人
663	火棘，长得像山楂，又被称做救兵粮，救命粮，你们那边叫啥呢 #火棘果 #火棘
664	四川新鲜爱媛果冻橙，可以徒手榨汁的水果，有喜欢吃这种橙子的没#爱媛果冻橙 #水果
665	可以带皮吃的软枣猕猴桃，一年就这一季，山里人又叫它牛奶果 #家乡野果 #软枣猕猴桃 #羊奶果
666	新鲜爱媛果冻橙，皮薄肉厚，可以直接榨汁喝的水果 新鲜爱媛果冻橙，皮薄肉厚，入口化渣，可以直接榨汁喝的水果
667	据说这种水果是世界上非常古老的水果之一，我们叫它拐枣，你们那边叫什么呢？小时候经常吃 #拐枣 #乡村守护人
668	有没有认识这种菌子的，我们叫麦杆菌，口感像鸡纵菌，很难捡得到#捡菌子 #乡村守护人 #麦杆菌
669	这种长得像枸杞，又像野樱桃的山茱萸，吃起来又酸又涩又苦 #山茱萸 #枣皮 #乡村守护人
670	这种山里的野果有吃过吗？#猫屎瓜 #农村生活 #乡村守护人
671	大山里全是这种长了几十年的猕猴桃藤藤，密密麻麻的，结得非常多 这种又叫“毛梨儿”的绿心猕猴桃，吃起来软糯清甜
672	有喜欢吃这种瓜的吗#八月瓜
673	据说很多人没有见过的奇葩水果，猫屎瓜，长相奇特，味道清甜 成熟之后软糯，就是籽特别多
674	山里面的百合成熟了，又大又好看的金色大百合，大家有见过吗？#百合
675	大山里面一年只能吃一次的八月瓜，香甜软糯，还没吃够就快没有了 这种好吃的水果你有吃过吗？
676	这种长在大山里的野生猕猴桃，满身都长满了毛毛，你有见过吗？ 我们又叫它毛梨儿，酸甜可口
677	大山里的野生猕猴桃丰收了，这种绿心果肉的你有见过吗？小时候经常吃#野生猕猴桃 #新农人计划 2023
678	秋天不吃野果，那你就错过了整个秋天——八月瓜，九月炸 #八月瓜熟了 #九月炸 子 #大自然的馈赠
679	这种长在山上的山胡豆你有见过吗？你们那边叫什么？#山胡豆 #大自然的馈赠 #鸡血藤
680	一年只取一次的深山土蜂蜜，大爷一养就是几十年 #山货丰收季 #山居生活#乡村守护人 2023
681	猫屎瓜，这种长在大山里面非常奇特的水果，你有见过吗#猫屎瓜 #乡村守护人
682	一年四季，大山里面不同的野菜和水果，你有认识的吗？ #乡村守护人#农村
683	天气变冷了，毛肚火锅必需安排一锅哦#火锅 #毛肚火锅 #农村美食
684	八月瓜，九月炸，放牛娃吃了都不想回家，清甜软糯，就是籽多 #八月瓜 #九月炸 #山中水果
685	八月瓜，九月炸，高山八月瓜成熟了#八月瓜熟了 #八月瓜
686	这种小时候经常见到的水果，你有吃过吗 #刺梨
687	小时候经常吃的深山野果八月瓜，又叫八月炸，满山都是根本摘不赢 #八月瓜 #乡村守护人
688	八月瓜，八月瓜，放牛娃吃了都不想回家#儿时的味道 #八月瓜 #八月瓜熟了
689	大家有见过猕猴桃榨出来的淀粉吗？农村小伙整了一大筐，真的有粉 #打粉 #猕猴桃 #淀粉
690	大山里的八月瓜熟了，满山都是，根本摘不完 #八月瓜
691	红心猕猴桃成熟啦，有喜欢吃这种说过的朋友吗#猕猴桃 #优质农产品 #三农
692	又到了捡蘑菇的季节了，满山的蘑菇来晚了很多都坏掉了 #捡菌子 #捡蘑菇
693	小时候经常吃的这种蔬菜，你有吃过吗#阳荷 #洋荷
694	花 2500 买一张黑驴皮，耗时两天熬出一锅阿胶，出胶那一刻感觉值了 #阿胶 #阿胶膏
695	树林里面的菌子实在太多了，根本捡不完 #捡菌子 #采蘑菇 #野生菌
696	好蜜源才能取好蜜#养蜂人 #大自然的搬运工 #土蜂蜜 #平武土蜂蜜
697	又到了一年一次取老巢蜜的季节，大山里面， 一片忙碌的景象 #土蜂蜜 #蜂蜜
698	有知道这是磨的什么吗#水磨
699	炎炎夏日，田间荷叶正是生长旺盛的时候，做点荷叶茶，消暑又解渴 #荷叶茶 #荷花

序号	内容
700	这种全身长满了刺的野刺梨，虽然吃起来很酸，却是我们童年的零食 #刺梨
701	这种被誉为“大虫草”的金蝉花，一半蝉一半花，在古代价值非常高 #蝉花 #金蝉花
702	这种云贵川地区非常常见的洋荷姜，有喜欢吃的吗#新农人计划 2023 #洋荷 #洋荷姜
703	一年四季不同的野菜野果和山货，大自然的馈赠 #乡村守护人
704	路边满树的乌泡开始成熟了，酸酸甜甜的，小时候的味道 #乌泡 #树莓
705	三月花开五月结果，今年的脆桃又成熟了，脆甜可口#脆桃 #新农人计划 2023 ##抖音 618 好物节
706	一年一度的野草莓成熟了，白的红的遍地都是，酸酸甜甜儿时的味道 #野草莓 #乡村守护人 子
707	农家无添加纯菜籽油，从砍菜籽到压榨全过程，历时 2 周，太辛苦了 #打菜籽 #2023 新农人计划 #乡村守护人 2023
708	山上的竹笋长出来了，掰点做个手剥笋，不用剥壳直接煮，酸辣脆爽 #笋子 #手剥笋
709	这种长在夏天的笋子——金竹笋，有吃过吗？今天上山掰了一大背篋 #笋 #金竹笋
710	山里的野樱桃熟了，满树都是，摘下来尝尝，味道真不错 #野樱桃
711	无法消灭的虎杖，入侵多国，泛滥成灾，你小时候有吃过吗
712	又到了打蒜苔的时节，用这种方法抽蒜苔，省时省力还不伤手 #蒜苔 #打蒜苔
713	外表似虎皮，可比人还高。既是野菜，也是小时候的零食，吃过酸笋子的朋友都来说说味道怎么样？ #儿时的味道
714	掐住春天的尾巴，打上这个季节高山上最后的野菜——偏头菜 #偏头菜
715	运气爆棚，满山遍野长满了野菜石杆菜，实在太多了，根本摘不完 #石杆菜 #石格菜
716	这种酸到怀疑人生的虎杖，小时候还常当零食，看着都要留清口水 #酸笋 #一日一植物
717	又到了吃笋子的季节了，新鲜楠竹笋遍地生长，满地开挖#竹笋 #鲜笋
718	山上的楠竹笋长出来了，长得非常粗壮，非常嫩，挖点回家做笋干#楠竹笋 #新农人计划 2023
719	新鲜折耳根嫩叶全部都发起来了，一刀一把割起来真过瘾 嫩叶
720	山里面的野生羊肚菌，这种羊肚菌口感非常不错#羊肚菌
721	这种长在田间的美味，是儿时的天然美味，你还记得它的味道吗 #茅草尖 #乡野
722	高山上的蕨苔正在疯狂的生长，有人说这种野菜不能吃？我们这却是一道美味#蕨菜 #蕨苔 #新农人计划 2023
723	高山上的香椿芽长得非常红嫩，摘一竹篓，感受一下春天味道 #香椿 #椿芽
724	吃不吃不重要，重要的是掰刺龙苞这种感觉，虽然很扎手但是很快乐 #刺龙苞
725	这种浑身長满刺的刺龙苞，也被称作“素人参”，堪称野菜中的美味 #刺龙苞 #刺老芽
726	又到了吃笋的季节，满竹林长满了雷竹笋，挖起来真过瘾 #春笋 #笋 #挖笋
727	一声春雷响，遍地竹笋长#春笋
728	满山的野生石格菜采到手软，连背篋都装不下了也不想走，太过瘾了 #石格菜 #雪芽菜 #我的乡野山居生活
729	春笋出来了，像这种刚出土的楠竹笋，特别是这种黄金芽，非常嫩 #春笋 #挖笋 #楠竹笋
730	刺龙苞，只有在高海拔深山才能摘到的野菜，也被称为“树人参”#刺龙苞
731	折耳根嫩芽大丰收了，满地密密麻麻，割起来真过瘾，有喜欢吃的吗
732	春天独有的野菜石格菜，也叫雪芽菜，满山遍地长满了，越采越过瘾 #石格菜 #雪芽菜
733	野生羊肚菌可以采摘了，山里面去寻找一些，看看今年能采多少 #羊肚菌 #捡蘑菇
734	又到了采野生羊肚菌的季节，今天发现了一大窝，大大小小太惊喜了 #羊肚菌 #菌菇 #山珍美味
735	都说甜不过蜂蜜，苦不过黄连，今天来到高山上看一下炕黄连全过程 #黄连 #山货 #新农人计划
736	很多人都说棕芯难吃是苦的？今天刮一根，从外面吃到里面，味道真的令人回味#棕芯 #新农人计划 2023
737	棕芯到底是苦的还是甜的？刮一根从外到里尝个遍，味道真是不一般 #棕芯
738	新鲜羊肚菌出菇了，割菌子的感觉真爽，根本停不下来#羊肚菌 #优质农产品
739	今年的头茬羊肚菌又可以收割了，非常新鲜，煲汤或者煮火锅很不错 #羊肚菌 #新鲜羊肚菌
740	又脆又嫩的芭蕉芯你吃过吗？吃几口都能喝饱，还能拉丝，太解渴了 #芭蕉 #芭蕉芯 #三农
741	棕树芯，一种藏在大山里的美味，小时候经常吃，又嫩又脆还很甜 #棕树芯 #棕芯
742	以前非常值钱的棕树，现在满山都是竟无人要，今天上山剥点棕片 #棕树 #刮棕
743	被遗忘在大山里的美食——棕树芯，儿时经常吃的美味，嘎嘣脆 #棕芯 #大山里的生活 #山货

