

夜跑or夜宵 夏夜生活开启!

□本报见习记者 张韵卓 文/图

夏天一到,吃毕晚饭歇一会儿,人们便“伺机而动”:或在小区里乘凉闲话,或漫步在弯弯曲曲的小路上,抑或是走进凉爽的商场兜兜逛逛……太仓人的夜生活逐渐丰富起来。随着夜幕盖住了蓝色天空,灯光星星点点汇成一条暖黄色的亮带,微风吹拂下的夏夜,你是怎么过的?

夜跑打卡美景

晚上六七点的天镜湖公园、滨河公园……都是热闹的好地方。三五个老伯围坐树下谈天论地,阿姨奶奶们随着广场舞音乐翩翩起舞,小孩子们兴奋地滑着滑板车四处溜达……你还会发现,不时有身穿荧光绿反光材料运动服的人穿梭于散步的人群之中,他们就是夜跑一族。

夜幕降临,脱掉工作服,换上轻便的运动装,戴上帽子、耳机,即刻出发,夜跑族用一身酣畅淋漓的汗水释放压力、获取快感,他们也成了夜晚道路上的别样风景。“跑步机上跑步太枯燥了,户外跑步不仅可以呼吸新鲜空气,也更自由。”长期坚持夜跑的市民小石说,因为平时就喜欢锻炼,只是白天要上班,只有晚上的时间可以自由支配,白天紧张忙碌的生活让健身成为当下年轻人减压的主要方式。“只要晚上没事我都会去天镜湖跑上1个小时,坚持在朋友圈打卡。有时候还会拍拍沿途的风景,或者遇到的新鲜事,我还结交了一群和我一



样热爱跑步的人。”小石说。除了小石,还有像小丁这样的减肥人士想要通过夜跑瘦身,每天晚上,小丁都会约上朋友一起去体育场跑步,“夏天不减肥,还等什么。”小丁笑着说。华灯初上,繁星点点,通过夜跑遇见沿途的人群,感受拐角处花草树木的一呼一吸。除了“夜跑族”,还有



不少市民在踢足球,打篮球、乒乓球等,运动之风俨然将夜晚的城市变得充满活力。

夜宵才是王道

夏天的晚上,吃货们会出来溜达几圈,因为夏日的晚风里裹挟着街头

巷尾的烧烤、炸串与小龙虾的香味。哪个吃货不会感叹:吃夜宵才是夏日晚上的标配?

晚上九十点钟正是觅食的好时机。不管是大排档还是苍蝇小馆,有最浓烈的烟火。记者来到位于向阳路的一家串串店,毫不起眼的店面,里面却座无虚席。这家开了七八年的老店,生意一直不错,尤其到了夏天,小小的店面被挤得水泄不通。老板尽管忙碌,但时不时与常客热络地交谈着。店里常有三五好友围坐一桌,豪气撸串,刚下肚的碳酸饮料用一个响亮的打嗝声回应着人群的熙攘声、谈笑声,白天的烦恼顿然烟消云散。“尽管晚饭吃了一顿烤肉,但是和朋友们散步了一圈,有说有笑,发觉又饿了,便又约了第二顿。”市民小陆边吃边说,她和男友将暂时离开太仓一段日子,这次特地约了朋友们聚餐,工作后的他们相聚的机会少之又少,一顿简单的夜宵不为果腹,留下美好回忆最重要。

夏日的晚上约一顿夜宵吧!丢掉“夜宵让人罪恶”的担忧,将精心暂时搁置,尽情享受夏夜独特的魅力吧!



