



定格美食的高光时刻

□本报见习记者 郑天赐 文/图

天天都刷朋友圈，不同的人在这个自由的空间里展示着自己的所见、所闻、所感，用文字和图像记录着生活的点滴。不过有些人发朋友圈，就是为了“馋”你！一到饭点，晒美食的达人就上线了，而且这样的人还不少。也是，民以食为天嘛，这个生活中最大的话题，必然会成为分享的重点之一。

不过，同样是分享美食，有的人被众人点赞，还能引起大家的讨论，有的人拍出来的照片却中规中矩甚至看不出是何食物，究其根本就在于拍出来的食物不够有食欲。食欲是人对于食物最本能的反应，人类会本能地垂涎高热量、高脂肪、高碳水的食物，像蛋糕、炸鸡往往都是朋友圈点赞最多的食物类型。另一种是我们国人更偏爱的辛辣、重口的食材，像翻滚的火锅、油亮亮的烧烤，隔着手机屏幕都能勾起对这些美食的记忆与食欲。那么，如何拍出让众人叫好且勾人食欲的美食照片呢？以下几个方面或许能帮到你。

一、突出主体，画面干净。我们经常说拍照不好看，主要是因为离得不够近，拍食物其实也一样。当桌子比较杂乱的时候，怎么拍都不能够凸显出食物的诱人，这个时候不妨把镜头靠得近一点，这样不仅能够拍出食物的细节，并且被虚化的背景在反衬出食物主体的同时，还减轻了观者的视觉压力，一张画面干净且具有视觉张力的美食图片就八九不离十了。

二、画面整齐，丰盛大餐。如果菜很多很杂怎么拍得好看呢？尽可能让菜铺满画面，弱化碗碟和桌面，在俯拍的前提下稍微倾斜角度，让视线一眼望去都是菜肴，打造一种丰盛的感觉。尤其是拍摄火锅的时候比较适合这样构图：一是元素比较统一，其次是元素丰富，锅底和配菜有序的排列给观者形成一种“众星捧月”的感觉，即便画面中配菜有限，但戛然而止的边界很容易让人联想到那些没出现但是自己爱吃的菜。

三、比实物更诱人的，是情怀。有

时候我们拍美食，其实是分享一种情怀。从小吃到的路边摊，经常和朋友相约的甜品店，这个时候不仅要拍得好看，还要拍出场景以及引入一些“配角”。比如，拍早餐时，拍师傅制作早餐时的场景，拍一拍早餐店的环境，若隐若现且充满年代感的器物，从侧面拍出清晨的街景以及其他正在匆忙拿着早餐赶去上班的人，这些充满故事的场景，都能让简单的食物变得更诱人。

四、抓住时间，定格瞬间。往食物上浇汤汁、蘸酱料，汤煮沸时咕嘟冒泡、烧烤时油脂滴答激起炭炉中热烈的火焰，这些我们与食物瞬间产生的美感，时刻展示了美食的时间性和独特性，即使在同一家餐厅、同一道菜，也无法再拍出相同的照片，这是让你照片变得独一无二的秘诀。

拍摄美食或许是门槛最低的摄影，却往往能带给人满足与快乐，如果你也是一个喜欢分享美食的吃货，不如尝试将生活中的美味用摄影的形式记录下来吧！



1



- 随风飘散
- 导演：旦真旺甲
- 编剧：霍儿登达 / 泽让阔 / 沈明笃
- 主演：更登彭措 / 索朗旺姆 / 旺卓措 / 久西草 / 才让卓玛
- 类型：剧情
- 制片国家 / 地区：中国大陆
- 语言：藏语
- 上映日期：2020-12-28(中国大陆)
- 片长：96 分钟

结石长在这个位置更危险

人体内有时会会长出各种“石头”，不仅会干扰器官正常运作，有的还会产生疼痛折磨身体。其中，泌尿结石就是一类疼痛感强烈的病症，不同部位也会有疼痛差异。泌尿结石是一个总称，主要是由尿液内的盐类物质沉积形成的固体石块，一般分为上尿路结石和下尿路结石，上尿路结石主要是肾结石和输尿管结石，下尿路结石主要是膀胱结石和尿道结石。