序号	内容
744	小伙和老师傅深山挖山药，费了九牛二虎之力，终于挖出一根大的 #挖山药
745	小伙深山挖山药，挖到一根“蛇形”状的，意外又惊喜 #挖山药 #山货 #山药
746	小伙挖了一根2米多长的山药，过程虽然惊奇，但是结果却很满意 #挖山药 #山药
747	又到一年挖野生折耳根了，这种又叫鱼腥草的根，很多人都吃不惯 #野生折耳根
748	小伙深山挖山药，手指粗的山药藤，最后挖出来的山药实在太意外了 #山药 #挖山药
749	小伙深山遇到一根至少长了50年的老葛根，挖出来实在太大了
750	这种传统窖洞保存猕猴桃，方法虽然狠土，但是存放几个月都不会坏 #猕猴桃 #山货
751	在四川，很多人都喜欢吃的鱼腥草，为什么在其地方不受欢迎#鱼腥草
752	折耳根嫩芽丰收了，满地都是，吃起来又脆又嫩，很多人却吃不惯 嫩芽
753	大叔家猕猴桃还没摘完，再去摘一点，这么好的果子不能让它坏掉了 #猕猴桃 #三农
754	小伙深山挖野生山药，挖出一根长得像“手掌”，实在太漂亮了 #挖山药 #山货 #山药
755	在深山，一颗上百年老柿子树，满树柿子如今都没有人来摘 #柿子 #柿子红了
756	山中的“水果之王”——猕猴桃，已是寒冬腊月，满树竟无人问津 #猕猴桃 #优质农产品
757	这种到了寒冬依然挂满树的高山猕猴桃，实在是太香甜了#猕猴桃 #优质农产品
758	现在农村荒山都在种植药材黄柏树，真的有那么大经济价值吗 #黄柏树 #药材树
759	小伙深山发现一根野生山药，挖了1.5米都还不见底，实在太难挖了 #山药 #挖山药 #山货
760	今年高山上剩下不多的猕猴桃了，天气寒冷依然挂在树上，香甜可口#猕猴桃 #野生水果
761	马上就到腊月了，满树长了快一年的猕猴桃，到了最佳采摘季节，香甜可口#猕猴桃 #奇异果 #优质农产品
762	新鲜折耳根嫩芽丰收了，直接用刀割，据说很多人都吃不惯这种味道，可惜了 嫩芽
763	很多人都吃不惯的折耳根嫩芽，今年大丰收了，直接用刀割，很鲜嫩 嫩芽 #丰收的季节
764	传统玉米酒酿造全过程，纯粮十里飘香，白酒原来是这样酿出来的 #传统工艺酿酒 #玉米酒 #酿酒 #振兴乡村
765	没想到在这普通的泥土下面，居然藏着一根25斤重的巨型山药，惊喜 #山药 #挖山药
766	曾经非常火的山茱萸，如今长在大山无人问津，非常好的滋补食材 #山茱萸 #枣皮
767	冬天农村的土柿子熟了，满树都是，又甜又糯汁水多，居然都没人摘 #柿子红了 #柿子 #三农
768	在农村田间山上随处可见的龙葵，看似不起眼，据说很有价值，大家有见过吗#家乡野果 #龙葵 #黑天天
769	毛肚吃到饱是什么体验？吃毛肚就要这样吃，才过瘾 #毛肚 #火锅 #抖音美食推荐官
770	大山里的野果真多，河边树上挂满一树野柿子，轻轻松松就能摘一筐 #家乡野果 #柿子红了 #野柿子
771	400块买了一颗40斤重的牦牛头，做一个辣卤牛头，软糯Q弹
772	这样的新鲜毛肚汤火锅，才叫爽#毛肚火锅 #美食
773	100斤凉薯出2斤粉，做个桂花水晶糕，软糯Q弹入口即化，营养美味 #凉薯粉 #凉薯 #秋膘贴起来
774	据说90%的人都没有见过的黑老虎？又叫血藤果，清甜爽口，用处多 #血藤果 #家乡野果 #大自然的馈赠
775	小时候天天吃的佛手瓜，长满了农村院子，有喜欢吃这种瓜的吗？ #佛手瓜 #乡村味道
776	据说90%的人都没有见过的水果，猫屎瓜？清甜软糯，籽又硬又多 #猫屎瓜 #野生水果
777	这种在深秋长出来的嫩竹笋，我们叫刺竹笋，你们那边叫什么名字呢 #竹笋 #刺竹笋
778	在深山，又到了一年打板栗的季节了，满树的高山板栗，打倒手软 #板栗 #家乡野果
779	在深山，徒手搭树架，采摘树上野生猕猴桃，满满两大背，非常过瘾 #野生猕猴桃 #家乡野果
780	深山打野是种什么体验，满树的野生猕猴桃，摘到手软，这才叫原生态 #野生猕猴桃 #大山里的原生态 #我的乡村生活
781	在深山，又到了一年摘野果子的季节，野生猕猴桃摘到手软#野生猕猴桃 #三农
782	在四川深山，采摘各种野果子的季节到了，满树的野生猕猴桃，摘到手软 #野生猕猴桃 #家乡野果 #我的乡村生活
783	这种叫猕猴桃，又叫奇异果的高山野生猕猴桃，你们那边叫什么名字呢？ #家乡野果 #野生猕猴桃 #猕猴桃
784	捡菌子了，朋友们知道这是什么菌子吗#捡菌子
785	有见过这种菌子吗，你们那边叫什么名字#鸡冠菌 #捡菌子
786	运气爆棚，偶遇满山遍野的菌子，实在太多了，越捡越过瘾 #野生菌 #捡菌子
787	这种红色的姑娘果有见过吗？没熟之前难以入口，熟透了非常好吃 #姑娘果 #灯笼果

序号	内容
788	捡菌子捡到手软是什么感觉？在山上意外发现遍地的一大片生菌子，捡得太过瘾了#捡菌子 #新农人计划 2022
789	入秋之后银杏树上挂满了白果，听说这果子不能多吃，不然就是毒药 #银杏果 #白果
790	据说很多人都没有见过和吃过的八月瓜，趁山里还有，赶紧再摘一点#八月瓜
791	一年只取一次的高山土蜂蜜，味道非常醇厚#土蜂蜜 #蜂蜜
792	一年只取一次，一次只取半桶的农家土蜂蜜，色泽鲜亮，非常不错 #土蜂蜜 #我的乡村生活
793	四川正宗豆瓣酱，做法全都告诉你，简单又好吃，放上几年都不坏
794	一年只能吃一次的八月瓜，据说 90%的人都没尝到它真正成熟的味道 #八月瓜 #家乡野果
795	生长在土里面的水果，你们都叫它什么？ #三农 #地萝卜 #童年的记忆儿时的味道 #那些记忆深处的味道
796	见花不见叶，花叶永不相见，代表着永恒的思念一彼岸花#彼岸花
797	俗话说八月瓜，九月炸，十月套个空娃娃，今年高山八月瓜熟了，据说 90%的人都没有尝过？#八月瓜 #三农
798	据说可以挤出牛奶都水果，又叫奇异梅，成熟之后可以挤出牛奶 #奇异梅 #牛奶果 #软枣猕猴桃 #家乡野果
799	开花不见叶，见叶不开花，又到一年彼岸花开时，它象征着永恒的思念 #曼珠沙华彼岸花 #彼岸花 #秋天
800	生长在大山里面的一种神奇水果，也是小鸟的零食，据说 90%的人都没有吃过，每年到了中秋节就成熟了，软糯香甜，就是籽多#八月瓜 #三农 #祝大家中秋节快乐
801	八月瓜熟了，满树都是结满了，摘几十斤，吃起来软糯清甜 #八月瓜 #三农 #农村
802	据说 90%的人都没有见过的八月瓜，今天来摘一点，清甜软糯，就是籽多#三农 #八月瓜
803	听说 90%的人都没有见过的水果，八月瓜？香甜软糯，就是籽多 #八月瓜
804	猪肝抹上锅灰，木炭慢烤 2 个小时，焦香四溢，拿来凉拌，太香了 #美食 #美食趣胃计划 #炭烤猪肝
805	400 块买了一颗 40 斤的牦牛头，光清洗就花了 4 个小时#牛头 #牦牛 #抖音美食推荐官
806	这个干吃面真的只要 9.9，30 袋还包邮，吃起来嘎嘣脆，小时候的味道#美食 #抖音美食推荐官 #干吃面
807	炭烧阳荷这样做，营养丰富，简单又好吃，外面基本吃不到，非常香 #阳荷 #农村美食
808	农村小伙想吃肯德基，就地开炸，外酥里能，太香了 #炸鸡 #美食
809	猪心这样做你一定没有吃过 #皂角猪心 #皂角刺
810	秋天河里面翻石头抓螃蟹，一搬一个，抓回来油炸，一口一个嘎嘣脆 #捉螃蟹 #我的乡村生活
811	金蝉花一半是蝉一半是花，蝉幼虫经过真菌感染形成，炖鸡太鲜美了 #金蝉花 #美食
812	树林里面长满了谷黄菌，不一会儿就捡了一大桶，太过瘾了#捡菌子 #蘑菇
813	玉米黄又叫谷黄菌，每年到了这个立秋的季节，树林里面到处都是 #野生菌 #大自然的馈赠 #捡菌子 #采蘑菇
814	高山阳荷，堪比鱼腥草折耳根的大山食材，你有吃过吗 #阳荷 #山货 #大自然 #大山里的原生态
815	高山阳荷，堪比鱼腥草折耳根的大山食材，你有吃过吗#阳荷 #三农
816	比醋还酸的虎杖又名酸笋，吃过的朋友都来说说味道怎么样 #酸笋 #我的乡村生活 #田园生活
817	这种长在竹林里的宝贝，一半是蝉一半是花，挖来炖鸡汤，太鲜美了
818	俗称“大虫草”的金蝉花，竹林里面到处都是，挖一点炖鸡汤，太鲜美了#美食 #金蝉花
819	深山里的土蜂蜜可以割了，今年的第一批蜜，真的甜到心里了#天然蜂蜜 #蜂蜜 #土蜂蜜
820	糯米笋炒回锅肉，鲜嫩脆爽，肥而不腻，太香了#美食 #笋子
821	肥肠烧李子，酸酸甜甜，非常开胃，解锁夏天的味道#美食 #李子#乡村守护人计划
822	五月脆嘎嘣脆，脆甜可口，汁水也很丰富 #李子 #李子熟了
823	五月脆李子熟了，现在成熟度已经到中后期了，口感非常不错，脆脆甜甜的 #三农 #李子熟了#李子
824	又到了每年刮黄柏皮的时候了，你知道黄柏皮是用来干什么的吗 #黄柏 #黄柏 #新农人计划 2022 #乡村守护人
825	吃桃子啦#桃子 #三农
826	野草莓又叫草莓泡儿，吃起来酸酸甜甜的带点奶香味，小时候的味道 #抖音打野牛人召集令 #家乡野果 #野草莓
827	新鲜五星大枇杷熟了，皮薄多汁，味道非常甜美#枇杷 #枇杷熟了
828	到了吃枇杷的季节，自制川贝枇杷膏，过程很简单，酸酸甜甜很好吃 #跟着抖音学做菜 #枇杷膏 #新农人计划 2022
829	新鲜五星大枇杷成熟了，味道非常甜 #枇杷
830	初夏刚到，又到了吃桑葚的时候了，泡上粮食酒，留住初夏的味道 #桑葚 #硕果累累
831	几百块一斤的驴皮阿胶糕，试试这样做，一熬一大锅，简单又实惠

