

做个吧台给身心一个放松的出口



曾经一度被视为“鸡肋”的吧台，近年来又重新赢得了众多业主的喜爱。在家中构筑起一个小小的吧台，

闲暇时可以坐在台前听听音乐，品品美酒，与家人或朋友聊聊生活中的琐事，放松一下疲惫的身心。不需要多

大的台面，上方装几盏别致的小灯，吧台还能提升整个家居环境的格调。

如果室内空间较大，而功能区域又联系得过于紧密，就可以设置隔断式的吧台，利用吧台来分隔空间。这种吧台大多出现在客厅或者半开放式厨房。设置在客厅里的隔断式吧台，可以把台面做宽一些，以便在吧台下方设计收纳空间，常用的茶具、酒具都可以放进去。设置在半开放式厨房的隔断式吧台，平时还可以当作简餐区，靠在台前吃个早餐或者夜宵都没问题。如果厨房台面不够用，这里还可以充当临时的备菜区。

一体式吧台在家居设计中也很常见。如果餐厅面积较小，可以考虑用吧台直接替代餐桌，以便节省空间。而如果餐厅面积足够大，也可以将吧台和餐桌组合在一起使用，设计成一个岛台，这几乎可以算是大中型开放式厨房的标配。岛台上还可以设置水槽，下方可以设置储物空间。这种吧台+餐桌构成的岛台，不仅可以满足日常品酒、进餐使用，还可以当作厨房里的辅助操作台，成为全家人互动的中心。

如果家里的储物空间不足，也可以把吧台和柜体结合在一起设计。在柜体中留出一个镂空位置，安装好台

面、电源和灯光，一个简易的吧台就做好了。还有的业主选择把吧台设置在玄关附近，在吧台下方的柜体中设置多层隔板，做成一个吧台和鞋柜的组合物。

吧台并没有固定的位置，只要方便使用就好。还有业主把吧台设置在阳台上、窗台边，或者房间转角、不好利用的凹入部位等，或追求开阔的视野，或追求室内空间的充分利用，也都是不错的选择。

吧台的台面大多采用石材或木材。石材表面光滑，在灯光下看起来很有光泽，而且颜色、花纹都有多种可选，也比较耐用，但遭遇重击后容易断裂，且不易修复。木材外表朴素，花纹自然多变，有弹性，但容易受潮变形、易燃，需要远离明火。

设计吧台时，还要考虑家庭成员的情况。如果家里有老人或者孩子，吧台可以设计得矮一些，以免上下座位时太费力气。如果家庭成员都是年轻人，就可以考虑设计一个时尚的高吧台。吧台的长度要视平时使用的人数而定，还要把座椅之间的间距考虑进去。如果只坐一侧，吧台可以窄一些，如果要面对面坐，吧台就要适当加宽。

(据《每日新报》)

中老年及体弱人群更适合吃醪糟？教你花样烹饪方法

醪糟，又称甜酒、酒酿，或是米酒，是糯米经过一系列发酵而得到的产物，过程有点类似我们熟悉的酸奶。在发酵过程中，甜酒曲（一种特殊的酵母菌）首先将糯米中的淀粉分解成葡萄糖，接着又在缺氧的环境中通过糖酵解途径将葡萄糖转化为酒精，这样就制成了口感香甜醇美的醪糟。很多人只是因为醪糟的美妙口感和味道而喜欢食用，也有很多人把醪糟跟酒精联系在一起。但实际上，醪糟的营养价值是十分丰富的，并且更适合中老年人食用，今天我们就来介绍一下醪糟这个独特美食。

哪些人群适合食用醪糟？

制作醪糟时需要将糯米发酵，糯米经过发酵后，其中的营养成分变得更易于人体吸收，所以，醪糟更加适合于中老年、孕产妇和身体虚弱的人群食用。

但是，因为其含有一定的酒精，所以并不适合于小孩食用，如果一定要食用，推荐最好经过加热，将其中的酒精挥发掉，再给孩子尝尝鲜。

醪糟推荐怎么烹饪？

1.醪糟汤圆。锅中放入汤圆和适量的水，煮至水开，加入醪糟，继续煮至汤圆上浮，就可以食用了。



2.醪糟蛋花汤。在锅中放入适量的醪糟，醪糟汤不多时可以加点水，放入一点姜丝、红枣、枸杞煮开，撒入鸡蛋液，继续煮 5 分钟左右即可。

3.醪糟燕麦枸杞粥。锅中放入适量的水，加入醪糟、燕麦片、枸杞一小把，大火煮开至燕麦变软即可关火食用。

4.醪糟酸奶。首先准备一瓶酸奶，倒入杯中，加入适量的醪糟搅拌均匀即可。加入醪糟的量依个人喜好，也可以将酸奶换成椰奶、牛奶、奶油。

5.醪糟饮品。冬天多用温饮，放在热水中烫热或隔火加温后直接饮用，或制作成各种汤羹；夏天多用冷饮，开瓶即可倒入杯中饮用；也可冰镇饮用，在杯中放些冰块，倒入少许

醪糟，加或不加水稀释饮用，还有人将糯米酒兑入适量的椰奶等饮料，味道也很不错。

6.用作调料。醪糟香味浓郁，在烹调菜肴时使用，不仅可以去除腥味，还可以增加鲜美的味道。

醪糟的禁忌人群有哪些？

虽然醪糟对中老年、孕产妇和身体虚弱人群十分友好，适合他们食用，但同时也有人不适合食用醪糟，在这里列举出来提醒大家注意。

1.对酒精过敏的人群：对酒精过敏的人吃完醪糟后可能会引发过敏反应，出现皮肤红疹、瘙痒等症状。

2.患有糖尿病的人群：醪糟中糖分含量较高，且更易于吸收，患有糖尿病的人食用之后可能会引起血糖波动，影响病情。

3.患有消化道疾病的人群：如胃溃疡、溃疡性结肠炎等，因醪糟中含有一定酒精，患有消化道疾病的人食用后，可能会刺激消化液分泌增多，进而刺激消化道黏膜，加重恶心、呕吐、嗝气、烧心等消化道不适症状，影响到病情的恢复。

4.其他人群：如果是需要开车或做精细、危险性工作时，不建议食用醪糟，更不建议过量食用，以免增加安全隐患。

(据《北京青年报》)

香椿的做法



香椿的吃法很多，每年等到小芽长到两寸来长，芽叶中间变成嫩绿色时，就可以摘下来吃了。最传统的当属香椿炒鸡蛋：打几个鸡蛋在碗里加盐搅散，把香椿洗净焯开水里焯烫一下，捞出切成小段，放蛋液里一起下油锅煎成黄绿相间蛋饼，香味扑鼻。

香椿做凉菜也很好吃，但跟炒鸡蛋一样，吃之前要焯水一分钟，以把香椿中的硝酸盐和亚硝酸盐处理掉，免得它们堆积在人体内引起肚子疼甚至腹泻。焯过水的香椿变成绿色，和雪白的豆腐拌在一起，只加一点盐和香油就好，清清爽爽，不仅好看，更是异香扑鼻。同样的，做香椿拌黄豆也是把香椿烫熟搓成小粒儿，和煮得软烂的黄豆拌在一起，加一点盐和香油，香糯软烂甚是好味！如果香椿比较多，还可以做成香椿馅的肉饼，一口咬下去，肉汁带着香椿独有的香气穿透饼皮，真是人间美味！

(据《北京晚报》)