

纯色经典风、格纹学院风、印花可爱风、镂空浪漫风、厚实温暖风……

针织背心，从冬到春玩转四季

智玩时尚

■ 木易

“最近入手了两件针织背心，一件绿色千鸟格，一件酒红色，突然发现整个衣柜的衬衫和T恤都活了！”“真的很喜欢针织背心，最简单的款式可以搭配N组穿搭，希望春天快点到来，让我们尽情展现美丽……”虎年伊始，针织背心悄悄成了早春第一时尚单品。

针织背心其实很有年代感，很多人从小就看长辈们经常穿。可这么一件怀旧单品，近年来受欢迎指数一路飙升，也被设计师们赋予了更加丰富与时尚的外观，从鲜亮活泼的超短款到绞花针织加大码，从V领的学院风到圆领可爱款，针织背心早已从老日的经典款演变成现在的无性别主打单品，昔日那种“毛背心”的老古董形象一扫而光。2022年，一件针织背心，完全可以让你横跨四季从春天一直穿到秋冬，从容搭配一年都很时髦。

一件针织背心，轻松穿越四季

V领学院风针织背心，是初春不可抗拒的最佳单品，它可用柔和朴实的质地和色调把高领衫、衬衫等驾驭得妥妥帖帖。即便是一件最简单的黑色毛背心搭配清爽白衬衫和高腰裙，再披上一件大衣或风衣，摩登又复古。笔者刚入手的一件V领绿色针织背心，领子和收口底部都是白色，几乎可与任何颜色的内搭相协调，青春时尚气息扑面而来。

而2022早春系列短款针织背心，更像是色彩鲜艳的水果糖。红彤彤的草莓以及小鹿、小猫、老虎等动植物印花图案，与手工感极强的针织背心相融合，充斥着无数的快乐因子，穿上它仿佛就回到了童年。

厚实且颜色丰富的毛背心，不禁让人联想到冬天暖暖的壁炉，将这一抹亮色叠穿在简约的纯色打底衫或衬衫上，即刻拥抱了温暖，也消除了单调衬衫的乏味感。再套上条牛仔裤，脚踏平底鞋，轻松搞定英伦风。

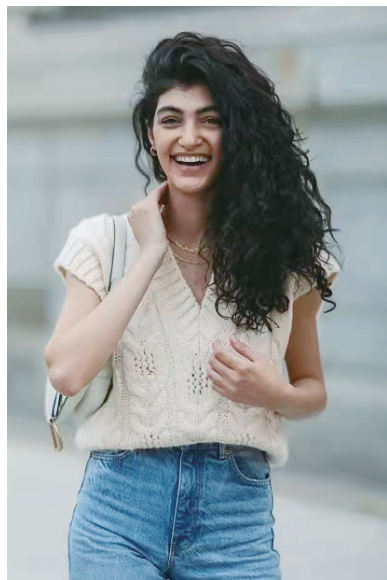
钩针编织的背心，则让我们想起妈妈的钩针、外婆的棒针。明黄色、珊瑚粉、绿松石色与钩针编织结合后，在充满活力的同时又多了一丝超现实感。背心从紧身到宽松休闲的可塑性，提早为冬日注入了春天的色彩。

我特别喜欢宽宽大大的针织背心，其落肩设计可更好保暖肩部。Oversize的针织背心与柔软面料的衬衫搭配，无论是搭配西裤还是牛仔裤，都可轻松打造帅气中性风。长款针织背心，还可以和过膝半裙、连衣裙叠穿，打造丰富的层次感。

针织背心，多阶穿搭时尚百变

多阶穿搭仍然是今年的时尚。经典的纯色叠搭永远不会出错，尤其是多彩的毛背心，印花已足够引人注目，在其他细节部分要尽量做减法。最简单莫过于配白衬衫，随意流露的衬衫下摆和厚底靴，会让针织背心成为当之无愧的主角。

其他黄金搭档还有白T恤，学院风的格纹



针织背心与白T的组合虽然有些传统，但如果毛背心是宽松版型，则会收获意想不到的效果；再加上西裤裤与厚底鞋，就能让整身瞬间街头感十足；如果搭配百褶半裙，则学院风满满。

如果单一的黑白灰内搭不能激发灵感，不妨尝试大块且明亮的颜色，只要在其他地方注意呼应就好。

因为针织背心一般有点厚度，叠穿会再次增加厚重感。如果想显瘦要注意：首先，内搭要尽量轻薄、简约，避免太多层次的叠穿，简单的翻领衬衫就很好。第二，要弱化衣服上图案的繁复程度；第三应避免太过修身款式，让宽松一点的针织背心为你打造休闲感。

