

# 乡愁——用微小的镜头，记录乡村的真实生活

序号	标题	时长	播放次数及发布时间
1.	在金寨，我看到了坚持的意义，走出大山虽难，但努力总能被看见	04:59	4.3 万次播放 · 05-27
2.	春天的慷慨藏在每一株野菜里，不起眼的小草，也能酿造春天的美好	11:32	8.9 万次播放 · 05-24
3.	冬日将自然的鲜味藏于地底，以冬笋为宴，让家的记忆在烟火中苏醒	11:28	10.1 万次播放 · 04-24
4.	大家让不完美的我也有机会发光，希望我能够照耀到更多的人	05:16	3.3 万次播放 · 04-18
5.	三块青砖、一个编号、一根红飘带，他们无名，却让人永远铭记	05:26	10.5 万次播放 · 04-11
6.	草木生，清明至，和家人一起包一桌清明粿，感怀亲情与忧思	08:56	19.7 万次播放 · 04-04
7.	乡村生活波澜不惊，日复一日，却藏着普通人家的烟火和希望	06:23	22.3 万次播放 · 04-02
8.	从牙牙学语，到如今豆蔻年华，感谢你的出现，让我有机会陪你长大	06:07	27.5 万次播放 · 03-23
9.	守一轮明月，吃一碗汤圆，正月十五游莆田，万家灯火闹元宵	05:40	3.8 万次播放 · 03-19
10.	福建游神，世代代将传统文化延续，用虔诚的心，祈福一方平安	03:29	8.2 万次播放 · 02-27
11.	看火树银花一元复始，听爆竹声响万象更新。阖家团圆，喜乐平安。	10:22	9.6 万次播放 · 02-09
12.	做一碗苦楮糕，蹒跚捡起几代人的回忆，也是本应代代相传的手艺	06:41	17.5 万次播放 · 02-05
13.	风摇曳了满城桂花，馥郁花香窖入红茶，喝一口便是唇齿留香	05:20	11.9 万次播放 · 01-23
14.	石磨淌出时间沉淀的美味，豆制品的酸甜苦辣，亦是生活的聚散离合	13:38	23.8 万次播放 · 2023-12-30
15.	每一份耕耘都记录着辛勤的可贵，每一口稻米都延续着生活的滋味	10:09	11.9 万次播放 · 2023-12-19
16.	梨树枝头硕果累累，熬煮成膏，清甜回甘与唇齿撞个满怀	07:53	71.2 万次播放 · 2023-12-11
17.	锄子本身不值钱，但承载的回忆弥足珍贵，你陪我长大，我陪你变老	06:47	31.6 万次播放 · 2023-12-04
18.	煲一锅冬瓜汤，汤汁沸腾、香气弥漫，共赴一场秋天的鲜味	09:25	66.5 万次播放 · 2023-11-23
19.	柿子不等秋风上色，便定格为夏末的染剂，静待好柿发生	07:49	16 万次播放 · 2023-11-14
20.	一粥一菜，苦辣酸甜，它们是日日轮转的信使，传递着家的味道	10:40	20.4 万次播放 · 2023-10-28
21.	岁岁重阳，今又重阳。长辈都在悄悄变老，小孩也在慢慢长大。	07:02	8.9 万次播放 · 2023-10-23
22.	这片枸杞地，让更多人愿意留在家乡，也让更多人有机会走出大山	08:01	8.8 万次播放 · 2023-10-18
23.	时光慢慢，将朴素黄泥裹成有温度的家，让面粉在指尖开出浪漫的花	11:35	31.8 万次播放 · 2023-10-05
24.	葛根随四季轮转，生长沉淀，我们偶尔也需要停下脚步，疗愈自己	09:21	46.3 万次播放 · 2023-09-19
25.	竹椅渐渐褪色，影子慢慢拉长，今日的惬意在名为故乡的地方	14:26	18.5 万次播放 · 2023-09-14
26.	童年最爱奶奶的芋头梗扣肉，在老地方和相同的人吃东西才最有意思	10:25	63.6 万次播放 · 2023-09-05
27.	永泰李干，用时间堆叠成的酸甜味道，陪伴了福建人的一年四季	07:49	14.4 万次播放 · 2023-08-29
28.	一甑一饭，是生活最朴实的味道，一席三菜，将稻米的清香娓娓道来	09:19	46.9 万次播放 · 2023-08-23
29.	万物生长有时，将时间凝在竹荪里，让短暂脆弱的鲜美长久停留	11:19	40.1 万次播放 · 2023-08-04
30.	把寻常的日子分成两半，一半山河湖海，一半粗茶淡饭	05:33	28.5 万次播放 · 2023-07-27
31.	儿时的暑日，奶奶摇着蒲扇、捧着西瓜，甜蜜了一整个夏天	14:07	81.3 万次播放 · 2023-07-22
32.	一碗田螺煲，美食解暑气，有了忙碌的生活，才会有闲时的惬意	07:11	21.6 万次播放 · 2023-07-18
33.	七月的风最懂夏天，它怕日光不够热烈，才把杨梅的酸甜留在此刻	09:23	15.7 万次播放 · 2023-07-12
34.	捧一把栀子花赴夏，将恬淡又热烈的花香融进时光	07:21	12.9 万次播放 · 2023-07-06
35.	和银耳菇农一起过端午，她们在千米高山上守菇棚，一待就是 20 几年	09:12	10.8 万次播放 · 2023-07-01
36.	酸笋螺蛳与炸蛋气味交织，想嗦粉的念头一旦冒出就一发不可收拾	08:25	39.9 万次播放 · 2023-06-28
37.	小时候总学不会包粽子，后来寻着回忆却能包的有模有样	07:47	20.9 万次播放 · 2023-06-22
38.	茉莉花开，夏日已至，来自春茶与夏花的结合，尝尽盛夏的芬芳	08:27	12.7 万次播放 · 2023-06-19
39.	将桑葚的酸甜融进糖里、酿进酒里，再次相逢时便是万事“甚”意	09:04	17.6 万次播放 · 2023-06-14
