



夏日 解锁水果新吃法

□本报见习记者 张韵卓 文/图

夏天,是水果爱好者狂欢的季节,香甜的荔枝、饱满的葡萄、起沙的西瓜……烈日炎炎,各种各样的水果早已就位,为你解暑解渴解甜,治愈夏日的枯燥烦闷。不过有时单单将水果洗净直接吃,难免感觉单一,不如和记者一起来解锁水果的花样吃法,打开吃货的新世界大门。

让水果都“冻”起来

夏日闷热的天气,让人总是忍不住想来点冰冰凉凉的东西过过瘾,比如来一根雪糕或者一杯冷饮,不过今年还流行吃冻水果。冻葡萄、冻芒果、冻荔枝、冻杨梅……总之万物皆可冻。刚从冰箱冷冻室里拿出来的各类冻水果,凉爽得像自带空调,冻过的葡萄上面还结着小冰花,沙沙的、甜甜的;冻榴莲软糯香甜,口感更加绵密,仿佛在吃冰淇淋一般;冻好的荔枝果

缤纷水果与茶的碰撞

比起甜腻腻的奶茶,清爽甘甜的水果茶是很多人夏日的心头好,馥郁清香的茶底搭配上清新多汁的水果,丰富的口感在味蕾中仿佛交织成了一首夏日圆舞曲,心中的燥热与烦闷都被一杯水果茶化解了。

蜜桃乌龙茶。准备一袋乌龙茶包,热水泡开后晾凉;将桃子去皮,切块后再捣碎,加入柠檬汁、2勺蜂蜜,倒入泡好的乌龙茶,搅拌均匀,加入冰块便可饮用了。桃子天然的香甜

肉脆脆的,在冻之前可以先将核去掉,中间添加一点炼乳或者酸奶,待冷冻后,吃进嘴里还有爆浆的快感。

水果酸奶冻算是冻水果的升级版,做法非常简单。需要准备200克浓稠酸奶,100克淡奶油,10克白砂糖,以及自己喜欢的一种或多种水果,还可以准备一些坚果。在奶油里加入白砂糖,把奶油打到8分发就可以了。接着把打发好的奶油

气息、满满的果肉与乌龙茶香一起萦绕在嘴里,小清新之风扑面而来。

缤纷水果茶。准备一袋红茶或茉莉绿茶,泡好晾凉;将西瓜、柠檬、百香果、金桔、火龙果、橙子等自己喜欢的水果洗净,将百香果肉挖出,放入空杯子中,选取两三种水果切片或切块,依次放入杯中,再倒入茶,加两勺蜂蜜与适量冰块,即可饮用。这一杯水果茶犹如夏日里的调色盘,色彩缤纷,浓缩了夏天的快乐,制作时可以选择用一个

与酸奶混合并搅拌均匀,倒入一个容器里面,将混合物的表面整理平整,上面再放上喜欢的水果和坚果,平整好之后放到冰箱里冷藏一夜,第二天拿出来,用勺子舀着吃或者切成条状吃都可以。这份简单的夏日水果小甜品,不仅颜值满满,吃起来也更加健康。不过冰冻的水果也要适量食用,避免出现肠胃不适、牙齿疼痛等问题。



告别腰酸背痛 像喵星人那样 伸懒腰



没做什么体力重活,身体却觉得酸痛僵硬?办公室里坐了一整天,睡前只想把疲惫的身体快快扔进被窝。腰酸背痛,已经成了现代人的通病。

不妨学习下身边的喵星人,在肢体柔韧度上也许你难以赶超它们,但是它们每天“伸懒腰”的动作值得我们学习,它可以帮你缓解甚至治疗腰酸背痛!