泌尿结石有个“疼痛指数”

有些人长了结石毫无痛感，有的人发作起来就痛不欲生。单从结石所处的不同部位来说，疼痛指数就会存在差异。

1. 输尿管结石。疼痛指数：★★★★★

如果肾结石没有得到及时干预和治疗，就可能掉落下来，卡在狭窄的输尿管里，形成输尿管结石。输尿管结石所引起的疼痛更加剧烈，其典型表现为阵发性腰部或上腹部疼痛，剧烈难忍。一般来说，输尿管结石危害程度要大于肾结石，因为输尿管结石会导致整个肾脏梗阻。

2. 肾结石。疼痛指数：★★★☆☆

多数情况下，肾结石会在肾脏中找到“舒适的小屋”——肾盏，只要待在里面保持不动，基本没什么痛感，很容易被忽略。当身体进行高强度活动时，结石移动就可能导致疼痛发作和加剧，还可能划伤肾盂输尿管，出现类似腰酸背痛的痛感，偶尔表现为钝痛和绞痛。

3. 膀胱结石。疼痛指数：★★☆☆☆

原发性膀胱结石多发于男孩，与营养不良和低蛋白饮食有关，随着生活条件的改善，其发生率在我国已明显降低。继发性膀胱结石常见于有良性前列腺增生、膀胱憩室等问题的老年男性。由于膀胱空间较大，结石如果保持不动并不会引发疼痛。

这些习惯最招泌尿结石

泌尿结石并不会一夜之间形成或长大，它最喜欢盯上有以下生活习惯的人：

1. 喝水少或喝生水。常见的肾结石，就与长时间喝水不足有关。饮水量太少，会增加血液浓度及肾脏负担，并导致尿液浓缩，易引起结石。建议成人每天喝至少8杯水，并且不要饮用杂质过多的生水。

2. 摄取过多高蛋白食物。经常吃肉甚至拿肉当主食的人很危险，蛋白质在体内消化代谢后，会增加尿酸酸性，身体为平衡尿酸酸碱度，会释放碱性的钙，钙与尿酸便会形成尿酸结晶，应多喝水促进嘌呤的代谢、排出。

3. 吃太咸。体内的高盐分从尿液中排出时，也会增加钙排出量，使尿钙升高，易在尿液中与草酸结合形成结晶。建议烹饪时用蒸煮代替煎炸，菜出锅时再撒盐。

4. 嘌呤高的食物吃太多。如动物内脏、海鲜等，嘌呤的代谢产物是尿酸，尿酸过高，可能形成尿酸结晶，应多喝水促进嘌呤的代谢、排出。

5. 爱熬夜。如果经常熬夜，会影响肾脏排毒，让体内多余物质沉淀在肾脏内，造成短暂的高尿酸血症。长此以往，就可能形成结晶。

时令太仓



再过几天，我们就要告别2020年，迎接2021年了。农历新年的脚步也越来越近。在太仓人团圆饭的餐桌上，八宝饭这道甜品肯定是不可少的。它象征着吉祥如意、团团圆圆。

太仓人的团圆甜在一碗八宝饭里

□本报见习记者 王静微 文/图

圆。年前做好八宝饭，也算是件大事了。

将糯米洗净泡4个小时以上，上蒸笼。水开后大火蒸30分钟。约20分钟的时候，可以开盖再淋一些水在糯米饭上，这样可以保证最表面的米饭湿润软糯。糯米蒸熟后倒入大盆中，趁热将猪油和白砂糖与糯米一起搅拌均匀备用。取一瓷碗，用刷子在碗内侧抹上猪油，这样能保证蒸好的八宝饭色泽油亮，也好脱模。瓷碗底部铺上自己喜欢的干果，比如红枣、葡萄干、核桃仁等，舀一大勺糯米饭到碗