40.	农人总有干不完的活，给乡亲们做一道卤牛头，品人生百味	05:11	51.3 万次播放 · 2023-06-06
41.	茶叶就像来时的路，不管走了多远，低头看我依然在这条路上	04:26	23.9 万次播放 · 2023-05-27
42.	笋干、笋饼、手剥笋，无笋不成席，用一桌竹笋美食，抓住春的尾巴	10:06	22.8 万次播放 · 2023-05-24
43.	莲藕生于泥泞却洁白清甜，鲜藕香脆，藕粉软糯，是老少皆宜的美味	13:02	16.6 万次播放 · 2023-05-16
44.	大自然不仅有取之不尽的奇妙食材，更会让每一次的耕耘都结出硕果	10:27	33.2 万次播放 · 2023-05-12

序号	标题	时长	播放次数及发布时间
45.	用竹筒与酒糟腌制酸菜，将芥菜短暂脆弱的鲜美长久保存	12:41	29.7 万次播放 · 2023-05-06
46.	春笋闻春雷而动，濯春雨而发，清香鲜美，是大自然送给春天的礼物	10:20	32.4 万次播放 · 2023-04-29
47.	看熊猫，泡茶馆，采春茶，在春暖花开的季节，遇见了一群温暖的人	11:12	17.1 万次播放 · 2023-04-24
48.	探访世界茶文化发源地——蒙顶山，让好茶走出深山，让游子早还家	06:00	12.7 万次播放 · 2023-04-14
49.	清明时节雨纷纷，来一个福建特色清明粿，一口吃尽春天味道	07:50	19.5 万次播放 · 2023-04-05
50.	这是我和百年蔗的故事，认真生活的人，总能找到被藏起来的糖	07:23	13.9 万次播放 · 2023-03-30
51.	春分时节，做一顿牛肉宴，与家人迎接属于三月的温暖。	08:20	71.1 万次播放 · 2023-03-21
52.	穿过街道，融入赶圩的人群。回到乡野，种下来日的欣喜。	11:19	12.8 万次播放 · 2023-03-16
53.	只要心间有光，就无惧岁月流转，无论什么年纪都是最美的芳华。	09:00	8.7 万次播放 · 2023-03-09
54.	还着寒气的春风里，羊肚菌开始冒尖，炖一锅菌汤，把春天吃进肚子	09:55	45.1 万次播放 · 2023-03-07
55.	春天的浪漫有好多，一壶梅花酿与三两好友同赏花，时间都慢了下来	06:33	9.3 万次播放 · 2023-03-02
56.	儿时的快乐最是简单，熬一锅麦芽，复刻童年最质朴的美味。	08:11	35.9 万次播放 · 2023-02-23
57.	本草中绽放的银耳花，看似平凡，却蕴藏了整个冬天的爱。	10:41	15 万次播放 · 2023-02-17
58.	万家灯火，总有一盏照亮团圆路。天上月满，总有个等你归家的人。	08:59	8.1 万次播放 · 2023-02-11
59.	小时候的快乐很简单，一声爆米花响就乐开了整个童年。	08:57	11.2 万次播放 · 2023-02-07
60.	从出生起你就成了我所有的快乐和烦忧。盼你长大，又怕你太快长大	09:25	11.9 万次播放 · 2023-02-04
61.	把愿望写进春联，把思念留在烟火里，尝一份团圆饭，念一份归家情	15:17	7.9 万次播放 · 2023-01-21
62.	对每个在外的游子来说，小年是个温柔的提醒，该回家过年了	09:35	18.6 万次播放 · 2023-01-19
63.	淤泥中的芋头也能做成千百种美味，我们总能找到治愈自己的方式	10:38	19.8 万次播放 · 2023-01-17
64.	冬天是萝卜的季节，新的一年，收起一地鸡毛，换个新的活法吧	11:07	30.6 万次播放 · 2023-01-12
65.	福建非遗美食——肉燕，想吃的食物与想要的幸福都将如期而至	04:51	33.1 万次播放 · 2023-01-09
66.	造一个壁炉，煮一壶茶，天气越冷越要把生活过的气热腾腾	05:23	34.3 万次播放 · 2022-12-30
67.	辛香怀姜遇上古法红糖，历经数小时文火熬煮，这个冬天，温暖随行	07:29	12.3 万次播放 · 2022-12-26
68.	腌一缸白菜，藏住整个冬天的烟火，静候所有欢喜在来年春天抵达。	14:34	40.8 万次播放 · 2022-12-23
69.	古法榨出的山茶籽油，被誉为“东方橄榄油”，每一滴都弥足珍贵	11:06	15.1 万次播放 · 2022-12-15
70.	线面很短，像儿时妈妈的发丝。线面很长，像思念却难回的家乡。	08:48	13.4 万次播放 · 2022-12-10
71.	吊瓜子的妙用——古法扎染。快餐时代，更应珍惜那份小火慢炖的粥	07:49	19.1 万次播放 · 2022-12-07
72.	家乡是人生的起点站也是终点站，热情却朴实，正是家乡的模样。	05:09	8.6 万次播放 · 2022-12-04
73.	即使是一颗地瓜，被坚硬的土地包裹，也能成为人们找寻的希望与糖	13:44	54.6 万次播放 · 2022-11-30
74.	制茶点，宴宾客，泡一盏桂花红茶，在繁香与秋日阳光中沉醉	08:00	12.6 万次播放 · 2022-11-26
75.	秋天是大自然的惊喜，沉甸甸的谷穗里，承载了太多的乡愁和喜悦	06:50	36.2 万次播放 · 2022-11-25
76.	温柔就是筷子夹着豆腐的感觉，是唇齿之间荡漾开来的乡愁滋味	10:26	33.3 万次播放 · 2022-11-21
