

嬉皮风、修身款、开衩款、拖地款、超薄款……

做一朵春天盛开的“喇叭花”

智玩时尚



■ 胡珍

春暖花开，千姿百态的春装也纷纷上新了。2022年春季复古风潮依旧，20世纪70年代时尚潮流代表的喇叭裤，今春又赫然出现在回潮队伍中，并有了新的造型特点。

借鉴海员制服设计的喇叭裤，诞生于20世纪60年代末，在20世纪70年代的迪斯科文化风靡下受到追捧，因为喇叭裤的裤脚尺寸和长度都很夸张，当时的年轻人借此表达嬉皮时尚的精髓。这一季，喇叭裤的设计回归20世纪70年代的浮夸，并在此基础上进一步“开了花”，增加了裤腿的开衩细节，款式较修身，与不同面料或印花相结合，令迷幻的“70年代”迸发出新的时尚面貌。

嬉皮士风，窄裤脚变“小喇叭”

喇叭裤本身更适合修饰小腿粗或给H型身材营造曲线感，今季嬉皮士风格的喇叭裤在设计造型上开了衩，让原本的窄脚裤变成了“小喇叭”，视觉上无限延伸了小腿，使脚面看起来也成了小腿的一部分，搭配高跟鞋，可最大限度地延伸腿部线条。

其实，开衩的喇叭裤前几年曾流行过，但这一季偏修身的版型 and 偏长的长度，让走路带风的美女们更有气场全开的气势。建议从合身以及长度适中的开衩喇叭裤入手，正面开衩比侧面开衩更好搭配不同的鞋子，牛仔款式则更为



日常和百搭。此外，明朗靓丽的色彩也可以尝试，更能彰显出春日的明亮轻快。

拖地长款，气场与裤长同高

今春流行的喇叭裤长度偏长甚至拖地，与廓形感同样强烈的西装成套搭配，妥妥的“大女主”风，气场与裤长同高。西装与拖地喇叭裤搭配，最重要的是把握好“外松内紧”原则，上身最好搭配紧身衣或短款上衣，加上恰到好处的露肤感，可中和下半身的大廓形，再配上高跟鞋，整个造型看起来便不会显得沉闷。如果嫌一直包裹到脚的超长喇叭裤略显闷热，不妨选择浅色更合适。

在选择拖地款喇叭裤时，要注意胯部及以下不宜过度紧绷，最好能顺着胯骨竖直而下，到小腿部分再打开成“喇叭花”。特别是梨形身材的女性，建议选择大腿处合身而非包身款式，以免有种“束缚”感。而用此前非常流行的宽边裤脚法来演绎牛仔拖地喇叭裤的不同穿法，能令简单的造型呈现更丰满的层次感。

超薄裤型，印花加持曲线美

喇叭裤通常需要比较厚的面料才能体现“喇叭”的廓形感，但是今季轻薄款喇叭裤同样行走在流行线上，曲



线美的打造令人欲罢不能，再加上印花的加持，造型装扮的个性瞬间表达，很受许多明星及时装博主的宠爱。

贴身款超薄喇叭裤更适合成套的造型穿搭，用全身同色系的装扮手法，打造从头到脚的统一感，凸显曲线美。而且变薄的喇叭裤，也是百搭造型的叠穿神器，可给日常沉闷的穿衣搭配增添些许层次。比如梨形身材的女子，可在紧身款喇叭裤外叠穿短裙，适当修饰臀部和大腿位置的曲线。