早春二月，赶紧入手一件暖身暖心且时尚的针织背心吧。当春暖花开时，随便套一条垂坠感长裤，可让你即刻成为最靓丽的风景。一件针织背心，在冬日里暖身暖心，在春日里时尚百变。



■ 煎茶君

2022北京冬奥会赛场上，谷爱凌在赛后等待打分时，掏出一个饼大吃特吃，后来才知道她吃的是韭菜盒子。古人把韭菜称作“百菜之王”，认为“春三月食之，苛疾不昌，筋骨益强。”即春天多吃韭菜，使人百病不生，筋骨强健，还可以祛除面部皱纹，使人心情开朗，目光炯炯有神。早春，正是品尝韭菜的好时节。

古语云：“春初早韭，秋末晚菘”。韭菜虽然一年四季皆可生长，但味道却不尽相同，夏秋韭菜质地较糙，味道更冲，冬天在温室中栽培的韭菜淡黄纤弱，叫韭黄，只有早春的韭菜，鲜嫩清香、品质最好。因为韭菜是宿根植物，冬天营养回流根部，头一茬韭菜在越冬时得到地气的充分滋养，初春时又最早接受到天气的温煦，所以初春的韭菜特别补人。

一把春韭，万般春味

韭菜做馅，包出鲜嫩清香春滋味

韭菜盒子。在北方人眼中，韭菜就是“三鲜”的灵魂。不管是“肉三鲜”（猪肉、虾仁和韭菜）还是“素三鲜”（韭菜、鸡蛋和虾仁），韭菜都是其中必不可少的“一鲜”。

韭菜盒子的味道诱人，但不同地方做法不同。比如，天津的韭菜盒子，用清水制皮，韭菜、鸡蛋、水粉条、熟猪油和虾仁做馅，用油干烙。江苏的韭菜盒子，用沸水烫面制皮，用韭菜、猪板油和虾仁做馅，用花生油炸熟。到了四川，韭菜盒子更讲究了，烫面还包酥面，馅料是韭菜、熟猪肉、炒熟的肥瘦猪肉，要用花椒面和胡椒粉调味，最后用菜籽油炸熟。

其实，不管是生面、烫面、酥面还是干烙或油炸，韭菜盒子都是面食界的翘楚。

韭菜包子。最简单的韭菜包子只用3样食材——韭菜、猪肉和猪油。选细嫩的韭菜茎叶切碎，拌上猪肉馅和切碎的生猪油丁，上笼屉蒸熟。刚出锅的包子个个骨立挺拔，韭菜浸在半融的油脂中，混合着肉香，软润合度，入口生香。

韭菜棵。潮州人喜欢吃菜棵，韭菜棵的做法很考究，分为棵皮制作、馅料配制及蒸熟成品3道工序。棵皮料有两种制作方法，一种用上等白米碾粉与水调和，另一种是开水与淀粉调和做成晶莹剔透的棵皮料。韭菜、虾仁、香菇和猪肉，用猪油或食用油炒半熟，调好味做馅，包好的韭菜棵煮熟后，皮薄馅厚，透亮不破，趁热淋上芝麻油，更加香甜滑口。韭菜棵还可煎着吃。

韭菜当配菜，炒啥都能点睛增香

韭菜因为其独特的气味，有“蔬中之荤”的别称，用来做菜，荤素咸宜。以韭菜小炒，就尝其鲜嫩；辅以调味，则去腥增香。韭菜不论是煎炒、凉拌、做馅，还是和鸡蛋、豆类、肉类、内脏、海鲜等搭配，都十分美味。

韭菜炒鸡蛋。挑一把最新鲜的韭菜，切成寸段，鸡蛋先炒成大块盛出，再炒韭菜，最后二者合锅炒匀后装盘。这是与番茄炒蛋并列好吃的快手家常菜。

春韭炒银芽。春韭炒银芽，韭菜鲜嫩，豆芽脆爽，一筷子下去就能把春天的新鲜劲都装

到肚子里。这道菜最适合做春饼的配菜，春饼配菜很讲究，先不说熏大肚、松仁小肚、酱肘子、酱口条、熏鸡、酱鸭等熏肉熟食，光是炒菜就少不了豆芽、菠菜、韭菜、鸡蛋这几样食材。

