

令人心旷神怡的田园生活

序号	点击标题观看视频
1	苦果皮、酸柠檬、甜蜂蜜，1杯饮品3种滋味
2	重物榨出的美味，想吃榨菜，就从种植开始吧
3	血豆腐：一种有色有味的美食
4	野花制作的酒曲，3颗就能做一罐米酒
5	一样的除夕不一样的味道
6	活麻草，碰到会皮肤红肿，做成菜却是难得的美味
7	蕨根：它是蕨菜的根，也是绝美的食材
8	耳目菌：软软的质感，脆脆的口感
9	一次制作100斤烟熏肉，准备一个能避风的环境很重要
10	一颗颗血红的果子挂满树，又可以制作好看的食物啦
11	刷子菌：一种长得像刷把的纯野生美食
12	把香菇做成香菇酱，干香菇，储存鲜味的不错选择
13	从葡萄变成酒，让我陶醉的是酿造过程
14	大山从来不会让勤劳的人失望，今年花生又丰收了
15	雪冬瓜，今天的美食都来自两个冬瓜
16	长在土里的大红薯总能给人惊喜，红薯粉条和红薯干都有了
17	用甘蔗制作糖块，我生活中的很多甜味都归功于这种植物
18	种沙土里的西瓜长得很好，我已经准备了好几种吃法
19	八月瓜，成熟了会自己炸开的果子
20	芋头可以是解决温饱的粗粮，也可以是精细的菜肴
21	它可以榨油，也是不错的佐料，一把种子就能长出一大片
22	每年收老玉米都能美美的吃玉米制作的美食
23	火辣辣的味道，泡椒首选的原材料
24	小小个的圣女果，可以是水果也可以是蔬菜
25	蔬菜大餐，让院子里的所有蔬菜来一次大聚会
26	无花果，把花儿藏果子里的神奇水果
27	高原纯野生水果：刺梨
28	制作月饼，树下赏月，这是中国人团圆的节日
29	朝天子弹椒，乳白色外表火辣的味道
30	又一种神奇的果子，跟墨水一样的色泽，跟樱桃一样的味道
31	大盘瓜子加上溪流里的沙子，很纯粹的香味就来了
32	不麻不欢，花椒在贵州人眼里跟盐巴一样重要
33	红色的南瓜，要搭棚才会挂果，一个个像极了灯笼
34	贵州高原上的红龙果，好看又好吃的果子
35	山螃蟹：深山水沟里的宝贝
36	只要有青梨，梨膏、冰粉、罐头都有了
37	看着满树的金色果子，我就已经想好怎么吃它了
38	戒不掉的苦味，苦瓜酿苦瓜茶
39	树叶变成的豆腐，清凉解暑的美食
40	用植物做天然的厨具，制作的美食有一股自然的清香
41	赏雪吃火锅，这是一个能降温的视频
42	中国人每年都会吃一次，用树叶包起来的美食
43	山里的紫色蒜出山了，个头不大香味却很浓