此外，针织款喇叭裤也能打造与超薄喇叭裤同样效果的曲线美感，又能保持裤腿处“喇叭”的廓形感，让整体造型的视觉冲击力更强。

在这个百花争艳的春天，你不想也变身一朵惊艳盛开的“喇叭花”？

记忆中的味道



■ 何大齐

北方谚语说：“三月八，吃椿芽儿”。谷雨是春季最后一个节气，这时天气渐暖，雨水也多了起来，所有新栽种的禾苗都渴望着滋润，故名“谷雨”。

谷雨也有相关的应节习俗。“客到家常饭，僧来谷雨茶”，在南方，讲究要喝谷雨茶，据说谷雨采摘的茶，细嫩清香，味道最佳。在北方，谷雨主要讲究应时吃香椿芽儿。

老北京四合院里一般都种有香椿树，香椿树一到谷雨前后，树枝上长满了香椿芽儿，嫩绿中泛着紫色。那时人们生活水平普遍很低，所以香椿的嫩芽、榆钱儿、槐花儿并称“暮春三菜”，也称“树上菜”。随着生活水平的提高，后两种吃的人很少了，现在偶食也就为尝鲜儿。但香椿芽儿就不一样，两千多年来绵延不绝，仍是菜里的佳品。民间常说的“吃春”，一方面指立春食品，另一方面老北京指的也是谷雨吃香椿芽儿。

关于香椿的历史，《庄子·逍遥游》中有记载：“上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。”在汉朝，民间就已食香椿；唐宋以后，香椿头茬嫩芽成为向皇官奉上的贡品。元代有诗写道：“溪童相对采椿芽，指似阳坡说种瓜。想得近山营马少，青林深处有人家。”可知此物是上下皆喜、老幼爱之。

香椿味道极佳，营养丰富，还兼有清热解毒、健胃理气的食疗功效。古代民间流传：“常食椿蕈（椿芽），百病不沾。”这种树还有一种神奇功能：掰下嫩芽儿，在原地过两天又冒出了新芽，丝毫不影响它的枝叶在谷雨后繁茂成长。

小时候我家院子里有一棵大香椿树，每到这个节气，树尖的枝杈上就长满了泛紫红色的小芽儿，在院子里就能闻到一阵阵清香。我们这些孩子可盼着能采摘了，可是树太高了，枝头上的根本够不到。我从空铁皮罐头盒上剪下一段弯钩形铁片，把它用麻绳绑在竹竿儿上，举着这做好的工具，颤颤悠悠地瞄准了香椿芽儿，往下一拉竹竿儿，那诱人的香椿芽儿就下来了。一个小芽儿一个小芽儿地向下切割，不一会儿就满头大汗，但照样干劲十足，一是为吃，二是觉得好玩儿。终于攒够了一小盒，端去送给正在做饭的母亲。母亲一通忙活，焯水、沥干、切丁，晚饭桌上就多了两个全家人都赞不绝口的佳肴：香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐。若能有剩余的，我就盼着下顿的炸香椿鱼儿、香椿码儿炸酱面、香椿豆儿……不管怎么做，只要是香椿，我都百吃不厌。记得奶奶总说：“雨前椿芽嫩无比，雨后椿芽成木体”，吃椿芽儿也就谷雨这么几天啊！

香椿这纯香美味之物，连康有为老夫子吃了都专门作诗《咏香椿》来表达喜爱之情：“山珍梗肥身无花，叶娇枝嫩多杈芽。长春不老汉王愿，食之竟月香齿颊。”可知自古以来，中国人的生活中就有着香椿情结，我也因此更钟情“谷雨”了。

乐活宝典

冷冻食品如何存放食用更健康？

■ 中国农业大学营养与食品安全博士后 王国义

疫情期间，冷冻食品因耐储存、保质期长，成为家庭优选物资之一。推荐一张冷冻食物最佳“储存时间表”，让你在保障生活的基础上，还能保证营养和安全。

果蔬类、肉禽类、水产类均可冷冻储存

冷冻蔬菜，省地又方便。建议大家适量存一些冷冻蔬菜，如豌豆、西兰花、玉米粒、胡萝卜片等，没有新鲜蔬菜时可以应急。冷冻蔬菜从冰箱拿出来后，开水快速焯一下就可直接烹调，非常方便，其膳食纤维、矿物质、类胡萝卜素、维生素E等都得到了很好保留。

