

智品时尚



■ 木易

流行就像一阵龙卷风,进入金秋时节,我们都被“美拉德风”霸屏了。初遇这几个字,我联想到《卡桑德拉大桥》里索菲亚·罗兰的样子,还有就是电台里的那句广告词——“古典也流行”。

秋天是一个收获与沉淀的季节,每年的秋冬流行趋势也少不了与落叶、树枝、泥土等自然元素相呼应的棕色。前不久,权威色彩机构Pantone发布了2023下半年的5个流行色,其中包含了“热软糖棕”和“母鹿咖”。这意味着今年秋冬季棕色将席卷时尚圈,而这种流行有一个让人忍不住想去探寻的名字——“美拉德穿搭”。

金秋刮起“美味”棕色风潮

“美拉德”来源于一个我们都很熟悉的现象——美拉德反应(Maillard Reaction)。它原本是指食物从生到熟过程中所产生的化学反应,就像牛排、面包这类烤制食物,它们在加热过程中变成棕褐色并具有独特的香气,增添

秀色可餐『美拉德』

开启秋日氛围美

不管年龄多大,我们都要善于从流行中找“看点”,焕新自己。某种意义上说,“美拉德”不是穿搭,它更像一种饱满成熟的精神状态。一个人若是能巧妙地从生活喜好中塑造穿衣风格,那是一件高级又美妙的事情。其实,那些穿得漂亮、活得潇洒自在的女人都有一个共同点——爱美,爱生活。

熟”的美拉德穿搭,浅色系在人群中不仅醒目,也可以穿出自己的个性,连休闲风格都能很好地驾驭。

“五分熟”和“七分熟”的棕色会给人温暖和沉稳的感觉,非常适合皮肤白皙的女性,因此很多咖啡、焦糖色调的长款大衣、西装外套以及针织套装就成了时髦人士的秋冬挚爱,可以展现知性女子独一无二的优雅与松弛感。

当然,你也可以尝试混搭不同的棕色,形成一种对比或渐变效果。例如驼色和咖啡色的深浅对比,又或者是否杏色和米色的温暖渐变,这样的搭配就像开盲盒,时不时就会有惊喜。

75%棕色 + 黑白灰。把棕色作为主色调,黑白灰作为辅助色。这样可以让你的秋冬穿



搭更加温暖和稳重,搭得好才不会显得过于单调。

棕色+白色是万能的百搭公式,服装的版型设计不需要花哨,简单的线条、轻盈的廓形,只需白色的稍加点缀,就算是随意地叠穿也能将耐看的基本款营造出点到即止的氛围感。

50%棕色 + 亮色。更为高阶的搭配就是棕色与亮色,但不要下意识觉得亮色会“喧宾夺主”,只要掌握好比例,也能创造与众不同的视觉效果。

这些配色让你的“美拉德风”更出彩

色彩是穿搭中非常重要的一部分,不同场合、不同场景甚至不同季节都可以用色彩来表达。“最适合你的颜色,才是世界上最美的颜色。”香奈儿说。但是有时候我们不知道哪些



颜色适合自己,就像笔者本人,因为肤色较深,一直回避棕色,但是后来发现,只要巧搭配,一样能出彩。比如看了时尚博主的搭配推荐,就翻箱倒柜找出了几件单品,淡蓝色衬衫、紫罗兰色短袖,将它们搭配棕色棉麻长裤,就有了属于自己的“美拉德风”。就连多年前买的棕色双肩背包也被从箱子底下翻出来了。

研究了时尚博主的“美拉德”搭配,笔者发现这几种搭配非常出彩。

棕色+橘色。它们的适配度很高,就像秋日午后的暖阳,处处洋溢着温馨浪漫。如果不敢尝试大面积的色彩对比,小面积的橘红色点缀也会很好看,比如墨镜、包包、鞋子、袜子都能点亮整套装束。

棕色+蓝色。棕色本身是比较复古沉稳的颜色,和清新的蓝色搭配在一起更加青春有活力,就算是大面积搭配在一起也不会觉得夸张。与亮蓝色搭配比较摩登时髦,与浅蓝色搭配则更优雅知性。棕色+蓝色更日常的穿搭就是下身配一条牛仔裤,知性休闲随意切换,把握松弛的同时也不失利落。

棕色+绿色。没想到棕色和绿色搭配在一起也这么和谐,就像树枝与树叶一样,自然舒服的氛围,秋冬这么穿非常高级有质感。

棕色 + 紫色。紫色是棕色的对比色,它们可以形成一种神秘和奢华的搭配,让穿搭更加有气质和魅力。可以选择紫罗兰、暗紫等带有些许暖色调的紫色,与棕色形成一种温暖和浪漫的感觉。