序号	内容
832	150斤新鲜土茯苓，花5天时间，做成土茯苓粉，那味道还真不错 #土茯苓
833	小时候当零食吃的酸笋，又名虎杖，朋友们有吃过吗 #酸笋
834	在国外，斥巨资都无法消灭的虎杖，在我国全身都是宝，你尝过吗？ #大自然
835	抓住春天的尾巴，1000多米高山上楠竹笋，赶紧挖一点回去尝尝鲜#三农 #竹笋
836	大自然的馈赠，新鲜阳荷笋#阳荷 #阳荷笋 #洋荷笋
837	在山里挖45斤野生厥根，花7天时间做成厥根粉，出粉竟还不到一斤，但是味道还是不错#厥根 #美食
838	小伙进山挖野生厥根，大家知道这种厥根有什么用吗 #大山里的原生态 #山货
839	山里的野茶可以摘了，摘一点回来做成手工茶，茶香味非常浓 #绿茶 #茶叶
840	用7天时间将45斤野生厥根手工捣碎用来做粉，看看到底能出多少粉 #厥根 #厥根粉 #我的乡村生活 #山货
841	今天吃个猪肚包虾和蛋#美食
842	朋友们猜猜这是猪肚煲什么#美食 #农村美食
843	煎蛋，鸡腿和虾，朋友们喜欢吃哪种呢#美食
844	下雨天，适合来一顿火锅，配上新鲜楠竹笋，越吃越有味#美食 #火锅
845	鱼火锅这样吃，麻辣又爽口 #美食 #农村美食
846	雨后春笋破土而出，挖一点回去尝尝鲜，做成笋干也不错 #挖笋 #春笋
847	朋友们都喜欢吃什么样口味的米粉#米粉 #绵阳米粉
848	火锅里面加上羊肚菌，汤更鲜了，味更浓了 #美食 #农村美食
849	春天来了，初春的第一把蕨菜，品尝一下春的味道 #蕨菜 #三农
850	蒜苗是个好东西，种下去，即可以吃蒜苗，也可以吃蒜苔，最后好可以长出大蒜 #蒜苔
851	这样的干羊肚菌，朋友们觉得怎么样#优质农产品 #三农 #羊肚菌
852	新鲜羊肚菌今年最后一批采摘了，割完全部烘干 #羊肚菌 #三农
853	今天收了2吨新鲜羊肚菌，拿来烘干，大家知道1斤干羊肚菌需要多少新鲜羊肚菌来烘干吗 #羊肚菌
854	新鲜羊肚菌不要总拿来炖汤了，试试这样往火锅里一煮，麻辣鲜香，太爽了#抖音美食 #火锅
855	新鲜羊肚菌采摘进入倒计时，拿来炖鸡汤，非常鲜美#羊肚菌
856	树上的耙耙柑成熟了，一年一季，每年春天的时候见面，也叫春见，皮薄多汁，非常不错#三农
857	割羊肚菌了，新鲜采摘，越割越过瘾#羊肚菌
858	新鲜羊肚菌开始采摘了，煲汤炒菜都是非常不错的食材，每年到了春天正是尝鲜的时候#羊肚菌
859	经过漫长的寒冬，新鲜羊肚菌终于在春天来了，长的非常不错#羊肚菌
860	今年的新鲜羊肚菌成熟了，摘一点回去，煲汤非常鲜美#羊肚菌
861	蒜香排骨这样烤着吃，滋滋冒油，吃起来非常香，看饿了#美食 #农村美食
862	羊肚菌配火锅，吃起来就一个鲜，太爽口了#美食 #羊肚菌
863	农村小伙山里寻葛根，10多年的老葛根藤却没有挖出大货，可惜了
864	2022年第一次雪中烤羊腿，一群人围着吃，太香了#温暖中国年 #烤羊腿
865	辣卤牦牛燕翅骨，香辣软烂，再来点烧椒酱配上米饭，太香了#美食
866	新鲜毛肚火锅这样吃，才够爽#美食 #火锅
867	这个季节适合的炭火烤羊腿，先腌制再烤制，历经几个小时，焦香四溢，越嚼越香#美食 #烤羊腿
868	今年新鲜羊肚菌出菇了，炖老母鸡，煮火锅都非常香，有吃过的朋友吗#羊肚菌
869	猪肘子这样红烧着吃，软烂Q弹，入口即化，非常香#美食 #红烧肘子
870	红烧猪肘子，软糯鲜香，入口即化，配上烧椒酱，一点也不腻 #美食 #农村美食
871	焦香四溢烧椒酱，简单的做法，做出来太费米饭了 #美食 #烧椒酱
872	五花肉这样烤着吃，酥脆爽口，肥而不腻，太香了#美食 #烤五花肉
873	吃鸡了，油炸整鸡，吃起来太美味了 #炸鸡 #美食
874	农村版炸鸡来了，直接整只开炸，吃起来真过瘾 #美食 #炸鸡
875	冬天来了，熬一锅阿胶固元糕，入口清香，回味悠长，非常不错#阿胶

序号	内容
876	下雪天, 适合来一场这样的火锅, 看饿了 #美食 #火锅
877	牛腱子肉这样拿来卤, 吃起来又香又有嚼劲 #美食 #牛腱子肉
878	红烧肉这样做, 入口软糯, 肥而不腻, 太过瘾了 #美食 #家常红烧肉
879	天冷了, 来焖一锅红烧肉, 入口软烂, 肥而不腻#美食 #红烧肉
880	冬至节来了, 必须炖一锅羊肉汤, 吃完全身都暖和#羊肉汤 #冬至节
881	今天做个香辣酱猪肘, 压 30 分钟再焖 10 分钟, 软糯 Q 弹, 入口即化, 太过瘾了#猪肘 #美食
882	12 元一斤的牦牛头, 做一个彩椒卤牛头, 吃起来软糯 Q 弹, 太值了#牛头 #牦牛头
883	180 买一张牦牛皮, 冬天太冷了, 做一张牦牛皮毯子保暖, 应该很不错#牛皮 #牦牛皮
884	大家觉得这样的牦牛皮做的毯子会暖和吗 #牛皮 #牦牛皮
885	420 买了一个黄牛头, 做一个“鸿运当头”, 软糯 Q 弹, 入口醇厚, 看饿了#牛头 #美食
886	在四川, 到了冬天家家户户都会开始做腊肉腊肠, 年味也渐渐浓了起来#腊肉 #香肠
887	折耳根, 你们那里是吃根呢, 还是吃叶子, 还是不吃呢 #美食
888	烤鸡这样烤出来, 皮脆肉嫩, 鲜嫩多汁, 一口一块真过瘾# #烤鸡 #农村美食 #美食
889	天冷了, 来一锅鲜毛肚火锅, 过瘾#美食 #农村美食
890	五百万绵阳人都爱吃的一碗米粉, 纤细如丝, 丝丝入味#美食 #农村美食
891	开饭了#可乐鸡翅
892	天冷了, 来一锅牦牛胸口油火锅, 非常爽口#美食 #农村美食
893	这么冷的天, 肯定要来一顿火锅了#美食 #火锅
894	四川红糖糍粑, 吃火锅的时候, 都会点一盘#糍粑
895	冬天来了, 简单吃一顿火锅#美食 #农村美食
896	立冬了, 来一碗黄豆焖猪蹄, 黄豆软糯, 猪蹄满满胶原蛋白, 暖胃 #美食 #黄豆焖猪蹄 #立冬
897	天气变冷, 想吃香肠了, 趁猪肉便宜, 买一点回来做点麻辣香肠和广味尝尝鲜#美食 #香肠
898	秋冬季节喝上一碗猪肚鸡煲汤, 让你的胃更加温暖, 做法也很简单
899	排骨这样烤着吃, 外面酥脆, 里面又很嫩, 配上蘸料, 吃起来非常香#美食 #烤排骨
900	酸辣猪肝配上油炸杏鲍菇, 再来点麻辣萝卜干和辣椒酱, 非常开胃 #美食 #农村美食
901	红烧肉试试这样做, 方法很简单, 吃起来非常爽口#美食 #红烧肉
902	朋友们有没有吃过绵阳米粉呢, 做法很简单, 纤细如丝, 绵阳人每天的早餐 #美食 #绵阳米粉
903	天气寒冷了, 用砂锅来炖一锅猪肚鸡, 实在太鲜美了, 御寒暖胃#美食 #猪肚鸡
904	深秋最后一批刺竹笋, 今天掰一点回来, 非常新鲜#大自然的馈赠 #刺竹笋 #笋子
905	山上百年老柿子树结的柿子可以采摘了, 摘一点回来做成脆柿子, 非常不错#柿子 #柿子熟了
906	绵阳人的早餐, 从嗦一碗绵阳米粉开始#美食 #绵阳米粉
907	干锅排骨这样手抓着吃更过瘾, 配上彩椒酱, 巴适得板 #美食 #农村美食
908	四川正宗彩椒酱, 做法全都告诉你, 香辣又下饭, 方法也很简单#美食 #彩椒酱
909	九月九酿米酒, 今天是重阳节, 传统古法来做一坛醪糟米酒喝#自制甜酒酿 #重阳节 #醪糟
910	麻辣干锅排骨这样做, 外酥里嫩, 香辣爽口, 看饿了#美食 #麻辣香锅
911	春华秋实, 春笋夏笋都吃过了, 今年秋天的刺竹笋长出来了, 掰点回来做竹笋酱, 非常下饭#笋子 #野生竹笋
912	牦牛蹄烧完毛, 拿来这样红烧, 吃起来软糯爽口, 满嘴胶原蛋白, 太香了#美食 #毛牛蹄
913	红烧猪肘子, 已经煮的非常软烂了入口即化, 看饿了#美食趣胃计划#美食
914	金秋十月, 高山上的板栗熟了, 咬一颗, 脆甜爽口, 丰收的季节
915	非常简单的红烧肉做法, 吃起来软糯鲜香, 肥而不腻 #美食 #红烧肉
916	秋高气爽, 和朋友一起烤个全羊, 煮个火锅, 吃起来真过瘾
917	朋友们有没有见过这种果子呢, 吃起来非常爽口
918	秋天到了, 烤全羊, 羊肉汤, 火锅也都安排上, 一大群人分享秋日丰收都喜悦#美食 #美食
919	牛心拿来这样做, 扎上皂角刺往锅里一煮, 最后淋上料汁, 太香了 #美食 #牛心

