

2022年度流行色发布：宁静治愈、饱含生机、热情浓郁、温暖神秘、快乐坚定……

长春花蓝，用自信和活力迎接新年



智玩时尚

■ 味嬢

时尚界有句名言：提前掌握每一年的流行色，就等于掌握了时尚密码。2021年岁末，国际权威色彩机构潘通发布了2022年度代表色——长春花蓝（Very Peri）。这是一种融合了蓝调特质又带有紫红色底色的全新色彩，其紫色基调源于今年元宇宙的兴起，以及过往两年来新冠病毒对世界带来的影响。

如果说2021年的年度色极致致灰和亮丽黄是疫情阴霾下人们盼望的光明灿烂，那么2022年的长春花蓝则预示着自信和活力，以及对未知将来的积极探索。就像潘通对“Very Peri”的官方解释：“疫情隔离的孤立期，人们的生活观念与标准都在发生改变，现实与虚拟世界将以更加亲密方式重新融合。长春花蓝则像是这个时期创造精神的象征，它让我们敞开心胸迎接新视野，在重新塑造生活时，也会帮助我们拥抱充满变数的自然环境。”

长春花蓝的色彩含义十分丰富，蓝调宁静治愈、饱含生机又使人感觉安定，其中中和了紫红调的热情浓郁，既具魅力又更显白；紫调温暖神秘迷人，其给冷静的蓝色加入了激情，二者“一冷一热”的结合，冲击力十足，在亮眼吸睛的同时又能让人感到快乐坚定的力量。长春花蓝的神秘魅力在时尚表达力方面也非常不俗，其浓郁的蓝紫色调早已在秀场上崭露头角，总是让人忍不住被其吸引。新年新气象，2022年度流行色长春花蓝究竟如何搭配更惊艳、更时髦呢？

■ 长春花蓝+白色

白色是长春花蓝最安全的搭配，大气的白色与充满活力的蓝紫色搭配，整体和谐自然，“一冷一暖”高级感十足，且百搭不挑人。将白色作为内搭，搭配蓝紫色呢外套，整个人感觉轻盈且舒适。白色衬衫搭配蓝紫色

西装外套，加入一些配饰点缀，丰富造型感的同时更显灵动，对于不同肤色的包容度也很强。软糯材质的蓝紫色毛衣+白色直筒裤，可削弱秋冬的沉闷感，带来春夏的浪漫味道；如果调低蓝紫色调的饱和度，外搭毛绒外套也能尽显轻盈。

另外，也可采用小面积点缀方式，将白色作为主色调，缩小长春花蓝的色彩面积，二者结合温暖神秘又迷人。比如选择蓝紫色调围巾搭配白色针织衫，虽不会第一眼就惊艳，却足够有内涵，让人忍不住细品。

■ 长春花蓝+蓝色

蓝色本就是长春花蓝的底色，两者搭配低调又吸睛，很适合用于通勤和日常的配色。最简单穿法就是直接搭配牛仔褲，长春花蓝针织开衫，与蓝色牛仔褲搭配，层次感十足，复古又浪漫的女性形象呼之欲出。而偏紫色调的大衣与牛仔褲搭配，两者也能碰撞出美丽火花。若想利用蓝色衬出好脸色，不妨将长春花蓝的色彩转移到下半身，时髦又好看。

■ 长春花蓝+绿色

绿色可以说是生机勃勃的代表，与长春花蓝两两相加，更显精致灵动。两个互补色搭在一起非常亮眼，尤其是明亮度较低的薄荷绿和存在感强烈的蓝紫色在一起非常和谐；这样的配色放在材质质感更强烈的着装

上，少了几分肃静感，多了几分生机。如果一身蓝紫色套装里出现一点点绿色元素，这种隐隐约约的点缀则是另一番神秘的温柔。

■ 长春花蓝+黑色

黑色与长春花蓝搭配更显神秘，也是最显眼的基础配色。当充满着自信与活力的蓝紫色遇上尊贵神秘的黑，总能呈现出不俗魅力。在冬天，本身偏暗的黑色内搭，加上蓝紫色调的外套，精神气儿立马就提起来了。如果将长春花蓝放在上半身，由浅及深的视觉连贯性与延展性能更好优化身材，更显高显瘦。当治愈系的长春花蓝被用到西装、半裙等单品上，它自带的力量感与魅力，总可以在这一抹黑色中无限放大，低调而雅致。或是在一只包包上呈现长春花蓝，惊艳的同时也不缺矜持美感。

此外，长春花蓝+黄色、长春花蓝+红棕色等搭配，也都是高级又养眼。如果实在不知道怎么穿蓝紫色，可以选择大面积同色系叠穿，时髦不出错；或者选择一件蓝紫色单品“穿插”在身上，小范围感受蓝色带来的稳定。

