

散落的城市艺术空间——咖啡书屋

□本报见习记者 刘晓凤/文 张韵卓/图

吹着和煦的风,在氤氲着浓浓咖啡香味的空间里品味咖啡,独自一人,或三五好友一起消磨闲静的午后时光,是许多人喜爱、向往的休闲生活。如果这家咖啡店兼具了书屋、画廊的功能,是不是更让人心动了呢?在科教新城太平新路与海运堤路的交叉口,就有这么一家咖啡店,如散落的遗珠,折射出一座城市的文艺光彩,快随记者一起来瞧瞧吧!

置身“室”外,自由的风与思绪一同飞舞

“Yue Art”是它的名字,在楼梯口便能看到精美的logo。顺着指引来到3楼,进入这个隐蔽的小小咖啡馆。呼应了名字中的“Art”,这一方天地里艺术氛围浓郁。进门右手边是图书角,略高于地面,可踏着木质台阶上去,地板上摆放的几摞书垒得有半人高,陈丹青的《退步集》《草草集》,北岛的《在天涯》,蒋勋的《四讲品味》……涵盖了

艺术、生活、文学等类别。咖啡馆中间是点餐台,咖啡特有的香气伴随着轻柔的音乐缓缓飘动、萦绕。正北向是几乎占据整面墙的玻璃窗户,纯白色的窗帘掩映着阳光与风雨。小巧可爱的多肉在藤编小花篮中安了家,顶上开着红花的仙人掌、旺盛的紫罗兰……各色绿植一字排开,在窗台上沐浴着阳光雨露。

室内的馨香与绿意也满溢到了室外,通过一扇玻璃门便来到了阳台,这里石子铺地,白色的遮阳伞下摆放着桌椅,几株芭蕉树依偎在栏杆边,宽大碧绿的叶片正随着风轻轻摆动。楼下熙熙攘攘、人来人往,楼上却寂静闲适,无人打扰,在这里,一边品味着精心制作的咖啡,一边阅读或是与朋友闲谈,自由的风与思绪一同飞舞。

玻璃绘画,和深藏其中的艺术作品

店内,绘画是最醒目的装饰。也许你见过在纸上画画,在墙上画画,在布上画画,可你见过玻璃上的画吗?天花板上悬挂着8幅玻璃油画,色彩缤纷,主题各异,北窗玻璃上白色油彩绘出来的巨大涂鸦十分惊艳。直走到底便来到了回廊,这里仿佛一个小型艺术馆,墙壁上端正正挂着好几幅尺寸颇大的油画。为何这家店会有如此浓郁的艺术氛围?在咖啡店里悬挂了如此多的精美画作?记

者询问店员得知,“Yue Art”的老板名叫唐悦,是一名青年艺术家,店里展示的画作都出自他手,除了他的作品,有时候也会展出其他艺术家的作品。原本店里有画布、画架等物,供客人学习、创作,现在虽然撤掉了,但还可以联系老板,约时间去他的工作室学习绘画。

细细观赏这些画作,层次绵密细腻,光线灵动透亮,微妙精致的色调处理中渗透着画家自身对自然与艺术的丰富感

受,流露出一种超然空灵的意趣。

欣赏艺术作品,不一定非得去美术馆、博物馆,在这家不大的咖啡馆里,艺术家的思索与创作通过或浓烈、或淡雅的色彩与富有想象力的描绘传递到指尖,凝固在画面上,等待着人们观赏、理解。日复一日的寻常日子,在疲惫心累的时候,何不抽点时间来这里,暂时脱离尘嚣纷扰,深深徜徉在这弥漫着咖啡香气的艺术世界里。



时令·太仓

秋季芋艿正当时——

软糯绵密的葱油芋艿

□本报见习记者 张韵卓 文/图

不知不觉,新毛芋艿已经上市一个月了,这些个外表粗糙,内里软糯、如玉似脂的芋艿,总是让太仓人“芋”罢不能。“香似龙涎仍酽白,味如牛乳更全清”是古人对芋艿最真实的赞美。蒸、煮、烤、炒……芋艿柔腻的性子人得了甜汤,下得了油