序号	内容
920	牛心扎上皂角刺，往锅里一煮，最后淋上辣椒料汁，看饿了
921	山上的板栗熟了，摘一点回来，清甜脆口，非常好吃#板栗 #我的乡村生活
922	烤乳猪这样做才好吃，入口鲜嫩，满嘴留香，看着就流口水了#烤乳猪 #美食
923	今天来个黄金烤乳猪，肉质非常鲜嫩，吃起来满嘴留香#美食 #烤乳猪
924	来自大山的馈赠，八月瓜，虽然皮苦籽多，但是吃一口软糯清甜，一口一个太爽了#八月瓜
925	八月瓜九月炸，今年山上晚熟的八月瓜，摘一点来尝尝，软糯鲜香
926	今天中秋节，吃月饼了，朋友们喜欢吃什么口味的呢 #美食 #中秋节
927	牦牛胸叉骨，又叫“燕刺骨”，吃起来脆脆的口感非常棒#美食 #牛胸叉骨
928	传说中的燕刺骨，原来就是牛胸叉骨，清炖吃起来非常好吃，软糯脆
929	在农村，每年到了这个季节都可以捡到鸡枞菌，用来下面条非常鲜美
930	每年这个时候，山里面就有鸡枞菌了，采一点回来下面条，实在太鲜美了#美食 #鸡枞菌
931	新鲜毛肚煮一碗毛血旺，鲜辣爽口，非常开胃#美食 #毛血旺
932	这样的李子有喜欢吃的吗，又脆又甜#李子
933	这样的毛肚火锅，吃起来才叫爽#美食 #火锅
934	100 块买了一根牦牛尾巴，拿来红烧，香辣软糯又脱骨，非常香
935	听说吃了牛尾巴，干活力气更大，花 100 块买了一根牦牛尾巴，软烂脱骨#美食 #牛尾巴 @抖音小助手
936	深山里面奇葩水果八月瓜，很多人说不好吃，其实自然长熟的很清甜
937	八月瓜九月炸，山里的八月瓜熟了，今天去摘一点，吃得太过瘾了 #八月瓜
938	五百万绵阳人都爱吃的一碗米粉，纤细如丝，配上辣椒酱，丝丝入味，太过瘾了 #美食 #农村美食
939	吃火锅了，感觉毛肚才是真正的火锅灵魂 #美食 #火锅
940	四川正宗辣椒酱，好吃又下饭，做法也很简单，放上一年都不坏
941	吃不完的土豆切成片晒干成土豆片，用来油炸，蘸上辣椒面和白糖，吃一口嘎嘣脆，麻辣脆爽，小时候的味道
942	大口嗦螺蛳粉的感觉真爽#美食 #螺蛳粉
943	秋天到了，山顶上的高山红萝卜熟了，今天拔一点回来，做点老坛泡菜 #美食 #萝卜
944	大牛肝配火锅，味道非常棒，只需在锅里一汤，鲜嫩爽口#美食 #火锅
945	凉拌牛舌，10 多年的老牛舌，吃起来非常香带点脆脆的感觉 #美食 #农村美食
946	烤雪花大牛排骨，吃起来特别有嚼劲，而且非常香 #美食 #牛排骨
947	野地瓜熟了，来自山里的美味，吃上一口满怀童年的味道#野地瓜
948	五百万绵阳人都爱吃的一碗米粉，绵阳米粉，纤细如丝，丝丝入味#绵阳米粉 #美食
949	酱鸭这样吃才过瘾，又香又辣#美食 #农村美食
950	麻辣水煮肉片，配上毛肚吃起来又脆又香，再来一碗辣椒酱，可以多吃几碗干饭了 #美食 #水煮肉片
951	刺梨可以采摘了，山里面来摘一点回去泡水喝#刺梨
952	虎皮青椒配扇贝，非常开胃，再来一勺彩椒酱，鲜辣下饭#美食 #农村美食
953	莲藕田里面长了很多莲蓬，去摘一点回来，熬粥非常不错#莲蓬 #荷塘美景
954	麻辣水煮牛肉，滑嫩爽口，非常鲜嫩，配上彩椒酱，太下饭了#美食 #农村美食
955	四川正宗剁椒酱，做法很简单，放上配料，好吃又下饭，放上几年都不坏#剁椒酱
956	每年到了这个时候的阳荷姜又可以吃了，配上腊肉炒出来，太下饭了 #美食 #农村美食
957	有没有不喜欢吃螺蛳粉的朋友呢 #美食 #螺蛳粉
958	秋天到了，地里面的辣椒大丰收了，今天来地里面摘点辣椒，改天做点辣椒酱#辣椒 #农村生活
959	吃红烧肉了，太香了，配上剁椒酱肥而不腻#美食
960	立秋快乐，夏天转眼即逝，秋天的茄子做成茄饼，味道也是不错的 #美食 #立秋
961	清炖牦牛排骨，吃起来也很不错，蘸上彩椒酱，鲜辣爽口#美食 #农村美食
962	鲜辣毛血旺，配上辣椒吃，太过瘾了#美食 #农村美食
963	炸鸡这样配上辣椒酱来吃，酥脆爽口，麻辣鲜香#美食 #农村美食

序号	内容
964	徒手剁辣椒自制四川辣椒酱，只需加上盐，放上几年都不坏#辣椒酱 #豆瓣酱
965	山腊肉吃起来一点儿也不腻，太好吃了#美食
966	四川特色美食咸烧白，软糯入口即化#美食
967	吃米粉了，大口开嗦的感觉真爽，纤细如丝，丝丝入味 #美食 #米粉
968	280 买了一个 40 斤的 10 多年老水牛头，光清洗加煮熟就花了 6 个多小时，但是味道是真的太香了#美食 #牛头
969	吃火锅是纯红汤锅好吃还是鸳鸯锅好吃呢#美食 #农村美食
970	四川版炒河粉，辣椒酱必须来一勺，吃起来才过瘾 #美食 #农村美食
971	金蝉花炖老母鸡，那味道，真是绝了 #美食 #金蝉花
972	开饭了，今天来一顿清炖牛肉火锅，蘸上辣酱，鲜香爽口 #美食 #牛肉火锅
973	河粉这样炒着吃，太开味了 #美食 #农村美食
974	夏天炎热，更应该来一锅火锅，酣畅淋漓，麻辣鲜香 #美食 #农村美食
975	吃钵钵鸡了，夏天来点这种麻辣冷锅，开味又解馋，吃起来还不热#美食 #钵钵鸡
976	吃惯了麻辣味的，藤椒味的钵钵鸡总感觉缺点啥，必须来一勺辣椒 #美食 #农村美食
977	今天吃凉拌牛脸肉，爆炒牛脸肉，劲道、软糯，太美味了#美食 #农村美食
978	夏天来了，竹林里面又可以挖金蝉花了#金蝉花
979	初夏已过，仲夏时分，竹林里的金蝉花又可以挖了#金蝉花
980	夏天适合吃的冷锅串串，麻辣钵钵鸡，太开味了#美食 #农村美食
981	榴莲炖土鸡，好吃到连壳都想吃，太美味了#美食 #榴莲煲鸡
982	吃米粉啦，五百万绵阳人早餐都爱吃的一碗粉#美食 #农村美食
983	李子就爱吃五月脆，脆甜可口，一口一颗根本停不下来#农村生活 #李子
984	很适合夏天吃的一道冷锅串串，乐山钵钵鸡，麻辣鲜香，太开味了#美食 #钵钵鸡
985	750 元买了一个 50 斤重的牦牛头，光清洗就花了 4 个小时，用来拌牛脸肉，味道应该非常棒#美食 #牛头肉
986	五百万绵阳人都爱吃的一碗米粉，嗦一口，麻辣鲜香#美食 #绵阳米粉
987	吃小龙虾了，蒜蓉的感觉比麻辣的好吃，朋友们觉得呢#美食 #农村美食
988	吊龙牛肉火锅这样吃，非常爽口#农村美食 #抖音美食
989	44 斤重的牦牛头，用这种方式处理出来，好看又干净，就是太费时间了 #牛头 #牦牛头
990	夏天来份蒜蓉小龙虾，真是太美味了#美食 #蒜蓉小龙虾
991	红烧东坡肉，来一口，非常过瘾#美食
992	五百万绵阳人都爱吃的一碗米粉，纤细如丝，丝丝入味#美食 #农村美食
993	#端午安康 #美食 今天端午节啦，朋友们在吃粽子吗？
994	#端午节赛龙舟 #粽子 端午节来了，吃粽子啦
995	端午节来了，做一个四川版的笋叶粽子吃，清香可口，回味悠长#端午 #粽子 #美食
996	新鲜晒干的楠竹笋，拿来炖牦牛蹄，非常香#美食 #农村美食
997	吊龙牦牛肉涮火锅，烫几下就可以吃了，麻辣鲜香，鲜嫩爽口，牛肉非常好吃的部位 #美食 #火锅
998	简单吃个钵钵鸡，各种菜品往里一泡，吃起来真过瘾，麻辣鲜香 #美食 #钵钵鸡
999	干土豆片回锅肉这样炒着吃，非常开味又下饭 #美食 #农村美食
1000	农村版的薯片有吃过吗，这样炸出来非常好吃#美食 #炸薯片
1001	农村版薯片这样做，酥脆爽口，一口一块嘎嘣脆 #薯片 #美食
1002	做一道好菜，必不可少一口好的铁锅和好的开锅方式#生铁铸铁锅 #铸铁锅
1003	手工现熬阿胶糕，吃起来清香可口，回味悠长#阿胶糕
1004	果园桃子熟了，摘一点尝尝，真过瘾 #桃子
1005	山上的野草莓熟了，满满一大坡，摘一点尝尝，小时候的味道 #野草莓
1006	荆竹笋长出来了，掰一点回来，炒肉或者做成笋干，非常不错#竹笋
1007	山上捡了点野生羊肚菌，来炖个土鸡汤，鲜香美味 #美食 #小鸡炖蘑菇

