

若不为果腹 必追求食色

餐桌上的“风景”，你知道吗？

餐桌也是一门讲究的艺术，若不为果腹，必追求食色。味美精于厨艺的修炼，盘美苛求艺术的熏陶，你一定不知道，盘美其实是可以弥补味不足甚至促使你去提升味值的。有时候一个盘子就足以拿下你的胃！不信？看看下面这些精致的盘子就知道自己有多冲动想下厨房了！

瓷器餐具

日系，日本料理催生了日本人对餐具的独特品味，简约、精致、小巧，简简单单的餐桌往往都是别有风景。日本的zakka所包含的生活质量、创意深受各年龄层特别是年轻人的喜爱，不管是粗陶系的餐具，还是略带小心情的森系餐具，只要装上食物都别有意境。

北欧系，为都市人设计现代家居，简洁、温馨、自然而富于人情味，不似日本的禅意，也没有所谓的清新，格调之中略有高冷之意。

创意系，超越传统，有些餐具它不凹色彩，就凹造型，就像这款Omid Sadri最新设计的层叠餐具，灵感来源于越南的传统灯笼，是专门为一种传统的越南食品设计的——Pho(越南特色传统牛肉面条汤)，像这样的餐具不用是叠起来就是一件耐看的工艺品，展开了就是一物三用，一点都不占空间，很方便。

色彩浓艳型，也有像这样的餐具，它们拼图案、凹色彩，每一种都风情不定，或亮



丽或高冷，在桌子上一摆，即使什么都不盛，其本身就是一道色彩明艳的画作，若是放了熟食，不知道是否会有喧宾夺主之效呢？

搪瓷餐具，温婉可人的尤物你一定不知道当我们熟知的搪瓷杯化身为搪瓷餐具的时候，竟然可以成为这样的尤物，温润、细腻的形象，瞬间就让人产生好好食的欲望，一杯热牛奶、一锅清汤、一碗白米饭就是绝配的一餐。手工制作搪瓷餐具(PO-CHIKA 系列)一身素净，炖锅、奶锅、水壶，看似貌不惊人，但若是配上亚麻的桌垫往

桌上一摆就是风韵卓绝，安安静静的日式风。

玻璃餐具，“Bottleware”餐具系列有些来头，它曾在2012的东京设计周潮流展上引起过极大的反响，由日本跨领域设计师Nendo的设计工作室推出，餐具由回收的可口可乐玻璃瓶制造，不仅保留了瓶身的经典造型和肌理，还在底部融入了小气泡这样的细节。当司空见惯的绿色瓶子遇上餐具的造型，便成了餐桌上的一道亮丽风景，有人说可口可乐瓶找到了艺术化的重生？你觉得呢！

竹木餐具虽然没有化学物质的毒性作用，但是跟其他材质的餐具相比，它们更容易发霉，得特别注意存放环境，使用前请好好清洁。

木制餐具

质朴又不乏仿旧的温暖，来自美国布鲁克林的家具设计师Ariele Alasko是一名传奇的女子，她擅长利用年代已久的古老建筑物所废弃的木材，来打造各种摆件，这一套餐具便出自她手。木制雕刻汤匙、

牛油刀……餐具的每一处细节都精雕细琢，保留了原木纹理最美的部分，既有乡村的质朴又不乏仿旧的温暖，让人如同置身在从前的回忆里。她的手制餐具往往都是只要一上架就会立刻被抢购一空。

金属餐具

铁质餐具，既可以上明火，又可以进烤箱，而且还色彩那么明艳，摆在餐桌上心情也是贼好贼好的。这些来自法国Le Creuset（1925年）的铸铁珐琅锅，因为靓丽的色彩而闻名世界，有“厨房中的LV”的美誉，更为难得的是它所有的产品都是用手工打造的，在欧美常常可以看

到孙女骄傲地使用祖母传下来的Le Creuset炖锅做家传的炖牛肉或法式海鲜汤，质量是杠杠的。

铜餐具。这里要说的铜餐具，不是日常餐桌上常见的略有点年代感的铜壶、铜火锅，而是西式风情里略带禅意的铜匙小件。例如一款来自日本aizawa工房（1922

年的日本老铺）的全款纯铜镀银餐具，每一件均由匠人手工打造，曾经被纽约美术馆收藏。纯铜镀银的材质，配上这些小物的造型，特有质感；方形的手柄，简洁、经典，略有些工业化的设计感。由于手工打造，同款的每一只都会有微小的不同，每一只都独一无二的。

时尚健身“另类”新玩法 叫上小伙伴一起试试吧

当气温逐渐攀升，着装越来越轻薄，爱美的女性开始为永远不够苗条的身形烦恼，型男也开始盘算如何恰到好处地练出身可以在夏天“秀”出来的肌肉。人人都爱健美的身材。但除了回到传统健身房，在传统运动器械上重复一成不变的枯燥运动，选择拳击、壶铃、空中瑜伽、CROSSFIT这些充满趣味性的“另类”专业健身馆或许更能够帮助我们更愉快有效地进行锻炼。

拳击

拳击作为一项发力运动，拳击能很好地锻炼肌肉力量和消耗卡路里，经常进行拳击运动可以大大提升呼吸和心脏血管系统的活动机能，有效提高和增强锻炼者的耐力与应变能力。

空中瑜伽

空中瑜伽又称“反重力瑜伽”，是一种以顺重力、向心力、反重力这三大原理结合的新型瑜伽方式，在白领健身爱好者中颇为流行。与传统地面上的瑜伽不同，利用绳索吊床(Hammock)作为辅具，把传统哈达瑜伽的体位法(asana)结合中医按摩手法，将太极的圆融、普拉提的力量、舞蹈的优雅与瑜伽体式相融合，腾空完成不一样的瑜伽动作。虽说这项健身运动这对