新片热映

1 奋斗吧中华儿女



- 上映时间:2021-06-07
- 导演:侯克明
- 地区:中国大陆
- 主演:唐国强 刘劲 王伍福
- 类型:歌舞/舞台艺术
- 片长:99分钟

简介:舞台艺术电影《奋斗吧中华儿女》是舞台大型音乐舞蹈史诗《奋斗吧中华儿女》的电影版。大型音乐舞蹈史诗《奋斗吧中华儿女》以人民为中心,以彰显中华儿女为实现中华民族伟大复兴中国梦而奋斗为主题,以站起来、富起来、强起来的历史演进为主线,弘扬奋斗精神,讴歌奋斗征程,凝聚奋斗力量,实现奋斗梦想,通过艺术完美呈现党与人民、奋斗与追梦的新时代盛世交响。

时令太仓

夏日开胃主食——

毛豆馅儿凉拌馄饨

□本报见习记者 董沁妍 文/图

“清风无力屠得热”,一进入6月,天便热透了,再也感觉不到一丝凉意,连胃口也差了许多。往日里能勾起无数馋虫的美食失去了诱惑力,取而代之成为心头好的,是各类清爽利落的凉拌美食,而在诸多的凉拌美食中,凉拌馄饨可谓是实力担当。

凉拌馄饨的馅也可随着季节来。

这个季节,太仓人就爱将时鲜毛豆切细了,和着猪肉包进馄饨里,鲜到眉毛都掉了。毛豆肉馅馄饨包好,就准备配料:盐、酱油、香菜、花生碎、花生酱、麻油。将馄饨下锅煮熟后捞起,过一下冷开水,沥去多余的水分,加少量麻油翻拌均匀,避免粘在一起,放置一旁直至凉透。实在着急的话,就用风

扇使馄饨快速变凉。吃之前加盐、酱油、香菜、花生碎、花生酱,还可根据自己的口味加辣酱,翻拌均匀,一份凉拌馄饨就上桌啦!

不含一丝热气的拌馄饨,点缀一小撮香菜,看着便令人胃口大开。浓郁的花生酱、提鲜的酱油……各种味道在口中交织,一碗根本不够吃!



2 阳光姐妹淘



- 上映时间:2021-06-11
- 导演:包贝尔
- 地区:中国大陆
- 主演:殷桃 曾黎 张歆艺
- 类型:喜剧/剧情/青春
- 片长:118分钟

简介:当年陪你走过青春的好朋友,还有联系吗?大家各自过得好吗?家庭主妇张丽君在医院重逢了病重的高中好姐妹林青,林青希望离世前能跟当年的姐妹们重聚。于是,张丽君开启了寻找姐妹的旅程,这一路,大家找回了青春,也重新审视了当下生活。时间好快,人已长大,好想和你再相聚。

端午时节
手间粽香

“四时花竞巧,九子粽争新。”端午包粽子吃的习俗由来已久,却在日益加快的现代生活节奏中被渐渐遗忘。市场上买来的标准化生产的粽子,怎么也比不上小时候家人围坐在一起用双手一个个包起来的真实味美。

粽叶洗净,折一个绿色的小斗笠,将精心挑选的食材放入其中,再用绳子不多不少正好扎七道。

很多民间的包粽子达人,会使用亲自从深山到海边寻觅的天然好食材,以美味继承传统,传承文化。

山茶油蛋黄香猪肉粽

食材:胭脂米、糯米、古法腌制的海鸭蛋、香猪肉、山茶油
调味料:酱油、糖

步骤:

1. 将粽叶洗净,胭脂米与糯米混合,加入山茶油、酱油、调味;
2. 将猪肉加入酱油、糖、白酒腌制;
3. 取一片粽叶折叠成漏斗状,将1中米放入,再放入2中肉和蛋黄;
4. 继续放1中米至与漏斗口齐平,将粽叶压下来使米紧实;
5. 折叠粽叶将内馅全部包住,捆7道线使之不易松散;
6. 入沸水煮3小时即可。

胭脂米豆沙白粽

食材:胭脂米、糯米、古法红豆沙、山茶油、土蜂蜜
调味料:绵白糖

步骤:

1. 将粽叶洗净,胭脂米与糯米混合,加入山茶油和土蜂蜜调味;
2. 取一片粽叶折叠成漏斗状,将1中米放入,再放入豆沙;
3. 继续放1中米至与漏斗口齐平,将粽叶压下来使米紧实;
4. 折叠粽叶将内馅全部包住,捆7道线使之不易松散;
5. 入沸水煮3小时,蘸着绵白糖享用即可。

生活家

夏日清凉,始于衣橱“断舍离”

夏风徐徐,日子也通透了起来,我们的衣橱到了“吐故纳新”之际。作为家宅空间打造、维护的一环,如何应对四季流转和通勤的需要,绝非只是简单的衣物整理。不妨随我们看看它的道与术,趁着换季,让衣橱也来一次“断舍离”吧!

心灵音乐家央金拉姆说过:“清理、安置身边物的行为本身,其实是在清理我们体内能量的堆积。”无论是将桌子收拾停当,抑或清理衣物,都是收纳心情与生活的过程。我们的衣橱,就如一面镜子。

衣橱中的衣物,不止于悦己,是个人审美的体

现,也是为悦人。

将衣物归到合理的位置(有时可能是回收衣物箱、垃圾桶)……说到底,收纳衣橱也许只是你和自己生活接轨的简单方式,让自己居处在合适与舒适的状态中,便于观照。

01 | 重新规划衣橱

收纳不是将物品塞进柜子,而是首先根据需要选择收纳物品的工具。

其实,想一次整理永不复乱,需要正视我们原有衣橱空间的不合理。通过重新规划及改造,可以在原有空间的基础上增加30%容量。

善用盒箱:换季时,不妨试试可堆叠的盒箱:春夏的衣服用有格子的小盒箱;秋冬衣物用收纳箱或塑料抽屉。用同类收纳用品,让整理更加方便。

衣柜7分满,势必有不少的衣服需要舍去。不妨先将衣服分成三类:“保留”“丢弃”“待定”,然后看看每件衣服是否符合以下条件。

是否合身:如衣服不合身,最好丢弃,或是找裁缝修改(如果它有特殊的意义)。一件太宽松或太紧的衣服,很可能会影响别人

此外,毛衣适合较浅的抽屉,牛仔裤子适合稍深一些的收纳盒;袜子、丝巾等小件需要带格的收纳盒。此外,可用便签注明衣物的种类。

单一衣柜:常使用的配件、贴身衣物放于视线正中间。柜子的部分,上层放当季、下层放非当季,之后再轮替,好用又好拿。

大型衣柜:如家中不止一个衣柜时,建议分两大季收整:秋冬和春夏各一柜。

衣服摺收或者卷收后再放入规格一致的收纳箱篮柜,利于堆

02 | 衣柜7分满足矣

对你的第一印象。

是否凸显特点:你需要的衣服,不仅仅是能穿在身上的,还需衬出你的肤色、身形、气质等特点。毕竟我们需要的衣服最好是能得满分的。

是否已过时:这里的“过时”,并不是让你追求潮流,一味地喜新厌旧。而是无论什么类型,哪

03 | 多用途的整理助手

格,S形挂钩,多功能衣架,防尘袋、真空压缩收纳袋等,虽是不足为奇的小物件,却能让你以高效、节约的收纳方式,轻松度过炎炎夏日。



3 比得兔2:逃跑计划



- 上映时间:2021-06-11
- 导演:威尔·古勒
- 地区:美国/澳大利亚
- 主演:郭麒麟 詹姆斯·柯登 伊丽莎·白·德比茨基
- 类型:动画/冒险/喜剧
- 片长:94分钟

简介:为了追求自己的“兔”生意义,年少轻狂的比得踏上了背井离乡的路并成功赢得老江湖巴拿巴的青睐,成为了团伙中的扛把子,怎料却将追随而来的昔日老友们推入死亡陷阱。幡然醒悟后,比得化身“兔界阿汤哥”带领同伴展开海陆空三栖大营救……在这场冒险旅途中,比得实现了自我成长,成为真正的“兔一哥”。