

【周到·乐活】

仙霞路这间精致书店，好书好茶，等你来欣赏！



文 古仔

日前，由上海中版图书公司倾力打造、由日本著名空间设计师小野良介精心雕琢的中版书房，在仙霞路东方世纪大厦悄然开业。

去之前本以为这只是一间普通的书店，但到了之后发现，这里对细节的用心、对品质的追求、对用户体验的重视、对阅读的尊重与责任让人印象深刻。

从大门进去整个空间呈现的是一个梯形，两侧高耸的展示柜布满了书籍，浓厚的书香氛围扑面而来。

来。中间区域放置了数排半人高的书柜，业内人士多称其为中岛柜，这里按照“中版好书”、“中国主题”、“签名本专柜”、“与经典对话”、“理解这个世界”、“知识体系养成”和“读书与生活”七大类进行陈列展示，每个中岛柜的书架间隙还摆放了萌萌的小多肉。

中岛柜后面就是阅读区，柔软的布艺实木靠腰凳，崭新平滑的木质书桌，逛累了可以静静坐在这里看一本好书。

最特别的是，在这里你可以点一壶好茶。中版书房与华东师范大

学民俗学研究所创业团队合作，开辟了“无亦无”文化空间。在这里只需花上三十多元，你不仅可以欣赏茶艺师优雅的烹茶操作流程，还能拿走一套传统的茶具（当然喝完是要还的）。一边看书，一边拿着紫砂壶缓缓倒出回味甘长的香茗，慢慢品味，浮躁翻涌的心通过这几个缓慢的动作似乎也能渐渐平静下来。如果茶不能满足你，那在店里还有咖啡和甜点提供，总能找到一款适合你读书的绝佳伴侣。

店铺还特意设立一个专属儿童的绘本区，里面收集了来自世界各地的经典绘本。小朋友可以坐在柔软的地毯上，在知识的海洋里遨游。这里还有一个设计——软座很

多。设计师在设计的时候特意考虑到了读者在店里的阅读体验，宽敞明亮的落地窗紧连着街道，抬头就可以看到窗外的绿植。木质吧台搭配高脚椅，每个位置都贴心设置了插座，为读者提供了便利。另一面落地窗安放了舒适的多人沙发，让你可以约上三五好友在周末一起度过一个充实的午后。

当阳光明媚的时候，你也可以选择移坐到户外，徐徐微风拂过脸颊，在绿意环绕之中感受生活的美好和读书的乐趣。

营业时间：周一~周日 9:00~21:00

地址：上海市长宁区仙霞路345号1楼



【活动预告】

管乐鉴赏

时间：每周日晚 19:00
地点：仙霞路 435 弄 5 号 304 室

越剧沙龙

时间：每周一下午 13:00
地点：仙霞路 579 弄 38 号 202 室

江南丝竹欣赏会

时间：每周四上午 9:00
地点：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

沪剧沙龙

时间：每周五下午 13:00
地址：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

文化沙龙

时间：12月12日下午14:00
地点：仙霞路 435 弄 5 号 306 室

百姓讲坛

时间：12月14日上午9:30
地点：仙霞路 435 弄 5 号 306 室

公益电影《梅兰芳》

时间：12月17日上午9:00
地点：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

公益电影《明日边缘》

时间：12月24日上午9:00
地点：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

公益电影《那年夏天你去了哪里》

时间：12月31日上午9:00
地点：仙霞路 579 弄 38 号 502 室

备注：活动以当天安排为准，敬请关注

【食品安全】

关于豆酱和面酱 这些小知识一定要知道……

豆酱和面酱通常是以富含蛋白质的豆类和富含淀粉的谷类或其副产品为主要原料，经微生物发酵而成的糊状调味品，多为稠糊状，也有汁液状的。酱料主要有豆酱（黄酱）和面酱（甜面酱）两种，以及由豆瓣酱、面酱、豆酱为基础加入其它各种辅料衍生制成的其他酱制品。