其实,不管年龄多大,我们都要善于从流行中找“看点”,焕新自己。某种意义上说,“美拉德”不是穿搭,它更像一种饱满成熟的精神状态。

在追求时尚的路上,我们总说要“穿得漂亮”,但从穿衣追溯到生活里,你会发现:人们的穿着总会受生活中的点滴影响,一个人若是能巧妙地从生活喜好中塑造穿衣风格,那是一件高级又美妙的事情。其实,那些穿得漂亮、活得潇洒自在的女人都有一个共同点——爱美,爱生活。



■ 蔡浩杰 文/摄

在潮汕地区,九肚鱼是矛盾的存在,至少在名字上是这样的。可爱一些的叫水潺、狗母鱼、虾潺、龙头鲢,直观一些的叫豆腐鱼、细血、狗奶、鼻涕鱼、流鼻涕、佃鱼、硬鱼、九肚鱼等。其实学名叫龙头鱼,属狗母鱼科龙头鱼属。

九肚鱼通体晶莹,只有一根硬骨贯穿全身,煮熟后鱼肉洁白如雪,鱼骨如毛发般柔软,鱼汤鲜甜,撒胡椒粉去腥,不加亦可。清澈的鱼汤上飘着翠绿的芫荽,汤底躺着几尾柔軟的九肚鱼,一口下去,鲜掉眉毛。不知和春笋一般炖煮会怎样,加多几片腊肉,鲜上加鲜,可能得扶着眉毛吃了。

加笋的说法至今没人尝试,兴许是笋和九

每年春季,九肚鱼会在沿海岛屿外侧海域向近岸游去,六月前后鱼群到达浅水区产卵,秋天时九肚鱼正当时,十月之后鱼群则向深水区游去。在潮汕,有不少地区的人们都唤之“佃鱼”,谈及解释,多半说是“旧时九肚鱼味美而便宜,佃农吃得起”。

秋天的美味九肚鱼

肚鱼上市时间刚好擦肩而过吧。每年春季,九肚鱼会在沿海岛屿外侧海域向近岸游去,六月前后鱼群到达浅水区产卵,秋天时九肚鱼正当时,十月之后鱼群则向深水区游去。这濠海岸线长,九肚鱼是渔民熟识的老朋友,海边人讲究“浅海鱼”和“深海鱼”,九肚鱼在岸边徘徊,属于“浅海”范畴。在潮汕,有不少地区的人们都唤之“佃鱼”,谈及解释,多半说是“旧时九肚鱼味美而便宜,佃农吃得起”。

我持不同看法,“佃”在潮汕话中有“硬”的意思,民俗中“反向起名”甚是常见,比如“台风”叫“风台”,“母鸡”叫“鸡母”,再借鉴旧时给孩子起土名,希望孩子健康好养,本来软绵绵如豆腐的鱼偏偏唤之“佃鱼”,也就是往“硬”了说。综上两点看,兴许民间希望九肚鱼健康好养,到底是自私还是无私尚且不论,理解“佃

鱼”方面多一个角度,也无伤大雅。

除了煮汤,还可以煮粥。大米熬开花,把九肚鱼和瘦肉、豆腐等一起放进炖煮,米汤鲜甜,放少许冬菜提味,秋冬时节来一碗,甚是享受。无论老少,牙口不行的,偏爱这一碗鱼粥。晨起下楼,走进烟火小巷,九肚鱼柔软鲜美,轻轻一抿便可剔去硬骨,再来一勺豆腐,蘸普宁豆酱吃,微微的甜带上丝丝咸味。海鲜的氨基酸搭配植物蛋白,加之软烂绵密的口感,无须让牙齿受累,舌尖尽享美味,吃完来一口水仙茶,还有什么早起需要理由呢?

除了水煮,烈焰的烤制也是九肚鱼的另一个面目。九肚鱼本身带着丰富的水分,这对烧烤师傅是极大的考验。一尾尾九肚鱼穿着竹签躺在烤架上,慢火轻轻焗纸,水分释出时不时会有炸裂的声响。这种肉汁爆开的瞬间极

为鲜美,但也甚是危险。烤九肚鱼一般要耗时二十分钟左右,看其他烤串一一下肚,最后上桌的九肚鱼尽显傲娇,毕竟是最后出场的,毕竟外脆里嫩,毕竟带着海的鲜甜。

外壳酥脆,内里柔嫩,这种做法在铁板九肚鱼和油炸九肚鱼上都可以实现,可相比短时高温油炸,烤架上慢慢烤出来的鱼肉肉质更紧。爱吃辣的撒上一小撮辣椒面,鱼皮的脆搭配鱼肉的烫,间或丝丝辣味缓缓在嘴里施展。听着你我“再来一碟”的呼唤,老板此时的心情定然无声胜有声。

