

随着天气回暖,各种新鲜水果陆续上市,让人垂涎欲滴。但你是否觉得直接吃水果略显单调?最近,一种“乌梅夹水果”的创意吃法在社交平台悄然走红。酸甜的乌梅蜜饯夹入清甜水果中,既能中和酸度,又能碰撞出丰富层次的口感。

4月5日,记者来到位于五金北路的一家水果店,店主徐京烨正忙着制作番茄夹乌梅。她把一个个清洗干净的小番茄切开小口,然后将乌梅蜜饯切成大小适合的条状,再一一夹入小番茄内。

水果混搭届又有新顶流

没想到这

好吃



“乌梅比较甜,搭配小番茄,酸酸甜甜的,很可口。”徐京烨表示,这种吃法是从广东潮汕传过来的,乌梅富含维生素C、纤维素、钾、钙和抗氧化剂等营养成分,具有润肺止咳、生津止渴、健胃消食等多种功效。“把它夹进水果里,既解腻又养生。”徐京烨说。

该店自去年年底推出乌梅夹水果以来,每天能卖出10多份,天气好的时候能卖30多份。“不过做一份要十几分钟,我们都是现点现做,以保证水果的口感新鲜。”徐京烨介绍。

除了搭配酸涩的小番茄,凤梨夹乌梅、草莓夹乌梅、芭乐夹乌梅等都很受欢迎。市民小吕表示,芭乐有一股比较“冲”的味道,乌梅加上后,反而味道刚刚好,吃过一次以后就常想吃。而王女士表示:“我的孩子不爱吃蔬菜水果,但特别喜欢吃小番茄夹乌梅。”

记者了解到,除了可以夹万物的乌梅,百香果也成为水果混搭界的不二之选,比如百香果渍芒果、百香果渍山竹、百香果渍释迦等。

“因为百香果本身带有汁水,而且香气浓郁,味道偏酸,搭配糖分较高、汁水饱满的水果会呈现馥郁的果香。”水果店店主刘松涛表示,现在的果切已经不能满足于单纯把水果洗干净切开,而是向精致、丰富的下午茶点转变。

“水果混搭本质上是通过味觉对冲提升食用愉悦感。”营养师海米说,乌梅或百香果中的有机酸能促进消化酶分泌,与维生素C含量丰富的水果搭配,既满足味蕾又兼顾营养。她特别提醒消费者,食用时注意糖分摄入,建议选择低糖果品搭配。

乌梅夹水果的具体步骤如下:

- 1.准备材料。选择喜欢的水果,如草莓、小番茄、菠萝、芭乐等,同时准备适量的乌梅,乌梅可以切成小条状或小块状。
- 2.处理水果。草莓和小番茄从中间切开,但不要完全切开,保留一部分连接;芭乐切成小块,再从中间切开;菠萝则切成小块薄片,太大块不好入口。
- 3.夹乌梅。用刀轻轻切开水果的一端,然后将乌梅放入切口中。注意操作要轻,避免水果破裂。
- 4.冷藏。将夹好乌梅的水果放入冰箱冷藏15-30分钟,让乌梅和水果的味道更好融合,使口感更佳。

融媒记者 颜元滔 实习生 李雅欣

人类的悲喜不相通



策划 陈旭东 漫画 应楚楚

提升穿搭层次感 基础款衬衫也能摆脱路人感

在这个季节,衬衫无疑是各个年龄段女孩衣橱里的必备单品,也是日常穿搭的“万能搭档”。如何将一件基础款衬衫穿出风格?不妨参考下这套不费力又舒适的春日穿搭,无论是上班通勤、朋友聚会都很合适。

浅蓝色细条纹衬衫的色调清新明亮,与春日的氛围最为契合,较为宽松的版型也削弱了衬衫的正式感,上身显瘦不松垮。

要想让基础款衬衫更有亮点,那就试试去年冬天大热的迷你小围巾,只需简单地系于颈部,便能瞬间增添层次感,使整体造型摆脱单调。还可以在肩头随意披搭一件灰色针织开衫,这种“不好好穿衣”既能抵挡早晚的凉意,随时应对“过山车”式的气温,又能让基础款摆脱路人感,让简单变得不简单。

蓝衬衫和牛仔裤是经典组合,下半身可以放弃紧身牛仔裤的束缚感,选择高腰阔腿裤型。建议将衬衫下摆塞进裤腰,这种上短下长的搭配方法悄悄延长了腿部线条,干练中也透出一丝慵懒。

穿搭图鉴

融媒记者 张曼欣 文 通讯员 陈威武 摄 模特 陈钧湘