锅,烧法多种多样,芋艿烧毛豆、葱油芋艿等都是太仓人最常见的家常烧法。

葱油芋艿的做法:先将芋艿洗净表皮,放入锅中大火蒸15分钟至熟,放凉去皮切块;葱白切段、葱叶切末;热锅倒油,放入葱段熬葱油,待葱段

变黄后捞出;倒入芋艿翻炒,加盐和少许糖调味,倒入水并盖上锅盖,大火烧开转小火煮;最后放入葱末、收汁即可。葱油芋艿,个个糯糯的,看上去乖巧伶俐,吸满了汁水,奶白色的挂汁上点缀着青葱,葱香渗入其中,味道尤其鲜美。



秋干物燥

快来一碗南瓜



秋高气爽,正是吃南瓜的好时节。南瓜性温,味甘无毒,含有丰富的维生素,如胡萝卜素、维生素B2、维生素C,以及一定量的铁、磷,能够增强机体免疫力,对改善秋燥症状大有裨益。

南瓜在烹饪中,也是百搭高手,可荤配、可素搭。入秋了,不妨做几顿南瓜料理,老少咸宜,强身健体。

清炒南瓜

最容易上手的一道南瓜菜,保留了南瓜的原味,葱香与南瓜的香甜搭配在一起,超级下饭。

南瓜焖饭

这几乎是一道懒人料理,香软可口,饱腹感强。常吃南瓜,可使大便通畅,肌肤丰美,对女性来说还具有一定的美容作用。

肉桂烤南瓜

非常适合节假日招待朋友的一道菜,色香味俱全,非常有秋天style,脆脆烤烤就行,制作起来也不是很复杂。

南瓜小米粥

健康食材的绝配,淡淡的甜味,暖暖的米粥,秋风秋雨愁煞人的时节,捧一碗南瓜小米粥,满足感溢满全身,建议早餐或晚餐食用。

生活家

换季总是感冒,那——

你知道自己患的是哪种感冒?

霜降已至,天气从凉爽转向寒冷,出了太阳动一动还会流点汗,晚上一吹风就打喷嚏,忽冷忽热最容易感冒。为什么总在换季感冒?你还在强迫自己一着凉就吃药吗?小编特地帮你整理了一份换季感冒知识大全,给最不爱吃药的你一点成熟的小建议。

很多中国人如果感冒了,会服用维C银翘片或板蓝根这些我们常识中以为的“感冒万能药”,但治疗效果不明显,甚至感冒症状还会加重。这是什么道理?其实并非是感冒药不灵,只是你没有弄清楚感冒的类型。

●感冒也分类

中医认为,感冒是因为人体感受外邪而致病,外邪之中以风邪为主,在气候反常、冷暖失调、人体抵抗力不足时,风邪就可能兴风作浪。

风邪导致的感冒,也分为两种:一种是风寒,一种是风热。如果是风寒感冒,需要忌口辛凉食品和药物;如果是风热感冒,就不能吃辛温食物和药物。这才是对于感冒有效的中医辩证论治。

可日常生活中,我们常常把风寒感冒和风热感冒误看为是同一种感冒,但其实两者的致病因病机、症状、治疗原则及用药差别很大。下面就来具体区分一下什么是风寒感冒,什么是风热感冒吧。

风寒感冒

畏寒畏风、轻度发热,是风寒感冒的主要症状,并会伴有鼻塞、流清涕、声重打喷嚏、咳嗽吐稀白、喜热饮等。观舌无苔或薄白苔,把脉脉浮紧或平缓。

风寒感冒用药以辛温解表、发散风寒为主,再根据主要的伴随症状用药。中成药可选用正柴胡饮冲剂、川

穹茶调散、通宣理肺丸等等。服药后可喝一些热粥或热汤,微微出汗,以助药力驱散风寒。

风热感冒

多发于春夏气温较高的季节,发热重、恶寒轻是主要症状,并伴有鼻塞黄涕,口渴喜饮,咽喉红肿疼痛,咳嗽等,流眼泪也是风热感冒的常见症状。观舌舌尖边红、舌苔薄白或薄黄,把脉脉搏比正常时快。

患风热感冒治法应以辛凉解表,疏散风热为主。中成药可选用银翘解毒片、羚羊感冒片、桑菊感冒片,柴胡口服液、双黄连口服液、板蓝根冲剂等等。多饮水、饮食宜清淡,可以喝一些萝卜汤或梨汤。

●防寒蜜饮

分清楚感冒的类型才能对症下药。但是对于很多对药敏感的人来说,难不成一感冒只能灌药吗?当然不是!