77.	丹桂花开，于是秋天有了色彩。用一杯桂花红茶，留住秋天的味道。	07:11	8.7 万次播放 · 2022-11-15
78.	蒸梨十碗，不如梨膏一勺，让枯燥乏味的日子，变得甜蜜而满是盼头	08:38	25.8 万次播放 · 2022-11-08
79.	稻谷飘香时节，肥美的稻花鱼就是藏在记忆中的乡愁滋味	09:05	103.7 万次播放 · 2022-11-04
80.	同样的食物有不同做法，就像人生也有千百种活法，但每种都有意义	07:43	28.7 万次播放 · 2022-11-02
81.	在这个秋天，跨越沧海桑田，与传承 1300 年的刀削藕粉相遇。	07:13	14 万次播放 · 2022-10-28
82.	生活平淡，用心就会发光，岁月沉闷，跑起来就会有风。	07:03	69.8 万次播放 · 2022-10-24
83.	香甜软糯团成了乡愁，浪漫从不止于风花雪月，还有柴米油盐	07:50	163.5 万次播放 · 2022-10-19
84.	黄花菜又叫忘忧草，忘记烦忧，平淡却安稳的日子也是一种奢侈品	05:25	25.6 万次播放 · 2022-10-17
85.	夏末渐凉，收一波芋头叶腌在瓶中，留住夏天滋味。	05:27	12.2 万次播放 · 2022-10-14
86.	与念妥协，周全日子；与事妥协，善待自己，平凡事物也能开出花	07:33	18.3 万次播放 · 2022-10-12
87.	真正的幸福不是拥有更多东西，而是拥有的东西，都能让你感到快乐	03:54	36.3 万次播放 · 2022-10-11
88.	有鱼有肉上山打柴，别让平凡生活耗尽你的野心和向往	06:11	17.3 万次播放 · 2022-10-06
89.	捣肉烹肉燕，砍竹制围栏。守住平凡的同时，也要感受生活的美好。	05:19	25.9 万次播放 · 2022-09-30
90.	又是一年柏籽黄，流传千年的古法柏籽香，让乡村生活增添几分幽趣	06:37	15 万次播放 · 2022-09-28



序号	标题	时长	播放次数及发布时间
91.	甜蜜的葡萄遇上香酥的炸鸡，花心思的惊喜，想要赞美回应	05:30	15.5 万次播放 · 2022-09-24
92.	一羹一粟一毛刷，都是精妙的智慧，靠自己的双手，慢慢从无到有。	08:41	13.2 万次播放 · 2022-09-21
93.	走得再远，还是家乡的月最圆，常回家看看吧，别让父母感到孤独。	06:56	30 万次播放 · 2022-09-15
94.	一碗烧仙草，为辛勤劳作的人送去清凉，每年夏天必做的解暑甜品	04:56	27.3 万次播放 · 2022-09-06
95.	清脆桃肉泛着果汁，简单制作留住夏日香气，感恩生活的每一点甜	05:25	13.2 万次播放 · 2022-09-01
96.	人生真正的幸福，不过门前有田，地里有菜，女儿在膝，柴米油盐	05:08	20.5 万次播放 · 2022-08-30
97.	夏日午后，用藕粉的甜，冲淡生活的苦，找到疲惫生活里的希望与糖	04:18	37.4 万次播放 · 2022-08-25
98.	春遇百花，夏遇荷塘。油煎花蕊，荷叶包鸡。三世同堂，共享凉爽。	03:26	31.5 万次播放 · 2022-07-02
99.	狗狗的一生一半在陪你一半在等你决定给狗狗做个可以遮阳挡雨的家	04:30	16.4 万次播放 · 2022-06-20
100.	端午，祈平安，愿康健。惟盼百病不侵，别来无恙。	05:17	8.6 万次播放 · 2022-06-11
101.	春耕夏种秋收冬藏，这是最简单也是最充实的生活	05:12	16.2 万次播放 · 2022-05-12
102.	尽我微薄之力给家乡带来一点温暖，未必光芒万丈，但始终温暖有光	05:11	15.4 万次播放 · 2022-04-26
103.	心有半亩花田，藏与世俗人间	04:48	8.8 万次播放 · 2022-04-14
104.	家财万贯，不如萝卜下饭，天下无敌，不如萝卜带皮	07:05	37.9 万次播放 · 2022-03-29
105.	生活，一半诗意，一半烟火，若烟火融入诗意如何？	05:25	20.3 万次播放 · 2022-03-23
106.	长者食堂，让老人们能“食有所依，老有所乐”	05:34	10.7 万次播放 · 2022-03-18
107.	小时候爱吃糖，因为它甜，长大后偶尔吃糖，因为我们需要那一点甜	04:33	19.6 万次播放 · 2022-03-15
108.	我栽的树不介意谁来乘凉，因为我栽时就希望它枝繁叶茂，蓬勃生长	06:43	16.8 万次播放 · 2022-03-14
109.	虽然没能拥有爱马仕的菜篮子，却拥有了自己编织的限量版菜篮子！	06:01	45.6 万次播放 · 2022-03-10
110.	不同的岁月不同的生活，做好每个年龄段的自己，是人生最大的收获	06:35	7.6 万次播放 · 2022-03-08
111.	做个乐观的女人，忙时是女汉子，空闲时候小女人	05:30	26.3 万次播放 · 2022-03-05
112.	岁月静好是片刻，一地鸡毛是日常，望远处是风景，看近处才是人生。	05:24	10.7 万次播放 · 2022-03-02
113.	一夜之间，春雪任性飞舞而降，春回人间的时刻，用素白包裹了万物	04:56	19.6 万次播放 · 2022-02-26
114.	小时候下雪开心是可以玩雪，现在下雪开心是可以带着你一起玩雪	03:08	9.1 万次播放 · 2022-02-25