序号	内容
1008	玫瑰花冠茶这样做出来，泡上一杯，满嘴清香，回味甘甜 #重瓣玫瑰花
1009	果园里的血玉桃熟了，口感细腻，水份也不错，非常好吃 #桃子 #三农
1010	今年新晒干的楠竹笋干，拿来炖牦牛蹄，竹笋入口脆爽，牦牛蹄软糯鲜香，太美味了 #美食
1011	地里面的土豆可以挖了，长势喜人，全部挖出来做点土豆干片#挖土豆
1012	玫瑰花开了，采一点回来，做个玫瑰花纯露，芳香宜人 #玫瑰纯露 @DOU+小助手
1013	山上金竹笋，掰一点回来做个酸辣手剥笋，酸辣开胃，太爽了 #美食 #手剥笋
1014	真正意义上的新鲜毛肚，就要这样撕下来直接烫火锅，鲜嫩脆爽又化渣 #美食 #涮毛肚
1015	砍酱哥：初夏刚到，树上的春蜜桃成熟了，咬一口，脆甜爽口 #春蜜蜂
1016	今天天气非常好，把挖回来的楠竹笋，全部晒成笋干 #美食 #笋干
1017	1500斤新鲜楠竹笋烘干成150斤笋干，金黄金黄的，笋子味非常浓#笋干
1018	竹林里面最后剩一下一些嫩竹笋，挖点回来做成笋干，炒回锅肉非常巴适 #竹笋 #美食
1019	山上大部分楠竹笋都长高了，还剩一些没长高的，趁还能挖，挖点回来晒笋干 #笋干
1020	夏天来了，麻辣小龙虾必须安排上，一口一个麻辣鲜香#美食 #麻辣小龙虾
1021	烤一个金黄脆皮五花肉，酥脆爽口，蘸上辣椒酱，太巴适了#美食 #脆皮五花肉
1022	传统手工野茶这样炒出来，回味清香，茶味非常浓 #茶叶
1023	山里面的野生羊肚菌长出来了，一不小心捡了一大堆，拿去煲汤很不错 #羊肚菌
1024	竹林里面的楠竹笋长得太多，挖点回来做成笋干，好吃又好保存#新鲜竹笋 #美食
1025	吃了这么多年的香椿，拌上酸菜是真的开胃，再裹上锅巴，太美味了#美食 #香椿
1026	成本超1000的阿胶糕，纯驴皮原胶制作，过程虽然很辛苦，但是味道真不错#阿胶糕 #美食
1027	驴皮熬制的原胶，来自制阿胶糕，清香可口，回味悠长，非常好吃#阿胶糕
1028	用半张驴皮，花三天三夜，熬制成一小块驴皮原胶用来做阿胶糕，过程不易，但是很值#阿胶糕 #纯驴皮阿胶
1029	这种长在山里面的酸笋，你们见过吗 #野外美食
1030	煮一锅楠竹笋火锅，麻辣脆爽，越吃越想吃 #美食 #火锅
1031	大蒜的一生，从栽大蒜再到吃蒜苗，又到打蒜苔，最后又挖大蒜，非常神奇的蔬菜，来一盘蒜苔炒腊肉 #美食
1032	草木灰裹豆腐在火里一烧，再拿来红烧，表皮吃起来有嚼劲，里面却也很嫩，太爽口了 #美食
1033	猪肚包鸡这样做，营养又美味，好吃到连烫都和完了#美食 #猪肚鸡
1034	又来挖竹笋了，山顶上的楠竹笋大面积长出来了，山路太难走，用马儿驮下来#挖春笋
1035	山顶上的楠竹笋长出来了，山路难走，用马儿把笋子驮下来 #楠竹笋
1036	山里的野生葛根没人要了，去挖点回来做点葛根粉 #葛根
1037	30年的野生葛根挖了116斤，用5天时间做出来3斤粉，过程虽然不容易，但是味道真不错 #葛根粉
1038	早上又下了一场春雨，竹林里面的楠竹笋又长出来了#挖春笋 #楠竹笋
1039	大山里30年的纯野生葛根，挖点回来做葛根粉，清热去火，就是太难挖了 #葛根粉
1040	猪肝抹上锅灰，再放到炭火里面烤，这种老传统做出来的炭烤猪肝，太香了 #美食 #炭烤猪肝
1041	最近山上蕨菜生长太多了，打点回来，晾成蕨菜干 #蕨菜
1042	转转火锅这样吃，简单又方便，麻辣鲜香 #美食 #火锅
1043	农村传统做手工茶的方法，看起来简单，做精确很难 #手工茶
1044	春天来了，山里竹林里面最不缺的就是楠竹笋，特别是雨后，遍地生长，一颗颗挖起来真过瘾 #美食 #竹笋
1045	新鲜楠竹笋烧牛肉，脆甜爽口，带点竹笋的清香和牛肉的醇厚，非常开胃 #美食 #竹笋
1046	新鲜羊肚菌大量采摘，差不多也是今年最后一茬了，长得非常好 #羊肚菌
1047	春天山上遍地野菜，蕨菜也到处都是，随手采就是一大把 #山野菜 #蕨菜
1048	春天来了，一场春雨过后，遍地楠竹笋破土而出，挖几颗回去尝尝鲜 #竹笋
1049	新鲜羊肚菌配上农家土鸡煲汤喝，只需一瓢清水加一勺盐，就一个字，鲜！ #美食 #舌尖上的美食
1050	羊肚菌配土鸡，只需一勺盐，香气四溢，非常鲜美 #美食 #农村美食
1051	红烧猪皮这样吃，软糯Q弹，配上下饭菜，很开胃 #农村美食 #农村美食

序号	内容
1052	蕨菜配腊肉，炒出来顺滑爽口，非常开味又下饭 #美食 #农村美食
1053	3月春分正值山里野生羊肚菌采摘的季节，大山中野生羊肚菌正在采摘中
1054	3月春分正值山里野生羊肚菌采摘的季节，大山中野生羊肚菌正在采摘中
1055	肘子这样吃起来，又软又糯，配上彩椒酱，肥而不腻 #美食#农村美食
1056	新鲜羊肚菌烘干之后，菌香味更浓了，非常好的食材#羊肚菌
1057	一万斤羊肚菌正在烘干中#羊肚菌
1058	春天来了，山里面到处都是蕨菜，打点回来凉拌炒腊肉#美食 #蕨菜
1059	春天来了，羊肚菌和火锅必须来一顿，鲜香美味 #美食 #火锅
1060	四川皮蛋原来是这样的，吃一口糖心直流，又香又爽口#美食 #皮蛋
1061	今天采摘羊肚菌，遇到一个巨大个的#羊肚菌 @DOU+小助手
1062	朋友家的高山羊肚菌长出来了，今天来采摘点#美食 #羊肚菌
1063	羊肚菌火锅，除了贵，也就没有其他缺点了
1064	1300 一张的驴皮熬了两斤阿胶，拿来做法糕，清香可口又好吃#美食 #阿胶糕
1065	熬阿胶最好的原料黑驴皮，清理起来实在太难了#驴皮 #阿胶
1066	农家柴火饭，锅巴米汤萝卜干，吃起来太开味了 #美食 #农村美食
1067	柴火土豆饭配上麻辣萝卜干，没有肉也能很开味 #美食 #农村美食
1068	无骨霸王肘这样做，软糯鲜香，入口即化，配上辣椒酱，鲜辣爽口#美食
1069	美食肠圈这样做起来吃，别有一番风味 #美食
1070	年前种的羊肚菌大丰收了，采摘回来烘干保存#羊肚菌
1071	四川春节宴席大菜之“鸿运当头”，软糯Q弹，香气四溢，入口肥而不腻 #美食 #猪头
1072	过年了，炸点猪油下面条，简单又好吃，祝大家新年快乐 #美食 #春暖中国
1073	反季节种植的羊肚菌，采摘一些回来煮火锅，炖汤，鲜香美味 #羊肚菌
1074	马上快过年了，做一碗四川咸烧白，是不是跟梅菜扣肉有点像#美食#农村美食
1075	这才是真正意义上的鲜毛肚涮火锅，鲜香脆嫩化渣，太舒服了#美食 #涮毛肚
1076	1300 买一张黑驴皮，俗话说“天上龙肉，地上驴肉”，驴皮清理起来实在太难弄了，2人花了近4个小时#驴皮
1077	农村小伙砍一根竹子烤竹沥水，清甜可口，也是非常好的一剂良药
1078	快过年了，做一碗四川龙眼肉，甜甜蜜蜜，做法非常简单 #美食#舌尖上的美食
1079	四川农家豆腐乳这样做，香辣开胃，吃饭的时候来一块，非常下饭 #美食 #豆腐乳
1080	37元买一个牛骨架，卤上3个小时，做一个卤香“酱牛骨”，软糯脱骨，吃起来非常香#美食 #牛骨头
1081	四川油泼辣子这样做，色泽红亮，拌菜拌面来一勺，香辣有食欲 #美食 #红油
1082	一条花鲢，简单做个麻辣油炸鱼，又鲜又辣，非常下饭#美食趣胃计划 #美食
1083	排骨这样吃，做成蒜香烤排骨，又香又带劲，美味极了 #美食 #农村美食
1084	448 买了一个牦牛头，做一个“牛气冲天”，非常软糯，吃起来巴嘴香#美食 #牛头
1085	450 买了一个牦牛头，做一个“牛气冲天”，软糯鲜香，吃起来很爽口#美食 #牛头
1086	448 块买了一个重 37.4 斤的牦牛头，清洗起来比较复杂，做起来味道应该不错#美食
1087	450 买了一颗 12 元一斤的牦牛头，清洗起来不容易，吃起来却很香#牛头
1088	420 买了一个黄牛头，做一个“鸿运当头”，软糯Q弹，入口醇厚 #美食 #牛头
1089	生铁锅原来是这样做出来的，生铁炼成铁水，再经过压铸，太震撼了#铁锅
1090	又是一年下雪时，必须来一场雪天火锅，2021 瑞雪兆丰年#美食 #火锅
1091	自制的豆腐拿来烟熏成豆腐干，嚼起来非常香，做法也很简单#美食 #农村
1092	姨丈姨娘做了几十年的胆水豆腐，吃的每一口都是岁月的沉淀，2021，你好！#美食#2021
1093	30斤黄豆做70斤豆腐，方法过程全都告诉你，想吃豆腐不用买了 #传统美食 #豆腐
1094	30斤黄豆做70斤豆腐，自制卤水豆腐，方法过程很简单，想吃豆腐不用买了#美食 #豆腐
1095	冬天这样烤鸭吃，鲜嫩爽口，香脆不柴，蘸上辣椒面，根本不够吃 #美食 #烤鸭