长春花蓝各式单品，优雅沉稳温暖治愈

长春花蓝外套。天寒地冻的日子，穿腻了黑白灰、大地色，不妨穿一件长春花蓝大衣，开启新一年的斑斓色彩，充满活力的蓝紫色必定能为新年带来新的希望。蓝紫色调配合细腻羊毛及反光皮革的毛皮大衣，更显高级华贵。当西装与深浅不一的蓝紫色碰撞，少了几分刻板，多了沉稳与活力。

长春花蓝毛衣、卫衣、衬衫。当治愈系的长春花蓝被用到针织单品上，温柔且美好，能带来视觉与穿着的双重舒适。冬季，把长春花蓝针织衫作为内搭，可为冬日加入活力色彩。等到开春，直接单穿就足够温暖治愈；还可利用衬衫叠穿同色毛衣，配白色阔腿裤，极具气质又有层次感。慵懒舒适的卫衣配合长春花蓝，多了几分灵动。而高贵神秘的紫色调，也可与雪纺、丝质、缎面材质的衬衫结合，高级感十足。

长春花蓝裤装。当长春花蓝被用到裤装上，会有一种清新又可靠的感觉。卫裤慵懒舒适，条绒裤休闲随性，阔腿裤潇洒个性，在配色上要注意选择用暖色调搭配，如黄色、暖橘色、姜黄色等。

长春花蓝裙装。当长春花蓝出现在裙装上，是素雅、温柔又高级的风格。紫色优雅，蓝色静谧，与裙装碰撞，无不散发出温婉知性的气质。



的确，2022年度流行色长春花蓝除了用在服装、围巾、鞋包上，也可以普及到家居用品上，借助它的活力与温暖，来宽慰被疫情持续禁锢的心情，更广泛发挥治愈的力量。色彩，拥有抚慰人心的力量。在经历遗憾、挫折、惊喜的2021年之后，我们一定也希望迎来一个温暖的新年。恰好，就像Miuccia Prada女士所言：“女性可以同时表达强壮和柔美，女性可以担当重任。”长春花蓝，亦是如此。

记忆中的味道



■ 蔡浩杰

从秋风起食腊味开始，秋膘一路贴到年关将至，油脂芬芳往往更多是原始祖先对生命延续的渴望，将自己当成季节，在天寒地冻的日子里，吃美了，睡稳了，藏好了。关于将愉悦藏起来这一课题，烤肠最有说服力。

肉绞碎，腌制，灌肠衣封存，或蒸或烤，岁月长，肠衣薄。肉在高温下熟透，肠衣紧绷着，划一刀，香气扑鼻而来，带着温度赋予的重生，又复裹着本有的醇厚，在鼻尖挑逗着，味觉嗅觉神经从未如此灵敏。猛咬一口，吃肉的幸福感瞬间得到满足，若是碰上汗水丰硕，鲜甜又有了新的载体，肉在齿间不可一世，汁水在嘴里巡回，薄薄的肠衣爆开，潜藏着的惊喜，总会在火候恰当时美美与共。

惊喜兴许不是突如其来的。烤肠用面包夹着，挤上酱料，西方人唤之热狗。20世纪初，夹着法兰克福香肠的面包在棒球场热卖，或解馋或充饥，粗糙而快速。在中国，单单烤肠便有多个味道，北魏《齐民要术》早有“灌肠法”的记载。各地烤肠风味不同，五香香肠的醇、广式腊肠的甜、四川腊肠的辣、哈尔滨大红肠的豪放、台式烤肠的念念不忘……如此多的味道和口感，可知祖宗们早有心得。

纯肉不加淀粉的肉肠，在烤肠界永远是低调的王。湖南长沙大香肠，顶着其异于普通香肠的个头和纷繁美妙的花刀，在烤肠界独树一帜，其红透的肠衣上撒着辣椒或孜然，在闹市里香遍几条街。台湾的大肠包小肠美味而实惠，糯米肠和香肠分别油煎，待其冒着热气，划开糯米肠，将脸红红的香肠镶嵌其中，垫着蔬菜，挤上酱料，撒上莱脯和香菜，绝美。

小吃街的热闹是人群与美味互相成就的，烤肠在这灯火辉煌的街市上并不显眼，或藏在奶茶店隔壁，或躺在机器里匀速翻转着，无欲无求。尤其是雪天，掠过竹签，戴着手套顺嘴把烤肠拽下，趁着热气，滚烫着咀嚼，一边哈着气，一边点头，节奏感比烤肠机里匀速翻滚的烤肠生动得多。梦里不知身是客，人生路漫漫，烤肠总将低调陪伴，恰似一口肉汁爆开，那是烤肠于冷夜里最初的期待。