第一种“伸懒腰”动作说明:

1. 趴在床上,撑开双手,伸直合拢双腿,掀起臀部,像猫拱起脊背那样用力拱腰,再放下臀部,反复十几次;

2. 双膝双手跪趴在床上,双肩上耸,拱背缩腹,使脊柱上拱,然后双肩放松,腰背下沉使脊柱凹下,做猫伸懒腰状,动作幅度越大越好,尽可能拉到极限,促进全身气血流畅,可防治腰酸背痛。

除此之外,也可以尝试每天早晚完成数次弯腰动作。

第二种“伸懒腰”动作说明:

1. 立正身体,把双手向前伸,渐渐向上移动,后仰,再回复,向下弯腰,动作幅度的大小可随着自己身体的适应和接受能力而定,可略加压力。

2. 做了几次之后,弯腰时手可慢慢争取压到地面,更有利分拉筋骨。

3. 后仰弯腰做完20次之后再做一个身体整理,用双手按摩轻捶拉过的腰部肌肉,使腰部肌肉放松,舒筋活血。

注意要循序渐进,不可急于求成,否则容易拉伤筋骨,造成反作用。

祝你早日告别“腰酸背痛”!

时令太仓

清热解暑的应季凉菜

——皮蛋豆腐

□本报见习记者 刘晓凤 文/图



“五月炎蒸气,三时刻漏长。麦随风里熟,梅逐雨中黄。”夏至刚过,农忙正酣。在这炎天暑月,清热下火的凉拌菜成了餐桌上受捧的主角。而江南的夏日,怎能少得了这盘简单而又美味的皮蛋豆腐?

豆腐鲜嫩清爽,味道相对寡淡,皮蛋滋味丰富,但口感稍嫌厚重,将二者切碎搅拌后盛于一盘,味道彼此渗透,

取长补短后,完美地成就了一道风味独特的凉拌菜。

话说,皮蛋是老太仓人的所爱,小时候没哈菜时,剥两个皮蛋吃两碗粥,实在是清爽宜人,又解饿。在皮蛋外裹上薄薄一层太仓肉松,算是稍微奢侈的吃法了。如今,我们可以挑选无铅皮蛋做成美食,更加健康美味。

皮蛋豆腐的制作方法非常简单,将

准备好的皮蛋切丁,榨菜切丁,小葱切末,内酯豆腐在水里焯过,轻轻盛在盘里,加入一点盐和生抽,用筷子稍微搅拌。起锅热油,油热后泼在搅拌好的皮蛋豆腐上,撒上一撮碧绿的小葱花,一碗清热下火的皮蛋豆腐就完成了。

在豆腐的衬托下,皮蛋本就丰富的滋味更为突出,而寡淡的豆腐染上皮蛋特殊的香味后,变得异常鲜美,十分下饭。

生活家

悠悠夏日 以扇寄情

“轻罗小扇扑流萤”“公子公孙把扇摇”,古人用一把扇子消解暑热,更扇出了无限情调。但自从有了电扇空调,扇子已成为可有可无之物。然而在夏日用电高峰,或在户外挥汗如雨时,一把普普通通的扇子还是能带来一缕自然风的。

扇子,始于殷代,距今已有三千多年历史。最早称“翬”,和羽毛有关。扇子最早出现并不是用来扇风纳凉的,而是一种礼仪工具。帝王出行的仪仗常用两把“五明扇”,表明君王“广开视听,求贤人以自辅”的治国态度。从汉代起,生活用扇从地位和权力的象征中分化出来,转变为摇风避暑的纳凉用品。

扇子品种甚多,千姿百态,使用者可以根据场合不同,而选取不同的扇子。诸葛亮爱羽扇,扑流萤常用轻罗小扇,《西游记》里的芭蕉扇,孔尚任的“桃花扇”,林黛玉手持纨扇遮面,百姓用的蒲葵扇……这些扇子,你都可认识?这个夏天,你会选哪一把为伴?