序号	内容
1096	农村柴火土豆饭，这样做，味道非常香 #美食 #柴火饭
1097	吃了几十年的烤羊腿，第一次这样带皮烤着吃，酥脆爽口，看饿了
1098	200 买一张 60 斤又脏又臭的牛皮，处理两个小时做成牛皮冻，真的太美味了#美食 #牛皮
1099	200 买了一整张黄牛皮重 60 斤，清洗花了近 2 个小时，拿来做牛皮冻，应该非常好吃#牛皮 #美食趣胃计划
1100	农村羊皮没人要，2 人花 3 个小时简单处理一下，煮羊杂应该很不错
1101	鸳鸯烤兔这样烤，香中带脆，肉质紧实不柴，蘸上辣椒面，鲜香美味#美食 #烤兔
1102	80 买了一整张重 60 斤的马皮，2 个人光清洗就花了 4 个小时
1103	乡村版烤鸡这样烤，肉质鲜嫩不柴，吃起来很带劲 #美食 #烤鸡 @DOU+小助手
1104	家庭版烤羊腿，做法很简单，吃起来肉质紧实，表皮酥脆爽口，香而不膻#美食 #烤羊腿
1105	80 元买了 60 斤马皮，原来清理起来这样简单，两人花了 2 小时就清洗干净了#马皮
1106	羊皮价格太便宜，农村现在都没人要，拿来把毛烫掉，清洗起来非常简单，2 个人 3 个小时就烫干净了 3 张#羊皮
1107	冬天太冷了，只有一顿火锅，才能解决寒冷的问题了 #美食 #农村美食
1108	这样清洗猪肺，洗出来干净又好看，用来卤味道非常棒 #美食 #猪肺
1109	冬至节来了，必须来一锅羊肉汤，御寒保暖#美食 #羊肉汤 #冬至
1110	280 买了 70 斤重的牦牛皮，吃起来味道倒是不错，但光清洗 3 人就花了 2 天时间#美食 #牛皮
1111	280 买了一整张 70 斤重的牦牛皮，光清洗就花了 2 天时间，实在太难处理了#牛皮
1112	200 块买来的 50 斤黄牛皮，3 个清理了三个小时，做出来的凉拌麻辣牛皮，味道真好吃#美食 #牛皮
1113	4 元一斤的黄牛皮，做成凉拌麻辣牛皮，吃起来虽然非常香，但 3 个人处理起来，光清洗就花了 4 个小时#美食 #牛皮
1114	泡面用来炒起吃，感觉更美味，配上剁椒酱，香辣可口 #美食 #炒面
1115	200 块钱买了一整张重 50 斤的牛皮，3 个人光清洗就花了 4 个小时#牛皮
1116	糖醋排骨，酸甜爽口，汁水拌饭真的太美味了，再配上彩椒酱，香酥入味 #美食 #农村美食
1117	四川绵阳米粉，做法很简单，吃起来却很香很爽口 #美食 #绵阳米粉
1118	四川农村席桌上的红烧鱼做法，20 多年农村坝坝宴老厨师手把手教，看着都流口水 #美食 #农村美食
1119	麻辣跳水兔，麻辣鲜香，开胃又下饭 #美食 #农村美食
1120	蒜蓉排骨，啃起来真过瘾，蒜香十足，配上彩椒酱，越啃越香 #美食#农村美食
1121	中午来个红烧肥肠，老铁们都吃的啥 #美食 #红烧肥肠
1122	冬天火锅是最基本的元素，吃一锅鸳鸯火锅，暖和一整天 #美食#火锅
1123	土匪猪肝，鲜嫩爽口，配上剁椒酱，非常开胃 #美食 #农村美食
1124	鱼泡这样煮火锅，鲜嫩爽口，带点脆脆的口感，再蘸点彩椒酱，鲜香美味 #美食 #火锅
1125	柴火饭配萝卜干，脆爽又开胃
1126	鱼泡用来煮火锅，太美味了#美食 #火锅
1127	鲜嫩鸭肠火锅，配上新鲜剁椒酱，几个人一大盘都不够吃 #美食 #农村美食
1128	新鲜鸭肠洗干净来涮火锅，真的太美味了，又鲜又脆，很开胃 #美食 #农村美食
1129	五百万绵阳人都爱吃的一碗米粉，纤细入味，大块牛肉，真爽#美食 #农村美食
1130	虎皮青椒，配上萝卜干，再来点彩椒酱，味道真的绝了！#美食 #农村美食
1131	天黑了，简单吃个晚饭，来点红烧猪膀，再配点辣椒酱#美食 #农村美食
1132	冬天必吃的一道清炖猪蹄，软糯鲜香，喝一口热汤，整个人都暖和了 #美食 #农村美食
1133	冬天来个猪肚鸡，御寒又保暖，鲜香美味#美食 #猪肚鸡
1134	麻辣萝卜干，配上柴火饭，想吃吗 #美食 #萝卜干
1135	骨汤火锅，涮上嫩牛肉，吃起来也很有味，鲜香爽口，连汤都想喝光 #美食 #火锅
1136	#美食 #火锅 天冷了，来吃点火锅吧
1137	冬天来了，没有什么事情是一顿火锅解决不了的 #美食 #火锅
1138	#天儿冷吃啥 四川咸烧白，软糯鲜香，入口即化，是不是感觉和梅菜扣肉很像呢 #美食
1139	糯米龙眼肉，鲜香美味，入口即化，再配点彩椒酱，十分入味 #美食 #农村美食

序号	内容
1140	四川九大碗系列之糯米龙眼肉，做法很简单，肥而不腻，鲜香美味#美食 #农村美食
1141	天冷了，来一锅毛肚火锅，又脆又嫩，鲜香美味 #美食 #火锅
1142	今天洗个鲜毛肚，天气冷了，来涮点火锅吃 #美食 #毛肚
1143	五百万绵阳人早餐必吃的一碗米粉，纤细入丝，入口爽滑软糯，鲜香美味 #美食 #农村美食
1144	偶尔啃点骨头，补补钙，红烧棒子骨，越啃越劲爽，蘸上彩椒酱，香辣美味 #美食 #农村美食
1145	红烧肉，鲜香美味，肥而不腻，配上剁椒酱，开胃又下饭 #美食 #农村美食
1146	试试这样做红烧肉，鲜香美味，肥而不腻，特别爽口 #美食 #农村美食
1147	羊肉汤，吃起来爽口又暖和，配上蘸料，鲜香美味 #美食 #羊肉汤
1148	凉拌脆爽鲜毛肚，开胃又下饭，配上彩椒酱，又能多吃两碗干饭了 #美食 #农村美食
1149	红烧牛蹄筋，软糯Q弹，爽滑又有韧劲，吃起来真带劲 #美食 #农村美食
1150	黄焖鸡配米饭，绝配搭档，吃起来太下饭了，再来点剁椒酱，有得多吃两碗干饭了 #美食 #农村美食
1151	梅干菜五花肉，肥而不腻，又香又下饭，配上彩椒酱，太下饭了 #美食 #农村美食
1152	金针菇这样吃才爽，香辣爽口，还很下饭 #美食 #农村美食
1153	红烧猪蹄膀，软糯鲜香，肥而不腻，入口即化，配上剁椒，鲜辣下饭 #美食 #农村美食
1154	红烧猪蹄，软糯鲜香，肥而不腻，满嘴胶原蛋白，再来点辣椒酱，又香又辣 #美食 #农村美食
1155	清炖羊蹄，味道太上头了，只有配点折耳根跟蘸料了 #美食 #农村美食
1156	烤五花肉片，香脆可口，肥而不腻，越吃越有劲，蘸上彩椒酱，又香又辣 #美食 #农村美食
1157	香辣鸡腿，外酥里嫩，肉质鲜香可口，配上剁椒，太下饭了 #美食 #农村美食
1158	最爱红烧鱼，香酥美味，鲜而不腥，配上剁椒，太下饭了 #美食 #农村美食
1159	山腊肉，肥而不腻，越吃越香，配上剁椒，香辣咸鲜，开胃下饭 #美食 #农村美食
1160	蚂蚁上树，清淡爽滑，入口鲜香美味，肉末配上软糯粉条，再加上剁椒，太下饭了 #美食 #农村美食
1161	可乐鸡翅，鲜香美味，入口即化，配上彩椒酱，香辣又开胃 #美食 #农村美食
1162	剁椒鱼头，鲜香美味，配上小米椒打底，又辣又爽 #美食 #农村美食
1163	简单吃个早餐，酸辣粉大白菜，开胃爽口 #美食 #农村美食
1164	荷叶糯米鸡，软糯鲜香，淡淡的荷叶清香，配上萝卜干和彩椒酱，太爽口了 #美食 #农村美食
1165	魔芋豆腐红烧鱼，麻辣鲜香，入口又细又能，配上彩椒下饭，真巴适 #美食 #农村美食
1166	五百万绵阳人早餐都会吃的一碗粉，绵阳米粉，细软入手，非常入味，还有大块肥肠和牛肉，太爽口了#美食 #绵阳米粉
1167	玉脂豆腐，入口爽滑，一咬即化，再配上红糖糍粑，太好吃了 #美食 #农村美食
1168	酸辣土匪猪肝，鲜嫩爽滑，开胃下饭，再来点彩椒酱，越吃越过瘾 #美食 #农村美食
1169	天冷了，吃顿火锅暖暖胃，涮上毛肚，配上红油，鲜香开胃，太爽了 #美食 #农村美食 #火锅
1170	胡萝卜红烧五花肉，一口一颗真爽口，肥而不腻，又香又下饭 #美食 #农村美食
1171	第一次吃这种河南烩面，配上番茄青菜煮一碗，宽厚软糯，入口爽滑 #美食 #农村美食
1172	红烧五花肉，肥而不腻，鲜香美味，裹上彩椒酱，开胃又下饭 #美食 #农村美食
1173	爆炒酸辣鸭杂，脆嫩鸭胗，鲜香美味，酸辣下饭太爽口了 #美食 #农村美食
1174	玉米炖排骨，香甜爽口，排骨越嚼越香，配上彩椒酱，开胃下饭 #美食 #农村美食
1175	麻辣水煮牛肉，鲜嫩爽滑，又香又麻，下饭非常过瘾，四川传统经典菜系 #美食 #农村美食
1176	砂锅清炖猪蹄，配上山药和玉米，鲜香开胃，好吃又下饭#美食#农村美食
1177	生活麻辣烫，麻辣鲜香，开胃下饭
1178	番茄牛腩，肉质软糯，又带点嚼劲，牛腩汤鲜香可口，实在太下饭了 #美食 #农村美食
1179	黄豆焖猪蹄，软糯香滑，入口即化，配上彩椒酱，太下饭了 #美食 #农村美食
1180	吃早餐啦，好吃的绵阳米粉，大块肥肠和牛肉，五百万绵阳人早餐都会吃的一碗粉 #美食 #农村美食
1181	来一盘酸辣鸭血，鲜嫩爽滑，开胃下饭，麻辣酸爽，配上大米饭，很开胃 #美食 #农村美食
1182	五百万绵阳人早餐都会吃的米粉，纤细如丝，丝丝入味，嗦起来很爽口 #美食 #农村美食
1183	红烧猪肘子，软糯鲜香，入口即化，吃一口，满嘴都是香味，配上剁椒酱，肥而不腻 #美食 #乡村美食