风干的香肠，是在时间里遇到的隽永，汲取日月精华，直待风云起，在舌尖舞蹈。天冷了，吃根烤肠吧！

人生路漫漫，烤肠总将低调陪伴

乐享美食



■ 北京市营养学会理事、注册营养师 顾中一

冬天，总想吃点热气腾腾的火锅、关东煮之类的暖暖身子，而各种鲜嫩Q弹的丸子往往是火锅里的灵魂。那么，火锅丸子都是纯肉做的吗？丸子该怎么挑，如何煮才更健康美味？

火锅丸子，并非都是纯肉

首先，应去大型超市购买正规厂家生产的有包装的丸子。包装上通常有生产日期、保质期、配料、营养成分、执行标准等，比起街边小摊和小超市卖的散装丸子要安全得多。

■ 火锅丸子里都是肉吗？

放在火锅里的丸类食品，可分为肉丸类和各种鱼糜制品类。

肉丸类。肉丸要好吃，大部分都不是用纯肉做的，含肉量并没有强制规定，其他配料包括淀粉、大豆蛋白、盐、水、脂肪等。此外还需要食品添加剂的辅助，如胶类（卡拉胶、黄原胶等）让丸子更Q弹；磷酸盐（焦磷酸钠、三聚磷酸钠）可吸住水分，能让丸子更鲜嫩多汁；香精、增鲜剂（如5'-呈味核苷酸二钠）让丸子更鲜更香。比如牛肉丸里加鸡肉、鸭肉、猪肉、鱼

肉、肉粉都很常见，牛肉含量也不一定是最多的。

按照商业部发布的《速冻调制食品》规定：含有鸡肉、猪肉、鱼肉、虾肉的肉糜类制品或者调味水产品，猪肉、鸡肉、鱼肉、虾肉含量≥10%；含有蟹肉、牛肉、羊肉的肉糜类制品或者调味水产品，蟹肉、牛肉、羊肉的含量≥8%。对产品要求高一点的，会遵照《肉丸》的规定：禽畜肉丸里禽畜肉含量要占第一位，水产品肉丸里水产品肉含量要占第一位。此外根据含肉量多少还有不同分级：普通级需要含肉量≥45%，优级需要含肉量≥55%，特级需要含肉量≥65%。还有更严格的如广东省食品安全地方标准《汕头牛肉丸》规定，称作汕头牛肉丸的，其中牛肉含量需大于90%。

还有一个更简单鉴别方法：看产品包装上是否标出用肉量多少。优质肉丸用肉较多，成本

高，厂家肯定会醒目标出具体用了多少肉。

鱼糜制品。鱼丸、鱼糕、鱼饼、鱼豆腐、虾丸、龙虾丸、虾饼、墨鱼丸、墨鱼饼、贝肉丸、模拟扇贝柱和模拟蟹肉等，都属于鱼糜制品。这类制品最常见标准是《冻鱼糜制品》，其中规定产品淀粉含量≤15%（模拟蟹肉要求淀粉含量≤10%），并没规定鱼糜要放多少。

大多数蟹棒都是以鱼糜为主，叫“鱼棒”或许更恰当。其表面的红色是色素的功劳，蟹味儿是香精的功劳。涮蟹棒时其外面的塑料皮要剥掉吗？如果带着皮煮蟹棒不会散开，这层材质110℃以下也不会融化，但在高温下煮久了塑料皮可能会溶出有害物质，建议还是撕掉皮再煮。

■ 吃丸子需防摄入过多脂肪和盐

丸子脂肪含量很高。想让肉丸口感软嫩，

最简单就是加脂肪。有些肉丸类产品的配料表，靠前位置有猪油膘、牛脂肪、鸡皮、起酥油等增加脂肪含量的配料，营养成分表里有的100g丸子有20g脂肪，不少丸子咬开后也会发现其横断面在滋滋冒油。这些丸子里多是饱和脂肪，从健康角度还是应选脂肪含量低的更好。

丸子钠含量很高。大部分火锅丸子，钠含量普遍都在500~700mg/100g以上，少数还达到1000mg左右。因为一些鱼糜本身就比较咸，还会加盐，其中的保水剂和鲜味剂里也有钠。也就是说吃四五颗丸子，就会摄入每日钠限量的1/3到1/2。

丸子浮起来需再煮5分钟。有人看见丸子刚浮起来就急着吃，这样其实不安全。江苏疾控中心做过一次测定，发现冷冻丸子下到沸腾火锅中2分钟左右就能浮起来，但此时丸子中心温度只有45.4℃，重新放入滚锅中加热5分钟，中心温度才超过70℃。只有中心温度高于70℃时，才能将绝大部分致病菌杀灭。所以煮丸子时即使已经浮起来了，也要再煮5分钟后才吃。