寒暑轮换,日月交错,生猛与颓败交替,奔放与内敛共鸣。生命的颜色不分春秋,当所有等待还在等待,当所有美好还是美好,那就一起出去吧,去散步,去游泳,游到海水变蓝,找个小岛,抓几尾九肚鱼,煮着吃,烤着吃。

乐活宝典

■ 马博士

有不少人担心,使用微波炉制作或加热食物,微波会泄露,食物中的营养成分也会受到影响。中国家用电器研究院在其主办的“微波炉烹饪对食品安全与营养的影响”研究成果发布会上发布的结果表明:在合理的烹饪前提下,只要控制好温度与加热时长,食物的分子结构变化是无害的。

微波炉不会损失更多营养

中国家用电器研究院联合国家级食品专业检测机构,比较使用微波与使用明火烹饪食物后的营养成分,包括维生素、脂肪、蛋白质、矿物质等。结果表明,微波炉加热食物并不会比传统烹饪使营养成分损失更快、更严重。同时,在对加热时间比较敏感的维生素、矿物质等营养成分保护方面,微波炉加热的效果明显强于明火加热。

有研究证明,蔬菜、水果等食物在用微波加热时,因为加热时间短,达到同样中心温度时,其维生素C、类黄酮和叶绿素的损失较小。

1.水溶性维生素,如维生素C、维生素B等的流失与烹调方式中加水量有关,微波烹调无须加水或只加少量水,可以较好地保留食物中的水溶性维生素。

2.部分鱼类、肉类、蛋黄等含有n-3不饱和脂肪酸的食物,以及酸奶等含有活菌的食品会受到微波影响,营养成分被破坏,不建议在微波炉中加热。

正确使用微波炉的4个小建议

- 1.合理选择加热时间和微波火力,不应太长、过强。
- 2.烹饪过程中旋转和搅拌食物可以使热量分布均匀,避免过度烹饪,以减少营养素的损失。
- 3.切勿对有硬质外壳或有膜的食物直接进行烹调,如带壳的整个鸡蛋、鹌鹑蛋、脆皮肠等。加热时应去掉外壳或在膜上割几刀或戳几个洞,让蒸气散发,以防止发生爆裂甚至爆炸。
- 4.微波加热本身不具有灭菌作用,建议不用微波加热隔夜或存放时间较长的食物,以免发生食源性疾病。

智养花客

眼睛干涩、无神、发红发炎、视力减退……

三招帮你恢复
双眼水润灵动

“一寸秋波,千斛明珠觉未多。”古人用“一寸秋波”来形容美人的眼睛如秋水含情,是用一千斛珍珠也换不来的晶莹闪亮。美人的眼睛是水灵灵的,如果眼睛干涩,就不像明珠而是像鱼目了。

现代人的生活往往少不了手机、电脑、熬夜……这些都太伤眼了,最直接的表现就是眼睛干涩,看着不水灵,还容易出现眼袋、泪沟、黑眼圈、眼部干纹等,使面部一下子显老好几岁。

眼睛的状态极大地影响一个人的颜值,而用眼过度造成的视力减退,对生活品质的影响就更不用说了。要预防眼病,可以先改善眼睛的水润度,顺便还能改善容貌。眼睛一水灵,面部就有了神采,颜值立刻提高一分。护眼要内调外养,双管齐下。

这里分享三个护眼方法:

护眼食疗

枸杞别名“明目子”,它明目的功效很突出。眼睛发花、迎风流泪或是两眼干涩的人,可以经常吃枸杞。

做法:每天晚上抓一大把枸杞,用量要大,用凉水浸泡,第二天早上连汁带枸杞一起吃掉。全程不要加热,以免影响功效。现在有新鲜枸杞榨的原浆,直接喝原浆效果更好。

调理眼病的茶方

做法:桑叶30克、菊花30克、青皮15克或青皮子5克,沸水冲泡20分钟。

当眼睛受到刺激和摩擦、平时熬夜或上火后,容易引起红血丝增生,甚至是角膜擦伤、结膜炎、红眼病等眼睛炎症,上面这个桑菊明目饮可以帮助眼睛消炎。

中药熏蒸法

做法:将金银花、菊花各10克,沸水冲泡,利用沸水的蒸汽对准眼睛进行熏蒸,但不要离眼睛太近,以免烫伤。熏蒸3到5分钟后,待茶稍凉,可以将茶喝下。

金银花加菊花是很经典的熏眼法,这个方子中,金银花清热解毒,菊花是引药入眼的,内服外用效果都很好。每天用中药蒸汽熏蒸眼睛,可以缓解眼睛疲劳、干涩、浮肿,长期坚持,对于防治眼睛老化很有帮助。(允斌)