正确挑选豆、面酱产品

- 1、应从正规渠道购买豆、面酱产品。
- 2、挑选酱制品时可先观其色，颜色自然，色泽新鲜无杂质的为优。
- 3、质量较好的酱料粘稠适度，不干不泄，无霉花，无杂质。
- 4、可取少量样品直接嗅其气味，或稍加热后再行嗅闻。发酵过的酱有自然的香气，如果有很浓重的酒味或刺鼻的气味则说明已经变质，优质的酱料应在咸味中带有浓郁香气和淡淡的甜。
- 5、可取少量样品于口中用舌头细细品尝其滋味。优质产品滋味鲜美，咸淡适口，有豆酱或面酱独特的滋味，无其他不良滋味。不应有苦味、涩味、焦糊味、酸味及其他异味。

家庭自制豆、面酱注意事项

自制豆、面酱时要注意卫生，避免杂菌污染。制作黄豆酱时大豆需浸泡溶胀，入锅蒸透但不烂，温度降到40℃以下后，接入酱油曲精（米

曲霉），加入标准粉，拌匀，于28℃培养2天得曲，然后移入洁净的玻璃瓶中，加盐水，日光下晒制1~2个月。

制作面酱时，需先蒸面糕，打碎成小块状，降温后接酱油曲精，然后同样进行制曲、加盐水和晒制。无论是黄豆酱还是面酱，制曲过程一般温度不宜高于40℃，如过高，需翻曲降温；晒制阶段瓶口需用多层纱布盖住以防虫和透气，2天左右搅动一次。制曲和晒制时间随环境温度而有所改变，低温则周期长，高温会缩短时间。盐水浓度一般18%

左右，不低于10%，盐水用量一般是豆或面的1~2倍。发酵好的豆酱颜色呈暗红色，酱香浓郁；面酱颜色红亮，味道醇厚。

食用豆、面酱的小窍门

- 1、酱制品可用于腌制（诱发出肉类的鲜味）、烹煮（增加香味和色泽）、蘸点（令味觉层次更丰富）。
- 2、食用时，宜用中火、慢火，不可加热过度，否则将烧焦酱体。
- 3、用酱来腌制肉要注意时间，最好是4小时以上，否则不易入味。
- 4、由于酱制品一般含盐量较



【党建服务菜单】

“守初心、担使命、敢作为”楼宇园区支部联合主题党日

时间：12月12日晚上18:30~20:00
地点：茅台路298弄仙霞物业6F
电话：62335608

“奋斗不止，砥砺前行”社区党校年终总结会

时间：12月17日下午14:00
地点：茅台路298号党建服务中心2楼
电话：62335820

逸家书记工作室——“带教学习新思想、实践提炼聚成果”主题交流

时间：12月19日下午14:00
地点：茅台路298号党建服务中心2楼
电话：62335608

“牢记初心使命，弘扬志愿精神”党员志愿者工作室年终总结交流活动

时间：12月24日下午14:00~15:00
地点：茅台路298号党建服务中心2楼
电话：62335820

“不忘初心、牢记使命”主题教育——“争学习小达人，做合格党员”主题党日

时间：12月26日晚上18:30~20:00
地点：慧谷白猫党建服务站（天山路641号）
电话：62330526

播放《时代楷模发布厅——黄文秀》、《我们走在大路上》党建专题片等

时间：每周二上午9:00
地点：仙霞街道社区党校（茅台路298号2楼）
电话：62335820

播放《霓虹灯下的哨兵》、《渡江侦察记》等红色电影

时间：每周二下午14:00
地点：仙霞街道社区党校（茅台路298号2楼）
电话：62335820

高，用量应恰当，以免导致菜肴过咸。

5、制作炸酱面用的炸酱时，不宜放过多调料，调料味重会影响酱的醇香；炸酱过程中，要用小火，且不停翻炒，保证酱不会糊锅底；酱不能炸过，否则发苦。

合理保存酱制品

- 1、大多数酱制品发酵过程中添加了一定量的食盐，口味较咸，保质期相对较长，一般放在阴凉通风的地方密闭保存即可。
- 2、部分酱制品生产时减少了食盐的用量，因此保质期相对就会缩短，要根据不同产品的说明来保存，必要时在开封后放入冰箱保存。如果每次需求量不大，建议可购买小包装。
- 3、家庭自制或加工过的酱制品，保存时需要将酱装入干净玻璃瓶中，上面留1厘米左右的空隙，然后滴入少量高度白酒或柠檬汁，并马上拧紧瓶盖。如瓶盖密封效果不好，可先蒙上1~2层保鲜膜，然后再拧紧瓶盖。根据盐的含量于常温保存或冰箱冷藏。

（长宁食药安办）