序号	内容
1184	啤酒焖鸡腿，肉质鲜嫩可口，开胃又下饭 #美食 #农村美食
1185	农村经常吃的一碗土豆面疙瘩，其实汤才是最好喝的了 #美食 #农村美食
1186	美味猪肚鸡，鲜香开胃，御寒保暖，新鲜猪肚配上农家土鸡，太鲜美了 #美食 #农村美食
1187	炒河粉，鲜嫩爽滑，劲道Q弹，非常爽口，配上辣椒酱，太开胃了 #美食 #农村美食
1188	过节大家都吃的啥？今天来点蒸排骨，骨头和肉都蒸分离了，吃起来非常爽口 #快味中秋 #美食
1189	麻辣水煮鱼，麻辣鲜香，开胃下饭，再来点麻饼和苹果，简简单单吃一顿 #快味中秋 #美食 #农村美食
1190	吃月饼了，祝大家中秋节，国庆节，双节快乐 #中秋节 #美食 #快味中秋
1191	臭臭的螺蛳粉，味道还真让人着迷，越吃越上瘾 #美食 #农村美食 #中秋
1192	红烧肥肠，柔嫩可口，肥而不腻，越嚼越香 #美食 #农村美食
1193	凉面就要这样吃，麻辣酸爽，再加点剁椒酱，太开胃了 #美食 #农村美食
1194	入秋后的第一顿麻辣串串火锅，麻辣鲜香，一串一串真过瘾 #美食 #农村美食 #串串香
1195	五百万绵阳人都喜欢吃的一顿早餐，绵阳米粉，每天必吃早餐之一 #美食 #农村美食 #绵阳米粉
1196	香辣辣子鸡，越吃越想吃，又香又麻，真过瘾 #美食 #农村美食
1197	秋风起，吃火锅，秋天这个季节来一锅火锅涮毛肚，太爽了 #美食# #农村美食#
1198	猪油渣，酥香鲜嫩，越嚼越香，配上剁椒酱，又香又辣，太开胃了 #美食 #农村美食
1199	香辣排骨，香酥爽脆，又香又辣，配上彩椒酱，真下饭 #美食 #农村美食
1200	红烧江团鱼，香辣鲜美，配上彩椒酱，太下饭了#美食 #农村美食
1201	五花肉金针菇卷，一口一个，口感软脆又有嚼劲，肥而不腻，加上彩椒酱，太下饭了 #美食 #农村美食#
1202	酱香饼适合配稀饭吃，香酥可口，配上酸豆角和彩椒酱，简单又好吃 #美食 #农村美食
1203	咸烧白，配上彩椒酱和萝卜，肥而不腻，开胃下饭#美食 #农村美食
1204	最爱红烧五花肉，肥而不腻，入口即化，配上新鲜剁椒酱，实在太难抗拒了#美食 #农村美食
1205	清蒸鸡剁椒，才是完美的搭配，鲜嫩肉质，又香又辣 #美食 #农村美食
1206	虎皮青红椒，清脆爽口，开胃下饭，裹上剁椒酱，太过瘾了 #美食# #农村美食#
1207	脆皮五花烤肉，外酥里嫩，又香又脆，配上彩椒酱，肥而不腻，太下饭了 #美食 #农村美食
1208	五百万绵阳人都爱吃的一碗米粉，绵阳米粉，软糯入味，大块肥肠，太爽口了#美食 #农村美食
1209	蒸鸡腿，鲜嫩爽口，满口肉香，加上彩椒酱，又香又辣，真过瘾#农村美食 #美食
1210	土豆烧肥肠，肥肠鲜香有嚼劲，香辣爽口，配上彩椒酱，很下饭#美食# #农村美食#
1211	美味啤酒鸭，鲜香入味，带上一股啤酒的清香，开胃又下饭#美食 #农村美食
1212	凉拌酸辣猪耳叶，再搭配折耳根和辣椒酱，爽口开胃又下饭#美食 #农村美食
1213	鲜香红烧肉，怎么吃都不腻，入口即化，蘸上辣椒，开胃下饭 #美食 #农村美食
1214	四川麻辣干锅，配上排骨，五花肉，鸡翅，土豆，吃起来真过瘾，开胃又下饭 #美食# #农村美食#
1215	红烧狮子头，大口吃肉的感觉就是爽，配上彩椒酱，一个人能吃两大个 #美食 #农村美食#无辣不欢
1216	老卤鸭掌，越嚼越香，配上彩椒酱，香辣下饭 #美食 #农村美食
1217	卤鸭心，一口一个真带劲，再来点锅巴米汤和彩椒，太开胃了 #美食# #农村美食#
1218	饿了吗？红烧东坡肉，肥而不腻，入口即化，配上开胃彩椒酱，感觉不够吃 #美食# #农村美食#
1219	油炸小鸡腿，外酥里嫩，蘸上辣椒，香脆可口又开胃 #美食 #农村美食
1220	香辣冷吃兔腿，嚼劲十足，又香又辣，配上彩椒酱，很下饭 #美食# #农村美食#
1221	五百万都爱吃的一碗绵阳米粉，麻辣鲜香，嗦起来真过瘾#美食 #农村美食
1222	凉拌肥肉，鲜香爽口，入口即化，配上彩椒酱，肥而不腻#美食 #农村美食
1223	麻辣七星椒冷吃牛肉，越嚼越香，再来点辣椒，很下饭#美食 #农村美食
1224	金针菇培根卷，入口爽滑，肥而不腻，拌上辣椒，越吃越开胃#美食 #农村美食
1225	楠竹笋炒回锅肉，片片爽脆，肥而不腻，来点剁椒，开胃下饭#美食 #农村美食
1226	烤鸡翅，焦香爽辣，越嚼越有味，蘸上彩椒酱，太下饭了#美食 #农村美食
1227	香脆馓子，吃起来嘎嘣脆，再来一碗醪糟汤圆，开胃下饭#美食 #农村美食

序号	内容
1228	老卤鸭根翅，满嘴留香，一口一个，配上彩椒酱，太开胃了#美食 #农村美食
1229	凉拌折耳根，在四川可以当主菜的下饭神器，越吃越过瘾#美食 #农村美食
1230	爆炒掌中宝，香辣脆爽，颗颗入味，配上彩椒酱，很下饭#美食 #农村美食
1231	卤鸭郡肝，柔韧爽口，来点蘸料和彩椒，越吃越有味#美食# #农村美食#
1232	晚餐来根卤肥肠，鲜香爽口，越嚼越香，裹上辣椒，下饭开胃#美食 #农村美食
1233	红烧大肘子，肉皮入口即化，肥而不腻，配上鲜椒酱，开胃下饭#美食 #农村美食
1234	夏天适合来一盘麻辣水煮牛肉，鲜香麻辣，配上剁椒，实在太下饭了#美食 #农村美食
1235	干辣椒爆炒鱿鱼，香辣下饭，越吃越有嚼劲，好吃到连辣椒都想吃#美食 #农村美食
1236	川菜之青椒回锅肉，肥肉不腻，鲜香下饭，拌上剁椒，开胃爽口#美食 #农村美食
1237	锅巴配彩椒，又香又脆，再来一碗米汤，太过瘾了#美食 #农村美食
1238	整块红烧肉，吃起来真过瘾，加上剁椒，肥而不腻#美食 #吃货 #无辣不欢
1239	卤猪耳朵，嚼劲十足，配上彩椒酱，又香又辣#美食 #农村美食
1240	土蜂蜜蘸馒头，配上彩椒和萝卜，简简单单吃顿早餐#农村美食 #美食
1241	五花肉配生菜，解腻又好吃，蘸上辣椒酱，太下饭了#美食 #农村美食
1242	猪肉炖粉条，五花肉肥而不腻，粉条一嗦一个爽
1243	四川名菜口水鸡，麻辣鲜香，鸡肉肉质细嫩爽滑，配上剁椒酱，太下饭了#农村美食 #美食
1244	早餐吃大锅盔才过瘾，再配点香菇牛肉丁和彩椒酱，好吃又下饭#农村美食 #美食
1245	油炸鸡腿，吃起来很过瘾#农村美食 #美食
1246	香辣卤鸭脖，整根吃才得劲，拌上彩椒酱，太下饭了#美食 #农村美食
1247	红烧猪蹄，软糯Q弹，越吃越带劲#美食 #农村美食
1248	大块糯米夹沙肉，吃起来真过瘾，肥而不腻，入口即化，配上剁椒，可以多吃两碗饭了#美食 #吃货
1249	四川九大碗之粉蒸肉，软糯鲜香，肥而不腻，入口即化，配上洋火姜和剁椒，太下饭了#美食 #抖音上的吃货不简单
1250	腊五花肉和腊肠，配上小剁椒，香辣又下饭 #美食 #农村美食
1251	烤脆皮五花肉，皮脆肉酥，蘸上彩椒，香而不腻，一条根本不够吃#美食 #吃货
1252	今天吃油炸大鸡腿，外酥里嫩，配上剁椒才是真爽口#美食 #农村美食
1253	锅巴土豆配上子姜腊肉，再配点小剁椒，太下饭了#美食 #农村美食
1254	玉米馒头配稀饭，再来点脆爽萝卜和彩椒酱，简单吃一顿 #美食 #农村美食
1255	芋儿烧鸭，香辣爽口，配上彩椒茄子，越吃越过瘾#农村美食 #美食
1256	五百万绵阳人每天必吃的一碗米粉，大块牛肉肥肠，好吃到连汤都喝光了#农村美食 #美食
1257	香辣鱿鱼，一口一只太有嚼劲了，配上彩椒酱，太下饭了#美食 #农村美食
1258	香辣兔腿，肉香四溢，配上彩椒酱，越吃越带劲#美食 #农村美食
1259	麻辣水煮跳水兔，肉质鲜香爽滑，配上鲜辣椒，越吃越过瘾#农村美食 #乡村美食 #美食
1260	爆炒青红双椒兔，入口爽滑，麻辣鲜香，配上萝卜和彩椒，开胃又下饭#农村美食 #美食
1261	麻辣水煮毛血旺，细嫩爽滑，脆爽毛肚，配上辣椒，太费米饭了#农村美食 #美食
1262	今天吃个整猪蹄膀，越吃越香，肥而不腻，太过瘾了#农村美食 #美食
1263	烤五花肉，最近感觉食欲比较好，吃着不过瘾，最后只好把油喝了 #农村美食# #美食#
1264	砍酱哥：简单蒸个彩椒生蚝，一口一个，再来点饭后水果，太过瘾了 #美食# #农村美食#
1265	麻辣水煮太安鱼，鲜嫩爽滑，配上辣椒，香辣又下饭#农村美食 #美食
1266	麻辣跳水蛙，细嫩爽口，麻辣鲜香，开胃又下饭#农村美食 #美食
1267	来几只红烧鸡腿，拌一碗凉拌黄瓜丝，配上外婆菜和辣椒酱，好吃又下饭#农村美食 #美食
1268	五百万人都喜欢吃的一碗绵阳米粉，今天做了一大碗#美食 #农村美食
1269	臭臭的螺蛳粉，吃起来真过瘾，又香又辣，更本停不下来#农村美食 #美食
1270	简单吃个汉堡，再配点辣椒酱，开胃又好吃 #农村美食 #美食
1271	今天吃盘红烧棒子骨，又香又辣，再嗦一口骨油，配点彩椒酱，太下饭了#农村美食 #美食