内，用勺子压实。中间压出一个凹洞，填入约与米饭等量的红豆沙。再盖一团糯米饭，用勺子压实即可。将盛满八宝饭的碗上锅蒸10分钟左右，稍凉，把碗倒扣在盘子里就可以食用了。也可以将八宝饭用保鲜膜包好，放入冰箱冷冻，等过年吃年夜饭的时候就可以派上用场了。

香甜软糯的八宝饭一定要趁热吃，糯米、豆沙混着猪油香，口感非常有层次。在制作的过程中，也可以加一些糯糯米，红光油亮的色泽，让团圆饭看上去更加喜气。

给冷而忙碌的日子，来一点暖光

还记得儿时父辈们为我们讲述点油灯的日子，日光隐入黑夜时，人们小心翼翼地点燃灯芯，临睡前将它熄灭。现在的烛光，成为一种装饰性的存在，如若加之以喜爱的精油，自制一盏香氛蜡烛，于居室内点燃，尚可暗自心宁，不理睬那荏苒时光。

放松心情。

● 夏·柠檬+迷迭香+薄荷

夏天暑热，身体也容易困倦疲乏。柠檬保留了果实本身的鲜香，清新的味道还可清醒头脑，振奋精神。迷迭香精油能提高大脑能量，帮助舒缓焦虑和头痛，提高记忆力。搭配薄荷具有的独特清凉感，轻松拂去夏季的燥热。

● 秋·广藿香+玫瑰

秋天风干物燥，躁郁等负面情绪也会伴随而来。由广藿香制成的精油是带土味的麝香气味，时间越久，气味愈发香甜，能让情绪稳定。玫瑰本身气味芬芳，香气浓厚而高雅，抗抑郁的效果显著。

● 冬·肉桂+生姜

肉桂和生姜都是暖调的气味。肉桂特有的辛烈、暖甜香气能够安抚身心，帮助扩张末梢血管，促进血液循环，温暖身体。生姜精油是传统的保健良方，能通经活络，温暖情绪，使人保持心情愉快。

■ 自制纸杯香氛蜡烛

自制的蜡烛，更添一份独特的意义。在健康环保及能效方面，大豆蜡>蜂蜡>棕榈蜡>石蜡。大豆蜡由天然大豆提取制成，更为环保，对人体无害，燃烧也更为充分、持久。不过，纯大豆蜡制成的蜡烛本身质地会太软，因而需要配上一定量的蜂蜡，改善蜡烛的质地。

如果有时间，不妨尝试自制一款简单且实用的纸杯香氛蜡烛，不拘于形、宛如蛋糕的甜美模样，能让平凡无奇的日子有光。

材料：大豆蜡、白蜂蜡、精油、烛芯、玻璃搅拌棒、纸杯蛋糕模、可加热的容器、装饰花材。

制作步骤：1.将大豆蜡和白蜂蜡按照2:1的比例称量好；2.将称好的蜡混合放入可加热的容器；3.小火加热蜡片使其完全融化，大概需要10分钟；4.将精油按照100克蜡片:10克精油的比例滴入融化后的蜡油中，搅拌均匀；5.将蛋糕纸托放入模具倒入蜡油；6.稍稍放凉后垂直插入烛芯；7.在蜡烛凝固2/3左右时在表面装饰四季花材；8.蜡烛彻底凝固后，剪短烛芯，超过蜡烛表面0.5厘米左右即可。

2



- 崖上的波妞
- 导演：宫崎骏
- 编剧：宫崎骏
- 主演：奈良柚莉爱 / 土井洋辉 / 山口智子 / 长岛一茂
- 类型：动画 / 奇幻 / 冒险
- 制片国家 / 地区：日本
- 语言：日语
- 上映日期：2020-12-31(中国大陆)
- 片长：101 分钟

3



- 猎狐行动
- 导演：张立嘉
- 编剧：张立嘉 / 夏侯云姗
- 主演：梁朝伟 / 段奕宏 / 夏侯云姗 / 张月 / 欧嘉·柯瑞兰寇
- 类型：剧情 / 动作 / 犯罪
- 制片国家 / 地区：中国大陆
- 语言：汉语普通话
- 上映日期：2021-01-08(中国大陆)