

你看起来

好看又好吃

■新快报记者 梁彧/文(资料图片)

Focus A 吸睛迷人的阳光橙

活力十足的橘色系，一直都是夏季流行色的宠儿，就像夏日里一杯美味的果汁，透出点点诱惑。和白色、裸色及少量黑色在一起能搭出暖调的“高级色”，如果你恰好有蜜色肌肤和染了的金色系头发，看起来就像随

时沐浴在阳光下，满满“度假感”——那就是吸睛迷人的阳光橙了。

看起来搭配难度系数有点高，但事实上阳光橙能与所有色系的衣装高分搭配，无论是与它相近的红色系还是与它相撞的其它色系，不过对刚接触橙色这种亮色系的 Girl 而言，大片大片的橙色多少会让自己有些不自在，同时也会担心显得皮肤黑，我们可以通过一些内衬或小单品来搭，配一两件时髦的透明配饰做点睛，看起来既清爽又不失个性美。还要记得颜色不要过多，如果单品色彩太“跳”，可用黑色单品来平衡，提升优雅与气质。

◀扎染上衣今年大热，配橙色系也很精彩，用白色能平衡橙色中的黄调，有种“带着气泡涌上来”的清凉感觉。

流行色是每一季时髦趋势的一大热点，仿佛只需在当季装扮中“沾”上一点相关色彩，就能自带时髦 Tag，藏都藏不住！更微妙的是，近年来不少流行色都取自于天然食材如柠檬黄、牛油果绿、西柚红、香芋紫、阳光橙等，这些“食材系流行色”实力演绎视觉“开胃”的效果。

本期，我们教大家如何将今夏最热门的三款“食材系流行色”美美地穿上身，同时又能随手制作出“同色系”健康美食，用视觉和味觉一起感受这微妙的时髦魅力。

好吃

香橙苏打咖啡

材料：浓缩咖啡、橙汁、苏打水、冰块、橙子片

做法：

百搭的橙汁可作为很多特调饮品的基底，尤其是炎热天气的午后，需要一杯清爽饮品搭救。杯中倒入冰块——冰块可让后期倒入咖啡时分层更明显，再倒入橙汁，根据咖啡的量加入适量苏打水，一般取1到2shot 浓缩咖啡慢慢倒入，让咖啡轻轻“铺”在冰上形成漂亮的分层效果。放上做装饰的橙子片，最好即做即喝，不然就“走气”了。喝前用橙子片搅拌一下，橙皮里面的芳香物质能增加口中的层次感。



橙香烤燕麦

材料：燕麦（即食或煮均可）、牛奶（椰奶或杏仁露亦可）、全蛋、橙子、坚果碎、蔬果干



做法：美好清晨由清新香橙开启。燕麦倒入大碗，如果是即食燕麦可直接倒，需煮的燕麦要提前一晚浸泡，加牛奶和鸡蛋搅拌均匀。橙子洗净，取中间部分切成四片橙子片，挖出两边果肉，放入牛奶燕麦中混合均匀。将混合好的燕麦倒入烤碗，放入微波炉，中高火7分钟，使表面凝固。取出后码上橙子片，周围撒坚果碎、蔬果干，再放回微波炉高火约5分钟，成品可用牙签戳进去判断成熟度，如果没有蛋液黏在牙签上就表示熟了，如果没熟再适当增加微波时间。

好看



▲热门的淡漠色系与明媚的阳光橙组合，前者为后者加持高级感，后者为前者增加活泼感，两者相得益彰，时髦精的进阶就在不动声色的细节中体现。



▲如果还心存顾虑，不妨用中性拼色单品让自己脱颖而出，别忘了其它单品也要与拼色中的任一颜色呼应，瞬间抓住人心又降低了搭配难度。

