

好 白 相

五月上海好玩的创意集市

文 豌豆公主

春天来了,结束一周的学习生活,是不是愿意在周末时光约上同学好友,在上海各处的创意集市里淘淘有趣的玩意儿、精致的小物件,丰富一下自己的生活呢?



鸚鵡螺 · 慢生活迷你市集@田子坊

开始时间: 2014-05-10 11:00

地点: 上海 黄浦区 田子坊艺术中心 泰康路210弄2号二楼(地铁9号线打浦桥站1号口) 门票: 免费

推荐理由: 从马路集市到特色街,从画家工作室到工艺品店,中西方的文化在这里交融、碰撞,向游客敞开怀抱,让时光和脚步缓缓穿过老街旧巷。在这里创意为生活而创,生活为创意而愈发鲜活。

鸚鵡螺为你精选异国的健康美食,别具风味;

原创设计小物,增添生活趣味;

各色配饰,精致品味;

还有旧时光留下的美丽衣裳,

让这一天慢下来,

再慢一点,

静心感受生活



鸚鵡螺 · 慢生活市集 @田子坊 迷你市集 Nautilus slow life Fair

第1集-生活设集

Lifestyle Design Market 2014 Episode 1

时间: 5月1日—5月2日 11:00—18:00

地点: 上海 浦东新区 浦东嘉里城商场

费用: 免费

推荐理由: 任何的创意灵感都离不开日常生活中的点点滴滴,“生活设集”将带来修身中的美学,舌尖上的讲究,蜗居里的创意以及投足间的灵感这一系列源于生活的设计理念和产品。只要你热爱生活、善于发现,生活就会永远带给你不断的惊喜!“生活设集”将会是各位生活设计师们的绝佳平台,我们欢迎各路潮流达人到“生活设集”上大展身手。

健康 平 谈

缓解眼疲劳 吃香蕉的好处

同学们平时看书写字、看手机、用电脑,会不会有眼睛干涩的感觉呢?那是眼睛在告诉你,它已经疲劳过度啦,赶紧休息一下。看看远处,做做眼保健操,除此以外,小编再告诉大家香蕉也可以缓解眼疲劳哦,当然,它的妙处还有很多。

缓解眼睛不适

当人体摄入盐分过多,会导致细胞中存留大量的水分,引起眼睛红肿。香蕉中的钾可帮助人体排出这些多余的盐分,让钾钠平衡,缓解眼睛的不适症状。香蕉含大量的胡萝卜素,可在一定程度上缓解眼睛疲劳,避免眼睛过早衰老。

防便秘

香蕉富含膳食纤维中的果胶,可促进肠蠕动,使排便顺畅。坚持晚上睡觉前吃一根香蕉可以有效缓解习惯性便秘。中医认为,香蕉味甘、性寒,而性寒能清肠热,味甘能润肠通便,较适用于肠胃积热所致的热秘,症见大便干结,小便短赤,面红身热,或兼有腹胀腹痛,口干口臭。可于饭后1~2小时进食香蕉,每日1~2根为宜。

乐 活

春天到啦,吃货们出动啦!一起来看看上海新开了哪些好吃又有趣的餐厅吧,让同学们周末出游聚餐又多了一个新的去处。



吃货的春天

盘点春天里上海那些值得一去的美味餐厅



疯梧桐: 卢湾区太仓路70号(近新天地好乐迪)

新店推出了以海鲜为主的串串锅系列。这样的串串料理来自于四川传统的串串香,是一种地道的当地小吃。这种做法最早来自于船工及纤夫的手艺,他们在劳作之余,于江边拾几块石头,支起瓦罐,舀上几瓢江水,烧起柴火,在瓦罐中加入各式辛香料。随后将食物涮烫之,口味居然出奇的好。对于逛完新天地,抑或是从酒吧中归来的夜猫子来说,是宵夜的上佳选择之一。

福和慧: 长宁区愚园路1037号,近江苏路

静静栖身于老洋房汇集的愚园路老街,名字来源于餐厅主人方元对福慧双修的理解,这家充满浓浓中式禅意,又简约时尚的素食餐厅,经过长达一年的沉淀,在3月末正式对外营业。虽然餐厅位于繁华的长宁静安区交界处,但穿过森森竹林,透过重重屏风,进入福和慧以后,感受到的是以退为进的安宁氛围。

“SEAHOOD”水货: 杨浦区政通路189号特力时尚汇1楼

全国首家无餐具的餐厅,只需用手。“SEAHOOD”水货,餐厅内没有常见的餐碟饭碗,所有的食物都以袋装的形式呈现。顾客净手之后,服务员将干净整洁的餐纸铺在餐桌上,伴随着“哗”的一声,海鲜从铁桶中倾泻而出,满满堆成一桌,这样的场面当真让人觉得有趣和惊喜。餐厅装饰也充满了海洋气息,特别适合朋友聚会。

科技改变生活

吃货的福音 3D食物打印机引人注目



3D食物打印机是一款能像打印文件一样把食物“印”出来的机器。根据科学家拟定的设计蓝图,这部“3D食物打印机”配合传统工程计算机所用的CAD设计软件,懂得把什么材料放在什么位置,逐行逐行,逐层逐层那样铺上去。

它使用的不是墨盒,而是把食物的材料和配料预先放入容器内,再输入食

谱,按掣,余下的烹制程序会由它去做,输出来的不是一张又一张的文件,而是真正可以吃下肚的食物。

人们可借助这一机器以巧克力或其他食材为原料“打印”出各种造型奇特的食品。据荷兰媒体2012年10月23日报道,这一“打印机”在埃因霍温举办的一个展会上亮相,引起诸多食品厂商和普通民众的

兴趣。

荷兰国家应用科学研究院的研究员克耶德·范博梅尔说:“传统打印机可在纸上打印文字、图像,近几年发展起来的3D打印技术还可以‘打印’出塑料和金属小制品。而3D食品‘打印机’别具特色。”

而对不少厨师而言,这项发明意味着他们可以开发新菜品,制作个性美食。