面对这个季节频发的风寒感冒,小编送你简单又有效的防寒蜜饮,连小朋友都无法抵挡的甜蜜味道。秋日夜晚在户外吹了风,可以赶快回家来一杯,及时扼杀感冒的小苗头。



金桔茶 >>>

金桔药性甘温,能理气解郁,化痰。喝一杯暖暖的金桔茶不仅开胃生津,而且还可以补充维生素C,酸酸甜甜,四季皆宜,小朋友们也不会抗拒。

1. 金桔洗净,盐水浸泡1小时
2. 金桔、柠檬切块打成泥
3. 果泥倒入锅中,加适量冰糖煮沸

4. 煮沸后小火再焖煮至粘稠状即可(记得搅拌哦)

生姜紫苏甜枣茶 >>>

姜是风寒感冒的必杀利器,紫苏叶口感辛辣,同样有驱寒发汗的作用,红枣则有养血的功效,对于血虚气虚贫血的人有很好的效果,一杯喝下去就能让受寒的身体舒缓回来。女性月经时喝一杯,还可以暖子宫,缓解痛经。

1. 紫苏叶提前洗净泡开
2. 生姜洗净切片,红枣洗净对半切开
3. 生姜、红枣、紫苏叶放入锅中煮沸(加入适量红糖)

温馨提示 >>>

1. 感冒若伴有腹泻或者心脏不适症状,或发烧到38.5℃以上,一定要及时就医。
2. 应季蔬菜水果可以增强免疫力,秋冬交替季应多吃山药、藕、生梨和山楂等。



即将
上映

1 第一炉香



- 上映时间: 2021-10-22
- 导演: 许鞍华
- 地区: 中国大陆
- 主演: 马思纯 俞飞鸿 彭于晏
- 类型: 爱情
- 片长: 144分钟
- 简介: 上海女学生葛薇龙求学香港,投靠姑母梁太太,被梁太太利用,当作诱饵来吸引男人。葛薇龙渐渐沉迷在纸醉金迷中,后来被花花公子乔琪乔吸引。为了继续过声色犬马的上流生活,葛薇龙不惜出卖自己的灵魂,费尽心机嫁给了乔琪乔,最终沦为姑母梁太太和乔琪乔敛财的工具。结局不言而喻,当葛薇龙失去利用价值时就会被乔琪乔无情地抛弃。

2 不速来客



- 上映时间: 2021-10-22
- 导演: 刘翔
- 地区: 中国大陆
- 主演: 范伟 窦骁 张颂文
- 类型: 喜剧/悬疑
- 片长: 107分钟
- 简介: 这一晚,窃贼老李进入一处破旧的居民楼内行窃,不料目击了一场命案:神秘女子离奇被杀,就在老李拼命制伏凶手阎正之际,外卖员马明亮突然也莫名其妙地出现在这个房间之内。三人一头雾水,全然不知对方身份,不断反转的剧情即将揭开层层真相……

3 极盗行动



- 上映时间: 2021-10-22
- 导演: 艾列尔·维诺格拉德
- 地区: 阿根廷/美国
- 主演: 古勒莫·法兰塞拉 迭戈·佩雷蒂 路易斯·卢克
- 类型: 喜剧/犯罪
- 片长: 114分钟
- 简介: 本片改编自一个真实的银行抢劫案。2006年,一群盗贼抢劫了位于阿卡苏索的里约热内卢银行,这被认为是历史上最著名、最聪明的银行抢劫案之一。劫匪抢劫银行所采用的方式和在那之后发生的一系列事情都让人惊讶不已。