序号	点击标题观看视频
44	特别的美食制作，发霉长毛才会变得美味
45	竹笋和腊肉是绝配，尤其是纯野生的细笋
46	桑葚果，一种可以做染料也可以做美食的果子
47	树花，不止蜜蜂喜欢，人们也爱吃
48	春天到了，土里的野生美味都露出头来了
49	石头做成美食？石灰豆腐
50	不用烹饪也能让白菜变成美食
51	八月瓜，成熟会自动打开的神奇果子
52	用老方法保存大萝卜，萝卜干和泡菜是首选
53	老玉米窝窝头、玉米饭、有老玉米的地方就不缺食材
54	桂花的香味把我带到了这里，桂花糕搭配桂花酒真的能吃醉
55	蜂蜜柚子茶：柚子皮苦，蜂蜜很甜，加一起刚刚好
56	半年前洒下一把黑芝麻，今天的美食就靠它了
57	蔬菜都种完了，吃个大排骨犒劳一下自己
58	橘子肉变成了果冻和罐头，橘子皮也是不能浪费的
59	火锅底料的诞生，从完整的牛油开始
60	用一整天完成的菜肴，从整张大牛皮变一桌子菜
61	中秋节，每一位中国人都会做的事：望明月，喝酒，品月饼
62	秋雨带来了礼物，山里的宝贝都露出来了
63	摘一筐葡萄，酿一壶美酒
64	一颗树上结一大盘，能美美的吃一顿了
65	院子里的西瓜又大又红，全部摘回来制作水果捞
66	如美玉般挂在竹林边上，而吸引我的却是它的味道
67	我冒着酷暑来到山里，因为这里有药食两用的龙山百合
68	很解压的收获，采摘瀑布一般的豇豆
69	必须要很大颗的豆子才对得住大猪脚
70	终于盼来大河退水，河里的宝贝在岸边就能捡到
71	给绿豆4天时间，从坚硬的种子变成脆嫩的蔬菜
72	立在黄土地上的美味精灵：“甘蓝”
73	土家族特产“花田粑”把花儿镶嵌到糯米糕中间
74	从一颗小树苗变成果实累累的果树，2年的付出在今天换来了回报
75	干菜的灵魂：牛皮菜
76	这是一种特殊的树叶，可以制作美食和饮品
77	生长了十多年的洋姜，年年开花，今天下决心把它挖起来
78	皮蛋分两种颜色和味道，我这次做的是一种比较少见的颜色
79	罗汉豆，1把种子加半年时间，我终于迎来了丰收
80	桃花酿，把深山的桃花变成甘甜的美酒
81	生于疏林下、一种拥有魔法的植物
82	猪头打开的正确方式，不浪费一点肉
83	木灰豆腐，用灰烬做出的食物
84	野树上结的，野草里长的，都是春天的味道
85	大球菇长在深山，我满满采一筐美美吃一顿
86	有了大青菜和野菜，特别的酸野菜就诞生了
87	用石头榨出来的美食，1筐宝宝菜只能榨1碗
88	用100天，把一颗小小的种子变成硕大的辣椒
89	春天我把红薯种山里，今天终于吃到了酸辣粉
90	古法手工豆瓣酱，食材都来自我家后山

序号	点击标题观看视频
91	为了制作腊鱼，我放干了大鱼塘
92	摘一筐茱萸，酿一壶美酒
93	花 200 天，终于把姜子变成了姜糖
94	工具就一块石头两条木棍，糯米糕的原始做法
95	橘红，一种山橘子加开水变成的美食
96	烟熏肉，半头猪一棵树熏 7 天，1 熏吃 1 年
97	洁白的大雪柚还有金色的柿子，秋天满是收获的味道
98	麻椒鸡，一颗花椒树和一只土鸡的故事
99	一种如美玉般晶莹剔透的美味植物
100	大魁芋，芋头界的王者，我在山里挖一大筐做美食
101	春天我种植巨型丝瓜，秋天我收获洗碗布
102	种在碎黄石里的紫薯，没想到它这么能长
103	制作装水的容器，就用自己种植的大葫芦
104	长在浅土里，一拔一大串，收获的感觉真好
105	认真种下几颗南瓜种子，果然赢得了大丰收
106	风化石种下的雪冬瓜，它不仅活了，还长得特别大
107	贫瘠的土地，一把红豆种子，185 天后它给了我惊喜
108	从育种开始 2 个年头了，终于结出了刀豆王
109	葵花籽：从种子生根发芽到开花结果，每个阶段都很美
110	凉薯：生长在黄土中却洁白如雪，既是清脆的水果也是甘甜的蔬菜
111	在山顶菜园撒下一把种子，如今收获了满地的果实
112	用心耕耘才会开花结果，记录了秋葵的小时候
113	花 120 天时间把一小袋种子变成点心
114	为了得到金黄色的果子，我跋山涉水来到高原山顶
115	跟瀑布一样的缸豆，从一把种子开始
116	见证它的成长，从芝麻大小的种子变成了红彤彤的果实
117	晶莹剔透的土豆凉粉，从腾土播种开始
118	我用几个月时间记录了一颗脆弱的小苗变成健壮的大茄子树
119	从破土而出到开花结果，吃着自己种的蔬菜特别满足
120	几千年了我们一直如此，每年都要用竹叶和糯米做一道特别的美食。
121	树叶豆腐搭配蜂蜜，酷热的夏天来一碗正好
122	用树叶把肉变酸，树叶加肉做的酥肉，贵州特有做法
123	掰山笋是一种享受，听着清脆的声音，闻着清嫩的笋香
124	豌豆成熟的季节总是愉快的，天气刚刚好，有心情做好吃的
125	樱桃好吃树难栽，为了保留更久索性就做成果酱和罐头
126	很多年不退水的河流退水，在河边就能捡到河宝
127	美食不应该只是好吃，还可以加点文字图案
128	红烧牛皮菜
129	变成美味之前，需要先发霉腐烂
130	茶叶到油茶的蜕变，繁杂的工序成就美味的食物
131	又到了吃花的季节，桃花是一定不能辜负的
132	深山里的天然食材，拨开去年的枯草才能找到鲜嫩的蕨菜芽
133	我采集的是一种纯野生的菜，因为它特殊的生长时间而得名
134	我用传统的方法保存猪肉，这样吃 365 天都不会变质了
135	山顶菜园的芥菜头经历了风雪，所以能做出甘美的榨菜
136	又快到了花开的季节，桃花是一定不能辜负的
137	因为它的外形，我们当地叫它“牛屎糖”名字不好听，味道却很好