115.	捧一杯好茶的时候，不要总说来日方长，回首之间都是人走茶凉	04:40	5 万次播放 · 2022-02-24
116.	一碗热腾腾的腊味煲仔饭，一口一勺，简单美味	05:13	51.8 万次播放 · 2022-02-17
117.	元宵是团圆的结束，将新的期盼卷入春卷，祝大家元宵节快乐！	04:34	6.6 万次播放 · 2022-02-15
118.	美食给人带来的温暖，比阳光更舒坦，人间烟火气，鸡翅抚人心	03:06	59.9 万次播放 · 2022-02-13
119.	这一世，我们是彼此的光阴，生日快乐，我的女儿。	03:53	32.5 万次播放 · 2022-02-11
120.	感谢这一年有你们并肩陪伴，祝大家新年快乐，阖家幸福，虎年吉祥	05:49	7.8 万次播放 · 2022-01-30
121.	看着这个视频听着这首歌，我含泪吃了两大碗饭	03:58	133.4 万次播放 · 2022-01-25
122.	一碗冬笋，便是平凡日子中不平凡的温暖。	04:08	7.5 万次播放 · 2022-01-18
123.	人生两条路——追梦和回家。我把它们变成一条路，那就是回家追梦	02:59	4.9 万次播放 · 2022-01-10
124.	有人说，味道和记忆捆绑的最紧，因为它让时间变得生动。	04:12	7.3 万次播放 · 2022-01-06
125.	有那么一种味道，总是念想，儿时的味道，你有多久没有吃过了	04:31	27.1 万次播放 · 2021-12-30
126.	迟到的桂花露终于来了，像幸福或许迟到一阵子，但不会缺席一辈子	06:07	82.7 万次播放 · 2021-12-26
127.	“这是盐的味道，阳光的味道，也是时间的味道，人情的味道。”	04:47	58.1 万次播放 · 2021-12-23
128.	年，越来越近；愿这个冬至，我的绵薄之力能为乡亲们带来片刻温暖	05:04	5.6 万次播放 · 2021-12-22
129.	用心为家人做每顿饭！简单的幸福莫过于厨房有烟火家里有温度！	04:04	46.1 万次播放 · 2021-12-16
130.	最普通的梅干菜，缩影成这几分钟，像极了我们这短暂且忙碌的人生	07:31	22.8 万次播放 · 2021-12-15
131.	努力把柴米油盐过成诗！唾手可得的人间烟火何尝不是一种幸福！	06:03	37.4 万次播放 · 2021-12-11
132.	一块红薯干，一杯茉莉红茶，便是最质朴最简单的幸福。	07:00	5.6 万次播放 · 2021-12-10
133.	能让你意识到生活变得美好的，往往是日复一日的寻常。	03:44	8.4 万次播放 · 2021-12-07
134.	不怕冬日清冷，琐事缠身，做一份桔饼，煮一壶茶，温暖身心。	03:56	7.3 万次播放 · 2021-12-04
135.	我们终将归于生活的安排，愿我们在各种境地里，好好爱自己	07:06	32 万次播放 · 2021-12-02
136.	曾经以为温柔是一种性格，后来发现温柔是一种能力	07:36	32.6 万次播放 · 2021-11-30

序号	标题	时长	播放次数及发布时间
137.	日暖冬凉，煮一锅蜜枣，熬一壶梨水，愿你冬日有暖阳，生活有茶香	03:13	8.8 万次播放 · 2021-11-27
138.	生活不在别处，当下即是全部	03:13	22.6 万次播放 · 2021-11-23
139.	在冬日悄然的邂逅，与茶为伴，愿这杯桂花红茶能温暖你整个冬日。	04:18	114.9 万次播放 · 2021-11-20
140.	慢慢在柴米油盐里，悦对生命的每一寸温柔与遇见	05:23	11.6 万次播放 · 2021-11-18
141.	我们穷追求的幸福，在当下，眼中景，碗中餐，身边人。	04:40	31.6 万次播放 · 2021-11-13
142.	健康的活着，平静的过着，开心的笑着，适当的忙着，就很好	07:17	37.3 万次播放 · 2021-11-11
143.	生活需要人间烟火气，也需要热气蒸腾的茶香。	05:33	8.4 万次播放 · 2021-11-11
144.	浪漫就是浪费时间慢慢吃饭，浪费时间慢慢喝茶，浪费时间慢慢变老	03:35	8.5 万次播放 · 2021-11-06
145.	勇敢是什么，是我明知道这一顿吃下去会胖，我还是迎头而上	06:09	147.8 万次播放 · 2021-11-03
146.	明明是为了生活而努力，后来才发现，却因为努力疏远了生活	05:22	14.2 万次播放 · 2021-11-02
147.	这世界不停开花，我想放进你心里一朵，让花香与茶香予你片刻安心	05:15	4.6 万次播放 · 2021-10-29
148.	总有些美好的事物抚慰着你，让你心中顿生美好情愫	03:02	19 万次播放 · 2021-10-28
149.	人一生所经历的雅俗之事，无非柴米油盐酱醋茶，琴棋书画诗酒花	06:23	21.7 万次播放 · 2021-10-27
150.	请照顾好你的平凡，在柴米油盐酱醋茶里火热的绝版	03:46	17.2 万次播放 · 2021-10-21
151.	能始终如一的，永远不是虚伪的热情，而是真诚的付出	05:08	16.9 万次播放 · 2021-10-19
152.	太过深沉的东西只适合藏于心间。不能说透的东西，都需要时间释怀	08:39	18.7 万次播放 · 2021-10-17
153.	百善孝为先，陪伴是最好的孝心，愿天下所有的老人健康快乐。	09:02	21.1 万次播放 · 2021-10-15