韭菜炒猪肝。这道菜里，韭菜完美发挥了去腥增香作用，猪肝的些许腥臭味被鲜嫩的韭菜中和，二者可谓经典搭配（同样的还有韭菜炒猪血）。

韭菜与海鲜，去腥提味鲜上加鲜

除了陆地上的蛋和肉，韭菜和海鲜等海鲜同盘也可催生出许多经典搭配，比如韭菜炒河虾、韭菜炒海肠等。

韭菜炒河虾。简单地将河虾油爆，炝炒出香气后加入切成寸段的韭菜，略微翻炒后出锅，就是一道又下饭又下酒的美味经典小菜。

韭菜炒海肠。韭菜炒海肠一直是海边人们的心头好，韭菜鲜海肠更鲜，鲜上加鲜等于鲜的二次方，简直要把舌头都吞到肚子里去了。

韭菜炒蛤蜊。炒蛤蜊，韭菜炒蛤蜊，不必加复杂调料，一勺食盐，就轻松把二者的鲜味都吊了出来，特别适合合下酒菜。

乐享美食



智养花客

“运动彩妆” 打造健康美

当滑雪、搏击、街舞等新兴运动逐渐融入当代年轻人的生活方式，以妆容时刻保持最具魅力一面已成为女性新的需求。越来越多的彩妆品牌推出适合在运动场合使用的运动彩妆产品，既能提升魅力值又可“久经考验”，以满足广大女性轻松打造运动“氛围感”的追求。

运动妆容的第一要义是什么？毫无疑问，是还原清透、健康、自然的本真之美，尽情展现活力与舒展的生活态度。这意味着，在挑选底妆产品时，不必执着于完美掩盖所有瑕疵，也不必全力追求极致白皙，应立足真实肤色，挑选质地足够轻薄且在防水、防汗、防晒上表现突出的产品，让底妆无论如何蹦跶都不会斑驳。

当然，在容易大量排汗的激烈运动场合则能省则省，哪怕产品质地再轻薄，不带底妆仍是不伤肌肤的最稳妥做法。这时可以仅仅点亮局部，比如，一支能展现最佳运动状态的唇膏，在唇色选择上既可大胆使用独具力量感的色调，让运动姿态更自信昂扬，也可以自然透明色唇膏稍加修饰。在眉眼部位，“少即是多”是第一法则，请务必把浓郁色彩、闪亮片留给“素颜”，简洁利落的眼线和原生自然的眉毛便足以展现你的美。（陈馨）

乐活宝典

消毒纸巾能擦食物吗？

■ 孙亚飞

出门在外，纸巾可以避免80%的尴尬。但是那么多纸巾，它们有什么区别，各种纸品可否混用？

湿纸巾能擦食物吗？国家《一次性使用卫生用品卫生标准》对纸巾和湿巾中有强制规范，要求细菌菌落数不超过200 CFU/g，真菌菌落数不超过100 CFU/g。因此，只要是合格的湿巾产品一般都可以擦食物。但有些湿巾中加有香精，最好用没有添加香精的湿巾擦食物。

包装上有“消”字样的湿巾属于消毒湿巾，里面的消毒成分或是添加杀菌剂如苯扎氯铵，或是添加浓度约75%的醇类如乙醇（酒精）或丙醇，这些成分都能消毒。因为湿巾中的杀菌剂毒性极低，与食物接触或擦手后再去接触食物，都不会产生什么风险，但因为不少食物会吸收乙醇，有可能会改变食物的风味，因此消毒湿巾不太适用于擦食物。

厨房用纸可接触食物吗？厨房用纸最显著特点是吸水、吸油性强，用来擦台面的水或吸油炸食物的油很好用。因为厨房用纸的卫生标准与湿巾一样，从卫生角度可以满足直接与食物接触的要求；但从实用性来说，有些厨房用纸在吸水后强度降低，容易出现破碎掉屑现象，会影响食物观感和口感；如果只是为了吸油，接触食物没有问题。

纸巾里的荧光剂安全吗？添加荧光剂会让纸张看上去白一些，正规厂家生产的纸巾里荧光剂的添加都是合格安全的，对人体没有什么危害。目前一些声称不添加荧光剂的原色纸，其卫生标准并不比白色纸巾更高，由于其未经过漂白，木料中木质素等成分并没有完全去除，可能会存在异味或造成过敏。