序号	内容
1272	简单吃只蒸整鸡，皮爽肉滑，蘸上辣椒，吃起来很过瘾#美食 #农村美食
1273	子姜番茄肥牛，一口气吃完到连汤都喝光了#农村美食 #美食
1274	东坡肉，入口香酥绵糯，肥而不腻#农村美食 #美食
1275	卤肥肠配上子姜回锅肉，再配上辣椒，真的太费米饭了#农村美食 #美食
1276	天气太热，只有吃点剁椒和鱼头，再嗦一口金针菇，才能解暑了#农村美食 #美食
1277	今天在深山吃一顿，农家土蜂蜜，太好吃了，还很下饭#农村美食 #美食
1278	红烧猪头肉，四川俗称鸿运当头，鲜香软糯，入口即化，蘸上辣椒，肥而不腻#农村美食 #美食
1279	蒸卤猪肘，肥而不腻，软糯酥烂，配上彩椒酱，太下饭了#农村美食 #美食
1280	红烧排骨，软糯到连骨头都想啃#农村美食 #美食
1281	四川九大碗之夹沙肉，米糯香甜，入口化渣，配上彩椒和萝卜，肥而不腻#农村美食 #美食
1282	红烧猪脊骨，香辣爽口，配上辣椒，太下饭了#农村美食 #美食
1283	简单吃根红烧肉，蘸上辣椒，肥而不腻 #美食 #农村美食
1284	四川九大碗之过桥烧白，肥而不腻，入口即化#农村美食 #美食
1285	水煮毛血旺，麻辣鲜香，配上辣椒，开胃下饭 #美食 #农村美食
1286	香辣掌中宝，五香牛肉干，再配土豆丝，越吃越想吃#美食 #农村美食
1287	酱香猪大骨，鲜嫩多汁，配上辣椒，又多吃了一碗干饭#农村美食 #美食
1288	五百万人都爱吃的一碗绵阳米粉，鲜香美味，好吃得连汤都喝完了#美食 #农村美食
1289	今天和炸哥简单吃一顿中午饭#农村美食 #美食
1290	早餐就要这样吃，豆浆，馒头和萝卜，再来一盘牛肉干#美食 #农村美食
1291	水煮酸菜鱼，鲜香酸爽，配上剁椒，太费米饭了#农村美食 #美食
1292	花甲鸡，一口花甲一口鸡，再蘸点辣椒，爽口#美食 #农村美食
1293	油炸五花酥肉，酥脆爽口，再来点黄瓜和辣酱，越吃越想吃#农村美食 #美食
1294	爆炒子姜兔，配上汉菜和剁椒，香辣又下饭#农村美食 #美食
1295	爆炒猪黄喉，麻辣脆爽，香辣下饭#美食 #农村美食
1296	红烧猪皮，软糯细腻，爽滑Q弹，配上剁椒，肥而不腻#农村美食 #美食
1297	凉拌脆皮彩椒鸡，又香又辣，又多吃了几碗干饭#农村美食 #美食 拼
1298	今天吃个虎皮鸡爪，皮酥肉嫩，配上辣椒，太有味了#美食 #农村美食
1299	中午简单吃顿老腊肉，还是肥肉最香，加上配菜，太废米饭了#农村美食 #美食
1300	锅盔大饼，来点辣椒，吃起来才过瘾#美食 #农村美食
1301	简单来个下午茶，配上萝卜和彩椒，太下饭了
1302	红烧牛肉配上蜜汁番茄，吃起来太过瘾了#美食 #农村美食
1303	大盘方便面，配上香辣彩椒酱，五花肉末，麻辣萝卜干，最后撒上葱花，吃起来太过瘾了#农村美食 #美食
1304	今天简单吃几个红烧狮子头，配上青椒土豆丝，还是很下饭#农村美食 #美食
1305	虎皮青椒，凉拌耳叶，配上彩椒和萝卜，香辣又下饭 #农村美食 #美食
1306	端午节，吃粽子喽，斑竹叶包的糯米粽子，淋上红糖，配上彩椒#农村美食 #美食
1307	四川斑竹叶包的粽子，淋上红糖，软糯香甜#农村美食 #美食
1308	川菜特色麻辣毛血旺，滑嫩鲜香，开胃下饭#美食 #农村美食
1309	夏天来碗酸辣粉，再配上子姜和剁椒，太下饭了 #农村美食 #美食
1310	可乐鸡翅，鲜嫩多汁，入口即化，配上萝卜和彩椒，太下饭了#农村美食 #美食
1311	川菜之尖椒回锅肉，加上肉末茄子，配上下饭菜，可以多吃两碗干饭了#农村美食 #美食
1312	鸡蛋，萝卜和花卷，配上剁椒酱，简单一顿早餐#农村美食 #美食
1313	宫保鸡丁，韭黄肉丝，简简单单一顿下饭菜#农村美食 #美食
1314	今天和炸哥一起吃肉，他居然说喊我先吃#农村美食 #美食 #趣味美食计划
1315	锅巴肉片，酥脆爽口，再来点萝卜和外婆菜，太下饭了#农村美食 #美食

序号	内容
1316	五花肉配排骨，一份简单的干锅，很满足#农村美食 #乡村美食 #美食
1317	生活麻辣烫，麻辣鲜香，开胃下饭#乡村美食 #美食
1318	四川麻辣香锅之干锅排骨，外酥里嫩，配上外婆菜，太下饭了#乡村美食 #美食
1319	麻辣水煮牛肉，光吃菜就已经很下饭了#乡村美食 #农村美食
1320	四川砂锅串串，麻辣鲜香，越吃越带劲#美食 #乡村美食
1321	中午来盘辣子鸡，香辣又下饭，配上彩椒，更费米饭了#农村美食 #美食
1322	火爆肥肠，青椒玉米，再来点腌菜和剁椒，太费米饭了#农村美食 #美食
1323	四川九大碗之糯米苹果，甜而不腻，加上粉蒸排骨，软糯脱骨，再加上萝卜彩椒下饭，太爽了#农村美食 #美食
1324	红烧猪蹄，软糯脱骨，配上青椒玉米和剁椒下饭，一口下去直接被征服了 #美食 #农村美食
1325	九大碗之四川粉蒸肉，肥而不腻，配上剁椒和萝卜，鲜香下饭 #农村美食 #美食
1326	四川九大碗之咸烧白，入口即化，配上萝卜和剁椒，简直太下饭了#农村美食 #美食
1327	四川九大碗之蒸糯米龙眼肉，米糯香甜，配上彩椒茄子，肥而不腻#农村美食 #美食
1328	来一盘粉蒸排骨，入口即化，配上萝卜和彩椒，解腻又下饭#农村美食 #美食
1329	地里刚成熟的甜玉米，配上彩椒和萝卜，简简单单一顿早餐#农村美食 #美食
1330	鸡排这样吃才爽，配上彩椒和萝卜，这才是夏天正确的打来方式#农村美食 #美食
1331	早餐就要这样吃，稀饭馒头配上嘎嘣脆的萝卜和开胃的彩椒，越吃越想吃#农村美食 #美食
1332	板鸭配上四川农家剁椒酱，又香又辣，还很下饭#乡村美食 #美食 #农村美食
1333	谁说红烧肉吃多会腻，只是没有找对配菜，这样吃可以多吃几碗干饭#户外美食 #乡村美食 #美食
1334	扇贝配上虎皮青椒，再来一碗彩椒下饭，真的太费米饭了#户外美食 #乡村美食 #美食
1335	今天来一盘麻辣水煮江团鱼，没刺的鱼肉吃起来更爽口#乡村美食 #美食
1336	凉拌花蛤，夏天常吃的一道菜，配上青红剁椒，又香又辣#乡村美食 #美食 #这些美食比土香
1337	卤鸡腿肉虽解馋，但下饭还得靠彩椒，又香又辣#乡村美食 #美食
1338	简简单单一顿早餐，馒头，彩椒，萝卜干，非常农家的几道菜#乡村美食 #美食
1339	红烧猪蹄，感觉吃多了容易腻，来盘彩椒下饭，太开胃了#美食 #乡村美食 #这些美食比土香
1340	今天吃一只炸鸡，带辣椒那种，吃起来太过瘾，太上头了#农村美食 #美食 #这些美食比土香
1341	麻辣水煮肉片，再来点彩椒酱，越辣越停不下来#农村美食 #这些美食比土香 #美食
1342	油炸茄饼配上青红剁椒酱，再怎么吃都不腻#美食 #这些美食比土香 #农村美食
1343	夏天来盘凉拌面，好吃又开胃，拌上辣椒实在太过瘾了#农村美食 #美食 #这些美食比土香
1344	凉拌酸辣瘦肉片，配上青红剁椒酱，一碗干饭真不够吃#农村美食 #美食 #这些美食比土香
1345	饺子这样吃才更爽，再来一碗稀饭配油条，饱了#农村美食 #美食
1346	稀饭，馒头，配上农家萝卜干和彩椒，简简单单一顿早餐，太满足了#农村美食 #吃饭香 #美食
1347	酱汁鸡翅，真令人吮指回味#美食 #农村美食
1348	荤的吃多了容易腻，来盘彩椒下饭，太开胃了#这些美食比土香#农村美食 #美食
1349	麻辣小龙虾配上农家彩椒酱，这个味道太过瘾，太上头了，一碗米饭根本不够吃#农村美食 #美食
1350	本来想简单吃一条清蒸鲈鱼，最后确还是忍不住吃上了彩椒下饭#农村美食 #美食 #吃饭香
1351	油炸排骨配彩椒，又香又脆，好吃又下饭#美食 #农村美食
1352	来一盘红烧江团鱼，配上辣椒酱，简直太下饭了#家乡美食 #农村美食 #美食

[https://www.douyin.com/user/MS4wLjABAAAoPa7pJi8yF1Aqlw4BAcTdrH-mv6WIR42RdvQ36d7qCk?from\\_tab\\_name=main&vid=7615085278436396328](https://www.douyin.com/user/MS4wLjABAAAoPa7pJi8yF1Aqlw4BAcTdrH-mv6WIR42RdvQ36d7qCk?from_tab_name=main&vid=7615085278436396328)