154.	我们不知不觉都变了，弄丢从前的自己，变得不善言辞喜欢独来独往	04:52	42.8 万次播放 · 2021-10-12
155.	从前的自己，向往鲜衣怒马，现在才懂热闹之外才是生活。、	04:52	24.5 万次播放 · 2021-10-09
156.	热烈的生活吧，爱这山川河海，爱这稀碎时光慢慢流过的岁月静好	07:52	28.7 万次播放 · 2021-10-06
157.	祝我的祖国生日快乐，繁荣昌盛；如果信仰有颜色，那一定是中国红	02:15	4.7 万次播放 · 2021-09-30
158.	一起一落是人生，一喜一忧是心情一苦一甜是生活，一朝一夕是日子	07:03	13 万次播放 · 2021-09-29
159.	生活一半是美，一半是发现美	04:53	32.1 万次播放 · 2021-09-25
160.	不要把幸福寄托在明天，当下即是幸福，今天也是你曾经期盼的明天	08:48	107.2 万次播放 · 2021-09-22
161.	人活在世上有太多的难，还是要把痛苦咽进肚，微笑着迎接新的一天	06:37	13.5 万次播放 · 2021-09-19
162.	一直以为夏天还赖着不走，山坡上溜一圈才发现秋已经满山坡都是了	05:56	36.5 万次播放 · 2021-09-17
163.	让自己开心，这是一个普通人，对生活最好的致敬！	03:51	28.8 万次播放 · 2021-09-14
164.	人一生兜转了一圈，才发现自己过的日子是所有人想过的日子	04:55	132.6 万次播放 · 2021-09-13
165.	曾经的我们一晃就变成了曾经的你们啊	03:28	9.4 万次播放 · 2021-09-08
166.	生而热烈，藏而不露；心有山海，静而不争。	05:58	4.8 万次播放 · 2021-09-04
167.	生活是属于每个人自己的感受 不属于任何别人的看法。	02:57	5.3 万次播放 · 2021-08-29
168.	最怕茶香四溢时却空空如也，愿你我都被这个世界温柔以待	03:58	4 万次播放 · 2021-08-28
169.	你有多久没吃过这样的月饼了？我记得上次吃还是小时候。	06:00	7.1 万次播放 · 2021-08-24
170.	山高路远，便遥寄祝愿，一份正山小种茶礼，为你送去一份花好月圆	04:28	4.7 万次播放 · 2021-08-21
171.	我要努力成为小太阳，温暖了自己，也温暖了你们。	04:41	3.7 万次播放 · 2021-08-20
172.	我与岁月一起，乐在其中，我与岁月一样，言不由衷。	03:28	5.7 万次播放 · 2021-08-18
173.	人的一生，其实很短，与其在渴求中身心疲惫，不如在知足中过好一生	04:16	6.2 万次播放 · 2021-08-12
174.	时间改变的，是原本就不坚定的东西。	04:30	4.5 万次播放 · 2021-08-10
175.	入秋了，别想夏天的事。给时间一点时间，让过去过去，让开始开始	06:46	7.8 万次播放 · 2021-08-07
176.	心里明白的越多，期待的就越来越少。	05:52	3.3 万次播放 · 2021-08-07
177.	总以为风花月夜才是景，其实柴米油盐皆是诗！	03:31	7.5 万次播放 · 2021-08-03
178.	你曾经是我，我以后也会是你	03:46	4.3 万次播放 · 2021-07-31
179.	会有那么一天，你会放下所有的执着和不舍，然后过自己的生活	03:18	11.4 万次播放 · 2021-07-28
180.	岁月静好是片刻，一地鸡毛是日常。望远是风景，看近处才是人生	05:54	6 万次播放 · 2021-07-25
181.	若没有人赠予你阳光，那就做自己的小太阳	03:51	5 万次播放 · 2021-07-22
182.	“没有人喜欢孤独，但比起失望” 孤独会让你更加踏实	07:15	7.9 万次播放 · 2021-07-18

序号	标题	时长	播放次数及发布时间
183.	普通的人，普通的生活，普通过，日复一日的生活，也会有快乐	02:47	6.2 万次播放 · 2021-07-14
184.	时间没有治愈你，是你自己的坚强和努力最终治愈了自己。	04:11	9.8 万次播放 · 2021-07-13
185.	延续，在平凡中不平凡的坚持	04:07	7.2 万次播放 · 2021-07-09
186.	有些路，你得一个人走，这不是孤独，而是一种选择。	04:40	4.9 万次播放 · 2021-07-08
187.	在夏日的午后，和奶奶沏一壶清香的大红袍，浸润着夏日的炎热	02:58	4.3 万次播放 · 2021-07-05
188.	我在田间，祝愿祖国繁荣昌盛！	01:51	5.7 万次播放 · 2021-07-01
189.	手把青秧插野田，低头便见水中天，六根清净方为稻退步原来是向前	04:04	8.1 万次播放 · 2021-06-28
190.	从采摘到加工、炭焙到精选，大红袍倾注太多的心血和乡亲们的期盼	06:46	3.2 万次播放 · 2021-06-28
191.	田间挥汗如雨，家里粗茶淡饭，也许已经不是当年那个姑娘。	03:37	16.2 万次播放 · 2021-06-24
192.	愿我们，心有所期，忙而不茫。	03:58	5.2 万次播放 · 2021-06-22