大部分人来说具有一定挑战性，但不同等级的空中瑜伽训练都对身体塑形、舒缓颈椎，以及关节防护都有不错的功效。

壶铃训练

壶铃是一种锻炼肌肉、减肥以及塑形的有效方法，使用壶铃进行健身锻炼时，可以做各种推、举、提、抛和蹲跳等练习。壶铃训练与哑铃、杠铃训练的不同之处在于，壶铃对于全面提高整体的爆发力更加有效，如果姿势正确，就能达到很好健身的效果，收效也比哑铃运动更快。另外，据美国运动委员会测算，壶铃运动每分钟可消耗20卡路里，这也不是一个小数目。对于那些寻求阻力训练来瘦身减肥的人来说，壶铃的出现不啻为一种福音。而对于那些缺乏锻炼时间的人而言，壶铃也是一种非常省时有效的健身方法。

混合健身

包括体能、力量、爆发力、速度、协调性、柔韧性等等。与健美不同，它不以身体外型为主，不强调孤立肌肉训练。而是以获得特定的运动能力为目标，通过多种以自身重量、负重为主的高次数、快速、爆发力的动作增强自己的体能和运动能力。它发展的不光是力量，而是爆发力、

速度、协调性、耐力等等所有完成运动所需要的条件，故又被称为全面强健。

击剑

击剑是从古代剑术决斗中发展起来的一项体育项目，它结合优雅的动作和灵活的战术，其动作中的各种伸展、拉伸等动作，可使锻炼者的肌肉和力量得到增强，肌腱、韧带、肌肉的弹性及灵活性得以提高。



自酿果酒 别有一番滋味

随着桑葚、杨梅和葡萄相继上市，不少人开始热衷于酿制“桑葚酒”、“杨梅酒”和“葡萄酒”等。究竟该如何自己酿制美酒呢？

◎葡萄酒

葡萄酒非常普及，等到了七八月份，就是葡萄大量成熟上市的时节，就可以酿制葡萄酒了。

葡萄酒以葡萄为主要原料，经过发酵酿制而成，果味醇香，除了含有人体不可缺少的营养物质和矿物质外，还含有睡眠辅助激素——褪黑素。含有少量酒精的红酒可以辅助睡眠，更能让本来新陈代谢缓慢的夜晚也能参与脂肪的燃烧代谢。在心情极度疲倦、郁闷时适量饮用红酒还能帮人放松身心、调节情绪。

做法:

- 1.将陶瓷洗干净，并用开水消毒。
- 2.将葡萄清洗干净，并晾干表面水分。
- 3.把葡萄整颗捏烂，放到玻璃瓶里，所放的葡萄体积不能超过瓮体积的十分之八，加入适量冰糖。
- 4.用一块干净的纱布盖住瓶口，并把玻璃瓶放在阴凉避光处，放置三天，进行有氧发酵。每天要用干净筷子进行搅拌，以利于葡萄的有氧发酵。
- 5.七天后，将发酵好的葡萄酒进行过滤。用一个非金属的勺子把葡萄酒连渣滓一起舀出来，用一块干净的纱布进行过滤。
- 6.把过滤好的葡萄酒装进一个瓶子里，盖上盖子。在此期间葡萄酒还会继续发酵。
- 7.再过七天后，把葡萄酒再次进行过滤，然后放进瓶子里密封收藏，一个月后即可饮用了。

◎桑葚酒

眼下正是桑葚大量上市的时节，桑葚的价格也随之下跌，正是酿制桑葚酒的好时机。

桑葚是桑树的果实，早在两千多年前，桑椹已是中国皇帝御用的补品。因桑葚特殊的生长环境，使桑果具有天然生长、无任何污染的特点，所以桑葚又被称为“民间圣果”。

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜介绍，桑葚营养丰富，具有保护血管防止硬化的作用。其性味清凉，补而不腻，适用于高血压、妇女病者食用，有养阴补血清热的效果。早在古书《四时月令》就记载了桑葚酒制作和饮用方法，称之“能理百种风热”。桑葚酒味甜微酸，色泽鲜红，具有独特风味。另外，桑葚膏也是营养滋补品，能益肾养肝明目。

桑葚酒做法非常简单，制作成功的桑葚酒色泽明亮，呈紫红色，既有桑葚的清香，又有果酒的甘甜，十分爽口。

做法:

- 1.将新鲜的桑葚清洗干净，沥干水分。
- 2.将干净的桑葚放入容器中，加入粮食酒（原浆为佳），桑葚和酒的比例为1：2。
- 3.放置于恒温22度阴凉通风处，泡制3个月后即可食用。每天饮用的量最好在10-20ml。

◎杨梅酒

现在市场上杨梅已经少量上市，等到了杨梅大量上市的时候，就可以着手酿制杨梅酒了。

提起杨梅，除了酸这个特点外，杨梅含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌、防癌抗癌、美容减肥等功效。

杨梅性温、无毒，性味酸涩，具有收敛消炎作用，能够抑菌，还可治各种下泻；杨梅鲜果能消食，生津止渴，是夏季祛暑的良品，还可以预防中暑、去痧，解除烦渴。杨梅含有多种有机酸，维生素C含量丰富，可增加胃中酸度，消化食物，促进食欲。

杨梅酒的做法同样不难。

做法:

- 1.将新鲜的杨梅处理好后用高度白酒清洗，然后放入洗干净没有水的玻璃瓶中。
- 2.放入一层杨梅，然后放一层冰糖，层层叠加，倒入白酒。1斤杨梅差不多搭配60毫升的白酒和150-200g的冰糖。
- 3.盖好盖子，放置于阴凉通风的地方，3个月后可以饮用了。

（本报综合）