序号	点击标题观看视频
138	只见满地的玉米，不见玉米杆，山里人养老玉米的智慧
139	把花朵做进米粑里，再做一锅米酒，味道甜到醉
140	山里的大雪莲果终于可以采收了，这次我做了少见的雪莲果罐头
141	山里采到少见的野荞麦，用古老方法做成茶和汤圆
142	这个视频花了半年时间拍，6月采豆，12月煮豆
143	山里冬天才有的野生食材我们这里叫“土里香”翻山越岭挖到半背篓
144	山谷里发现的救军粮，山里人才知道如何利用它
145	冬天到了，山里人采集山萝卜加工储蓄，准备过冬
146	在山里走这么久，最终找到外壳长满利刺，里面是美味果实的山板栗
147	山里找到一种叶柄巨大的植物，全部取回来做成特色扣肉
148	山田里挖的“宝贝疙瘩”放到椰子汁里煮成q弹美味的零食
149	靠山吃山，我用满山的黄果子加上野草就变成了美味的零食
150	狗子把孩子生在潮湿的地方，发现了赶紧帮它建了新家
151	大山里的桂花园十里飘香，巡着香味制作了桂花糕
152	山间田野的黄姜全身都是美味，做了酸姜辣姜还要做糖姜
153	山橘子有点酸，加工成果冻和罐头却让橘子成功变身变味
154	水塘里长的像牛角一样的果子，能做装饰，也能吃
155	用了一个星期的时间，把土里的花生变成香脆的花生糖
156	小山村种了一大片木槿花，不是用来看，是用来吃的
157	山里的柚子长得很大个，摘一筐做一罐蜂蜜柚子茶
158	很成功的一次南瓜当锅，排骨有很浓的南瓜香味
159	发现纯野生的刺梨果，是做罐头和果脯的天然食材
160	翻山越岭来摘山上的猕猴桃，新鲜果子不能直接吃，摘回家放柜子里
161	宰一条大鱼泡一罐园辣椒，再花一个月时间成就了鲜辣的辣椒鱼
162	第一次做高粱馒头和面条，费了很大功夫
163	山坡上的绿豆都啪的炸开了，采回来给孩子做佩奇绿豆冰棒
164	利用时间的力量去除核桃皮，再用新鲜的核桃肉做孩子爱吃的核桃酥
165	五指山参是种植在贵州的一种神奇植物，似参却不是参
166	花2个月的时间酿制了葡萄酒，再来碗牛肉真的能吃醉
167	种的花开成了花海，制作花茶和花香枕头才不负这短暂的美
168	山里没有熟透的黄豆是一种很不错的食材，可以做豆饼和毛豆角
169	莲子长芯了，刚好做成自己喜欢的莲子羹和莲心茶
170	种田里的西红柿转眼都熟了，摘回来给孩子做番茄酱，此次不用买了
171	在我眼里无花果是一种神奇的果实，软甜好吃，做成果干是孩子最爱
172	用石头压榨特制的黄瓜是淡白粥的救星，搭配着白粥让人胃口大开
173	炎炎夏日，酸菜最可口，去邻居家借酸汤做酸菜
174	后山发现野生洋荷笋子出土了，一片片紫色的笋子是难得的天然食材
175	紫李和黄桃都成熟了，摘回来做成孩子最爱的水果罐头
176	丑瓜、香瓜、西瓜一起摘，给孩子做了瓜锅汤
177	龙梅梅：生长在悬崖绝壁上的野百合不只是好看，是一道难得的食材
178	几个月前种下的玉米终于可以吃了，掰回家给孩子做玉米糕
179	她用5个月的时间拍摄了这个视频，从瓜种到发芽开花结果一轮回
180	龙梅梅：炎炎夏日，来一块冰爽的神仙豆腐，那滋味胜过神仙

https://www.ixigua.com/home/3962286355520392/?source=pgc_author_name&list_entrance=anyVideo