193.	努力和上进不是为了做给别人看，是为了不辜负自己不辜负此生	03:52	16.8 万次播放 · 2021-06-19
194.	努力是一种生活状态，并非是为了超越别人，而是给自己一个交代。	04:07	4.7 万次播放 · 2021-06-18
195.	有你们在身边，便是节日的意义。	06:29	7 万次播放 · 2021-06-15
196.	一砖一瓦，堆叠着心血和汗水；一沙一砾，凝聚着踏实和希望。	03:48	11.8 万次播放 · 2021-06-12
197.	时间虽悄无声息，却一直在默默丈量每一步努力	03:09	7.6 万次播放 · 2021-06-09
198.	无论风雨生活要走一条适合的路；无论咸甜乡亲的笑容是最好的馅。	05:06	9.1 万次播放 · 2021-06-05
199.	你不一定非要长成牡丹，愿意的话，做夏荷、做雏菊、或无名小花…	03:45	10.8 万次播放 · 2021-06-04
200.	你不在身边，我照顾得好自己，你若在身边，我也有能力照顾你周全	05:20	16.8 万次播放 · 2021-06-01
201.	数万次的采摘，才得一口甘甜，千百次的揉捻，方出一缕茶香	04:39	3.7 万次播放 · 2021-05-31
202.	走过 经过 尝过，还是平淡最美；听过 看过 想过，还是简单最好。	02:56	10.5 万次播放 · 2021-05-29
203.	初成引众涎，一丝青涩忆华年。	03:17	9.4 万次播放 · 2021-05-26
204.	我用执着烧死了所有的幼稚和任性，那片荒野，慢慢长出理智和清醒	04:37	18.6 万次播放 · 2021-05-22
205.	用选择和努力去惊艳时光，而非用抱怨和等待去荒废时光。	05:51	46 万次播放 · 2021-05-19
206.	所有逆袭都有备而来，所有幸运都是努力埋下的伏笔	02:12	24 万次播放 · 2021-05-14
207.	茶如人生，苦尽甘来；一片丹心，天地可鉴。	04:13	19.2 万次播放 · 2021-05-12
208.	一路走来，感谢千万个你，成就了小小的我。	04:23	109.4 万次播放 · 2021-05-10
209.	一枝一叶，一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。	03:58	14.7 万次播放 · 2021-05-08
210.	劳动是靠近梦想唯一的方式	03:48	16.9 万次播放 · 2021-05-03
211.	没有人能用你想要的方式对待你，除了你自己#橘酿葛根粉	05:12	124.2 万次播放 · 2021-05-01
212.	接受别人和自己的不一样，保护好自己和别人的不一样	07:35	19.2 万次播放 · 2021-04-26
213.	“接受所有的不好，是努力变好的第一步。”——鸡茸肚丝	04:27	23.7 万次播放 · 2021-04-22
214.	想太多会毁了你，若无其事才是最好的方式，生活的更好是为了自己	05:01	99.3 万次播放 · 2021-04-20
215.	春种秋收，夏耕冬藏，不管做什么，都不要急于回报	04:39	42 万次播放 · 2021-04-17
216.	春风春雨春意满，万里春耕备田忙。	03:37	79.8 万次播放 · 2021-04-14
217.	接受自己的普通，然后拼尽全力去与众不同	06:39	149.5 万次播放 · 2021-04-07
218.	感恩先烈的守护，才有如今的好日子！	02:52	18.2 万次播放 · 2021-04-04
219.	生活如果没有轰轰烈烈，那就安安心心，不是不追求，只是不强求	06:04	85.6 万次播放 · 2021-04-02
220.	朱子家宴，一席一宴中蕴藏着一方水土，一滋一味间融溢着万般情怀	05:34	30.6 万次播放 · 2021-03-31
221.	一根扁担担起的是责任，一把锄头种下的是希望。	04:14	24.2 万次播放 · 2021-03-28
222.	我不负青山，青山定不负我。	03:12	278.9 万次播放 · 2021-03-24
223.	这世上没有谁能真的感同身受，只有你自己才是自己的庇护所。	06:24	20.3 万次播放 · 2021-03-22
224.	那一点点不完美，就是我们努力的方向。	04:47	18 万次播放 · 2021-03-20
225.	花开是诗，花落成词，半醉半醒看世间百态，有哭有笑才是人生。	03:18	33.5 万次播放 · 2021-03-17
226.	感谢生活，有剥夺也有馈赠。	04:06	197.7 万次播放 · 2021-03-15
227.	做个在时光中慢慢盛开的人，见识生活的凌厉，却依然内心平静向暖	04:32	26.2 万次播放 · 2021-03-13
228.	把自己还给自己，把别人还给别人，让旧物变成新的期待。	02:33	28.3 万次播放 · 2021-03-12



序号	标题	时长	播放次数及发布时间
229.	“我希望我的希望有希望。”	02:57	72.1 万次播放 · 2021-03-10
230.	总觉得“那时候”是个既美好又遗憾的词。	02:56	31.1 万次播放 · 2021-03-09
231.	女人多少岁心里都住着一个女生，坚强的外表下都藏着一颗柔软的心	03:14	45.9 万次播放 · 2021-03-08
232.	没有回答就是回答，答非所问也是回答，只是追问的人不想明白而已	02:35	59.8 万次播放 · 2021-02-27
