

你看起来

好看又好吃

■新快报记者 梁彧/文 龚吉林/图(部分资料图片)

Focus B

自带朦胧滤镜的牛油果绿

牛油果不符合一般水果的特征:既没有美艳不可方物的外形,也没有多汁的果肉,甚至没有酸甜软糯的口感,它只有奶油般滑腻——但正是这样的牛油果,成为了近年众人追捧的“网红水果”,甚至曾有一段时间,三明治里的花生酱、沙拉上的千岛酱以及寿司米饭上的生鱼片都被替换成了牛油果。

今夏,牛油果延续“网红”属性,乘着绿色系在各大品牌春夏秀场霸屏的东风,在时尚界闯出了一片天地。与其它流行色不同,牛油果绿不是特指一个固定色值的颜色,而是横跨了绿色系中的多个颜色——恰如牛油果本身,也是一个从外到内、由深入浅的渐变绿色。

根据一个正常熟度的牛油果横切面所示,一般可划分为三种不同层次的绿——外壳是带点墨色的绿,果肉与外壳交界处是果绿,果肉是带黄调的黄绿——这三种绿都有一个特点,即混合了灰色

调,饱和度不高,令人感觉舒服柔和。

同时牛油果绿对黄皮肤比较友好,即使靠近脸部,也不会像别的绿色一样引发“一脸菜色”。

但无论牛油果绿多温柔,基于绿色系的特殊性,为避免穿成“村姐儿”范儿,还是要谨慎选择搭配的颜色。基础的黑与白自然在列,暖调的大地色系也可以和谐相处,与百搭的牛仔蓝一起更是清爽如风。

此外,口红的色号也是不可忽略的,颜色越浓郁的口红衣服的颜色要越淡,才不至于有冲撞感,也更衬肤色。因此在搭配牛油果绿的时候,紫色调要尽量避免,而橘色系唇膏因红色中带了一些黄调,跟绿色系的服装就更相配,就算不是那么白皙的人也可放心选择。还有偏棕色调的唇膏如奶茶色、脏橘色等,配合牛油果色自带的温和感,除了不抢色外还能互相成就,让妆容看起来特别有质感。

好看



▶带点墨色的牛油果皮绿,只需些许金色和白色点缀,便抢眼又显气质。



◀偏黄调的牛油果肉绿,能跟暖调的裸肤色、卡其色单品“做朋友”,与比它色调更明亮的暖橘色、鹅黄色搭配也很时髦。

▶与白色的组合则是清爽感觉的“安全牌”,能轻松解决你“显黑变土气”的担忧。

好吃

抹茶牛油果思慕雪

材料:牛油果、香蕉、抹茶粉、牛奶

做法:牛油果走红的原因之一,是很多人认为它可以减肥,但事实上牛油果除了营养含量高,当中的脂肪含量也很高。因此所谓的牛油果减肥餐,大多是建立在减少其它油脂摄入的情况下用牛油果作为健康油脂的“补充剂”。如吃了正餐、甜点、小食后准备靠吃一个牛油果来“减肥”,牛油果只会表示它“太难了”。

但是,学会适当吃牛油果还是可以美容护肤和减肥的,比如让它和能快速获取能量的香蕉及补充蛋白质的牛奶在一起做成思慕雪,牛油果和香蕉用刀切小块,与



牛奶一起放入料理机打碎搅拌,再倒入杯中,加入抹茶粉口感更佳。夏天还可将香蕉与牛奶提前冰冻或加冰块一起搅拌,作为健身前后的间餐,营养又饱腹。

牛油果豆腐番茄沙拉

材料:牛油果、嫩豆腐、小番茄、酱油、柠檬片、蜜糖、熟芝麻



做法:担心牛油果吃起来香腻,可用小番茄的甜酸口感来消解,配嫩滑的内酯豆腐,组合成清爽低脂但颜值很高的沙拉。牛油果切块,小番茄对半切,豆腐切方块,放在碗里待用。切两片新鲜柠檬,放入另一个碗中加少许酱油、一小勺蜂蜜,用勺子压一下柠檬片,静置一会儿,淋到拌好的沙拉上,最后撒一些磨碎的熟芝麻增香,无油低卡又开胃。