●折扇:斯人之必备,文人之标配

折扇,又名蝙蝠扇。儒雅文士所用白折扇和书画折扇,扇面为纸质,至今仍受追捧。

在扇子上题诗作画始于三国时期,据唐代张彦远的《历代名画记》载有魏太祖曹孟德(即曹操)与其主簿杨修“画扇误点成蝇”的故事。明清文人墨客题扇画扇成为一种风潮。而出自名家的翰墨丹青扇子,皆价值不菲。扇面山水花鸟图,是中国人所特有的文化概念。

折扇扇骨很有讲究,扇骨材质主要有竹制类、木制类、象牙类、虬角类、沉香类等。折扇扇骨讲究很多,在制作上

更为精雕细琢。形式主要有琴式、如意头、竹节式、蚱蜢眼等。

●羽扇:名士之风流,隐者之高操

大家印象最深刻的羽扇,莫过于诸葛亮手持的白羽扇。在古代文学中,羽扇常与纶巾相提并论,象征着名士之风流、隐者之高操。如“羽扇纶巾,谈笑间檣櫓灰飞烟灭”。

古时工匠们采集飞禽羽毛,选用其中又长又美丽的,按颜色配在一起,制成一把把美丽的羽扇。而当下,从环保角度考虑,不建议大家制作并使用羽扇。

●团扇:深闺之寂寞,淑女之妩媚

团扇,取其明月造型,称之为“纨扇”或“团扇”,被女性视为寄情之物。当时用于制作团扇的材料很讲究,细竹做骨架,用精致洁白的细绢制作而成。



汉代就有关于团扇的记载,班婕妤《团扇诗》说:“新裂齐纨素,鲜洁如霜雪。裁为合欢扇,团扇似明月”这首诗对团扇有了初步的定义,团扇是用丝织物所制扇面的、圆形状的扇子。团扇左右对称、形若满月,有“团聚”“合欢”之喻。

古代提倡女性笑不露齿,一把团扇就是很好的道具,因此有了屏面、障面的雅称。唐宋时期仕女图上的佳人们大多手持团扇,平添主人娴雅矜持的仪态。

●蒲扇:日常之所需,民众之美学

蒲扇即蒲葵扇,是用蒲葵叶制成的扇。古代时用来加大火力,也是活佛济公手持之物。价廉又好用的蒲扇,曾经几乎是家家户户夏日的必备。

摇起儿时的蒲扇,仿佛回到记忆中怀念的市井生活。小时候的记忆里,酷暑伏天,在院子里,树荫下,摇个蒲扇,不但能清热消暑,还可驱蚊。

新片热映

1

1921



- 上映时间:2021-07-01
- 导演:黄建新/郑大圣
- 地区:中国大陆
- 主演:黄轩 倪妮 王仁君
- 类型:剧情/历史
- 片长:137分钟
- 简介:1921年的上海,租界林立,局势剑拔弩张。来自五湖四海平均年龄仅28岁的热血青年们,突破国际各股复杂势力的监控和追踪,共聚上海,成立中国共产党。从此中国历史进入了新篇章。

2

只是一次偶然的旅行



- 上映时间:2021-06-18
- 导演:李孟桥
- 地区:中国大陆
- 主演:窦靖童 贺开朗 王志文
- 类型:剧情
- 片长:110分钟
- 简介:女孩独自来到拉萨旅行,而一只被供奉的“七彩神虾”意外改变了她的所有计划。女孩决定独自驾车穿越半个中国将神虾送归大海。一路上,她遇到了形形色色的人和事,回忆、梦境与幻觉也断续涌现在她眼前。最终,放虾之旅以意想不到的方式落幕,女孩也抵达了她内心最隐秘的世界。

3

黑白魔女库伊拉



- 上映时间:2021-06-06
- 导演:克雷格·吉勒斯佩
- 地区:美国
- 主演:艾玛·斯通 艾玛·汤普森 乔尔·弗莱
- 类型:喜剧/犯罪
- 片长:134分钟
- 简介:20世纪70年代朋克摇滚革命时期的伦敦,一个名叫艾丝黛拉的骗子是又聪明又有创意的女孩,她决心用自己的设计让自己出名。她和一对欣赏她的恶作剧嗜好的小偷交上了朋友,并一起在伦敦的街道上建立自己的生活。有一天,艾丝黛拉的时尚品味吸引了冯·赫尔曼男爵夫人的眼球,她是一位时尚界的传奇人物,拥有毁灭性的时尚和可怕的高雅。之后她们的关系引发了一系列事件,导致艾丝黛拉去拥抱她邪恶的一面,成为了兼具疯狂、时尚和报复心的库伊拉。