233.	我的女儿，我就让她健康快乐就行！	04:48	31.7 万次播放 · 2021-02-26
234.	奶奶传承下来的手艺——咸鸭蛋	01:02	13.1 万次播放 · 2021-02-25
235.	你不在这十年，我逐渐撑起这个家，因为我们是家人，总要吃一锅饭	02:30	63.9 万次播放 · 2021-02-24
236.	一年一个枝、一刀一个弯、养树亦养人、凡是不可急、用心总有收获	01:02	7.9 万次播放 · 2021-02-23
237.	即使是咸鱼，也要做一条不一样的咸鱼（酒糟鱼）	04:17	318.8 万次播放 · 2021-02-22
238.	梅干菜，缩影成这短短几分钟，像极了我们这短暂且忙碌的人生。	05:39	176.2 万次播放 · 2021-02-20
239.	我们乐此不疲的追逐日月星辰，但从不追赶时间，所以我们永远年轻	02:06	41.3 万次播放 · 2021-02-17
240.	内心的感受比外界的大道理更重要。	01:23	24 万次播放 · 2021-02-15
241.	我不能给你全世界，但我的全世界都可以给你。	02:14	38.1 万次播放 · 2021-02-14
242.	愿新年胜旧年，愿将来胜过往，愿国泰民安！	03:39	3.4 万次播放 · 2021-02-13
243.	这才是人间该有的样子，里面藏着许多普通人的生活希望。	03:20	76 万次播放 · 2021-02-10
244.	肩上一头挑着责任，一头挑着希望，时间久了女人也可以成为那片天	04:13	138.7 万次播放 · 2021-02-08
245.	给生活加点糖，全靠自己，哪怕是一点，也能让你笑得龇牙咧嘴。	03:39	18.6 万次播放 · 2021-02-07
246.	岁月静好，时光匆匆，希望你慢慢长大。	03:32	31.1 万次播放 · 2021-02-05
247.	今日立春，将对春的期盼播进米里，希望如期而至的不只是春天。	04:25	5.5 万次播放 · 2021-02-03
248.	以为想念烟熏火燎那点咸，其实想的是妈那份想你多吃几口的心。	05:42	81 万次播放 · 2021-02-01
249.	年味从来不曾走远，跟着爸妈用心走，年味就永远在！	07:01	77.4 万次播放 · 2021-01-30
250.	妈妈放下孩子都能挣钱，大到管学习小到饮食起居，所以别嫌弃她。	02:38	20.6 万次播放 · 2021-01-28
251.	那些拥有的，其实未必真的拥有；而那些失去的，也未必真的失去。	05:27	34 万次播放 · 2021-01-26
252.	“与其说陪伴孩子长大，不如说他们来到这个世界上温暖我们。”	03:20	37.2 万次播放 · 2021-01-24
253.	小时候奶奶和妈妈做魔芋总是把灶房门紧闭，怕我们跑进去乱说话。	04:21	113.7 万次播放 · 2021-01-22
254.	大寒腊八相伴来，万物静候归乡人。爱是朝夕相伴，亦是同舟共济。	04:48	12 万次播放 · 2021-01-21
255.	腊味是时间的味道，也是秋风的味道，更是家乡的味道。	04:00	128.5 万次播放 · 2021-01-18
256.	越大越不敢依赖别人，因为人心易变 自己给的才叫安全感。	02:22	1.7 万次播放 · 2021-01-16
257.	看似不起波澜的日复一日，会突然在某一天，让人看到坚持的意义	05:51	1.2 万次播放 · 2021-01-15
258.	其实我们女人需要的并不多，最需要被理解	03:30	1.3 万次播放 · 2021-01-13
259.	生活就像这锅猪油 慢慢熬着 总会沉淀下来	02:23	1.3 万次播放 · 2021-01-10
260.	“习惯了”是很强大的短句，它能代替所有一言难尽。	03:36	1.2 万次播放 · 2021-01-08
261.	一路走来，岁月带走了纯真，沉淀下来的是一份淡泊的心境。	05:40	1.1 万次播放 · 2021-01-01
262.	生活无需那么拥挤，一餐接着一餐，平淡的重复也是一种幸福。	03:32	1.1 万次播放 · 2020-12-30
263.	回不去的过去和忘不了的味道，人生总有些遗憾特别美好！	04:53	1.2 万次播放 · 2020-12-28
264.	看着别人的故事，感慨自己的人生 #冬至快乐 #农村婚礼	04:03	2.8 万次播放 · 2020-12-21
265.	因为你错过了，别人才会遇见；因为别人错过了，你才会得到。	03:29	1.8 万次播放 · 2020-12-18
266.	有些事情我们不需要理解，我们只需要接受。	02:46	1.1 万次播放 · 2020-12-14
267.	有的人希望你 懂事 听话 成熟，有的人却只希望你开心。	03:03	1.2 万次播放 · 2020-12-11
268.	总有一些事情，年轻的时候无法懂得，懂得的时候却已不再年轻。	02:46	1 万次播放 · 2020-12-07
269.	若心有所向，平凡的日子也会泛着光！	03:54	1 万次播放 · 2020-12-05
270.	有些东西要用消失来证明它的珍贵	01:47	1 万次播放 · 2020-12-03
271.	暖胃猪肚煲鸡	03:00	1.2 万次播放 · 2020-12-01
272.	手工地瓜干	02:13	1.7 万次播放 · 2020-11-29