其实，自己在家也可做一些冷冻蔬菜。选择一些如豌豆、西兰花、胡萝卜等适合冷冻的蔬菜，将蔬菜改刀成适合烹调的形状后焯水，沥干后分装成小包装，放进冰箱冷冻。注意不要冷冻太久，尽量两个月内吃完。

冷冻肉禽类，营养损失小。肉禽类冷冻

后，其蛋白质和矿物质含量基本不会在保存过程中发生变化，不影响其核心营养。买肉要到正规的超市、卖场，选购有资质的企业生产的产品；注意查看产品的生产日期、保质期和QS标志；产品包装要密封完整；产品表面有光泽，无大量冰霜晶体残留；触摸产品表面，手感坚硬，未出现软化现象；肉禽产品没有大量血水、冰块残留。

鲜活水产，脱水后再冷冻。不建议大量囤购鲜活水产，因为新鲜鱼虾、贝类等水分含量高，家庭冰箱冷冻后其口感会发生明显变化。如果已购买鲜活水产，储存之前可做一些简单处理帮助食材脱水。比如：将虾焯水、将贝类焯水去壳，将鱼类用姜丝、盐、料酒、辣椒等腌制后，再将食材分成小份冷冻，可降低冷冻对肉质口感的破坏。

冷冻食品也有“储存时间表”

冰箱不等于保险箱，不同食物的冷藏（4℃左右）或冷冻（零下18℃左右）都有具体的安全时限。如猪、牛、羊等红肉，10—12个月；鸡、鸭、鹅、鸽等禽肉，8—10个月；肉馅

3—4个月；动物内脏3—6个月；鱼、虾、贝类等海鲜，3—6个月；熟肉及肉类菜肴2—3个月；酱牛肉、酱肘子、粉蒸肉、炸肉丸等鲜肉半成品，3—6个月；速冻饺子、包子、汤圆、馄饨等，1个月左右；焯水后的蔬菜，1—2个月；新鲜叶菜/根茎类蔬菜，不要冷冻；新鲜鸡蛋/煮鸡蛋，不要冷冻。

此外，前期处理对冷冻食品的保质期也有很大影响。比如：1.鲜鱼未经任何处理就冷冻，只能保存1—2个月；但处理后再冷冻保质期能延长至半年。2.家禽、海鲜、河鲜应掏净内脏、里外洗净再冷冻；其他食品和肉类在冷冻前也需仔细清洗。3.所有食品在放入冷冻室前，都应分成一次食用的分量，用保鲜袋或保鲜膜仔细包好，防止水分损失。4.最好在外包装贴上标有日期和名称的标签，便于以后取用。

最好用冷藏室或微波炉解冻食物

有人喜欢把冷冻食物泡在热水里，这样会使食物中的脂肪提前跑出来，影响食物的营养和口感；还有人喜欢把食物泡在

自来水中解冻，这样也容易造成营养损失、破坏食物口感并导致微生物滋生。一句话，不推荐用水泡解冻的方式。而室温解冻通常需要2小时以上，也不推荐，因为大多数致病菌在5℃—60℃环境中可大量繁殖。这里推荐两种既可保留营养且安全的解冻方法。

1.提前放在冷藏室化冻。把要解冻的食物提前从冷冻室取出，用保鲜盒或保鲜袋装好后，放在冰箱冷藏室下层，化冻后即可用来烹调。缺点是耗时久，一般大块肉类至少要提前12小时放到冷藏室，小块的时间可减半。所以，建议不要直接将整块肉放入冰箱，而是在冷冻食物前将其切成小块，根据一次食用量分装冷冻。

2.用微波炉解冻。如果着急烹饪，可用微波炉解冻，几分钟就可完成。微波解冻是从食物内部加热，解冻时间短，营养损失较小。但微波解冻时温度设置不能过高，否则会引起蛋白质变性，与水分流失；并且待解冻食材形状尽量要规则，最好是扁平状，受热才更为均匀。如果了解多长时间解冻最合适，可以先尝试一个比较短的时间。