273.	五彩缤纷糖葫芦	02:44	1.3 万次播放 · 2020-11-23
274.	自制霉豆子	02:05	1.2 万次播放 · 2020-11-18

序号	标题	时长	播放次数及发布时间
275.	美好的事物，不是没有裂痕。而是满是裂痕，却没有崩开	01:23	1.8 万次播放 · 2020-11-13
276.	手工辣椒酱	01:30	1.3 万次播放 · 2020-11-11
277.	立冬做一碗七彩汤圆	02:23	1.5 万次播放 · 2020-11-07
278.	竹筒莲子蒸蛋	02:03	1.3 万次播放 · 2020-11-05
279.	能百毒不侵，都千疮百孔过。能荣辱不惊，都大起大落过。	02:28	1.6 万次播放 · 2020-11-04
280.	用草木灰做一道桂花灰碱糕，静静地；慢慢地享受这高级灰！	02:53	1 万次播放 · 2020-11-03
281.	给奶奶找冬笋吃，身上缠了一身草籽，挺烦人的.....	03:04	1.6 万次播放 · 2020-11-02
282.	第一做青豆腐，味道好极了，猜猜奶奶最后说了什么？	03:29	4.3 万次播放 · 2020-11-01
283.	深秋做一碗酒酿丸子，迎接冬天。#自己做出秋天味#	03:09	1.3 万次播放 · 2020-10-31
284.	秋水如镜，月穿无痕。因为懂得，所以慈悲。	02:53	1.7 万次播放 · 2020-09-16
285.	我们总会经历些不喜欢的日子，也许很长，也许就在一觉醒来。	03:05	1.4 万次播放 · 2020-09-16
286.	妈妈的味道是一盘简朴而特殊的菜，是任何味道都无法取代的。	02:45	3.3 万次播放 · 2020-08-22
287.	一亩良田，日出而作，日落而息，凿井而饮，耕田而食	01:57	1.8 万次播放 · 2020-08-05
288.	摆弄好手里的柴米油盐，保护好心里的诗和远方，平庸如我，无趣如	02:56	2.5 万次播放 · 2020-08-05
289.	小时候觉得酒很苦，不明白大人为什么喜欢喝。长大的才发现，比起	01:16	1.2 万次播放 · 2020-06-22
290.	杨梅的烈性配合糯米的绵柔	01:55	2.4 万次播放 · 2020-06-18
291.	一个有灵魂的粽子，用黄荆烧的草木灰	03:01	1.4 万次播放 · 2020-06-03
292.	米粉的做法多种多样、地地道道的泥鳅粉	02:44	1.3 万次播放 · 2020-05-26
293.	人的一生,其实很短,与其在渴求中身心疲惫,不如在知足中过好一生	03:06	2 万次播放 · 2020-05-21
294.	别人的女人没参与到你的柴米油盐，只参与你的吃喝玩乐	02:49	2.4 万次播放 · 2020-05-18
295.	时间是庸医，也是良药.....	01:50	1.4 万次播放 · 2020-05-16
296.	如果没有柴米油盐，生儿育女，只陪你风花雪月	02:43	1.8 万次播放 · 2020-05-11
297.	年年茶相似，岁岁香不同！	02:08	1.8 万次播放 · 2020-05-09
298.	这两天到五夫，正好赶上挖藕的季节、做一碗藕粉桂花蜜给亲友吃。	01:55	20.8 万次播放 · 2020-03-17
299.	努力活成自己喜欢的模样.....	00:59	5.3 万次播放 · 2018-06-28
300.	一个人的内心怎么样，决定了他会看到什么样的世界	00:59	3 万次播放 · 2018-05-18
301.	孩子的心灵没有尘埃，与那纯朴的动物容易灵犀相通，所以	00:59	1.7 万次播放 · 2018-05-17
302.	春天是一段路历、我们曾有过一张天真而又忧伤的脸	00:44	2.8 万次播放 · 2018-05-14
303.	给家里人做饭、	00:59	11.9 万次播放 · 2018-05-08
304.	给女儿做的抓蝴蝶	00:35	3.9 万次播放 · 2018-05-06
305.	弯弯的小河绕山下、山腰有座小农家、戴斗笠呀光脚丫	00:32	1.6 万次播放 · 2018-04-04
306.	其实每个人生活都不容易，哪有什么真正的岁月静好，但不管怎样	00:31	1.1 万次播放 · 2018-04-04
307.	我煮了满满一桌菜、把大家聚在一起、陪奶奶过完元宵	00:09	1.5 万次播放 · 2018-03-02
308.	大年初四 陪家人户外泡茶	00:15	1.7 万次播放 · 2018-02-19
309.	文公菜直在武夷山民间流传，这道菜此、原材料、猪精肉、饼干粉	00:15	1.4 万次播放 · 2018-02-15
310.	娘三人 我爸 我叔 我大伯 幸福不过如此	00:11	2 万次播放 · 2018-02-15
311.	没有城市的喧闹声，没有城市的车水马龙，乡村显得宁静干净	00:15	2.3 万次播放 · 2018-01-30
312.	女儿 抓鱼	00:10	2.2 万次播放 · 2018-01-29

[https://www.ixigua.com/home/2836360539671915/?source=pgc\\_author\\_name&list\\_entrance=anyVideo](https://www.ixigua.com/home/2836360539671915/?source=pgc_author_name&list_entrance=anyVideo)