



夏日酸奶花式吃法 加料才够味！

文 / 羊城晚报记者 梁怿韬
图 / 商家提供

6月中旬，广州已步入盛夏。各种消暑产品纷纷投放市场，为市民在炎炎夏日带来阵阵清凉。

酸奶，是乳制品中的重要一员。酸奶因采用冷链运输、低温保存等方式流通，且入口一阵清凉，被不少消费者认为是消暑极品。通过走访市场和企业，记者发现众多奶企过去半年推出了不少酸奶新品，为一年一度的“消暑大战”作好储备。浏览这些新品，记者发现“加料酸奶”是市场热点之一。在酸奶中适当添加一些材料，不仅调节酸奶的口味，有的还具有营养补充和食疗的作用。在气温越来越高的时节，消费者可选购酸奶，享受清凉品尝“加料”口味。



A 夏品酸奶，消暑兼养肠胃

浏览近期企业动作，记者发现国内各大奶企，已为暑期酸奶热销季摩拳擦掌。

为聚焦酸奶文化和发展历史，宣传酸奶的营养价值。蒙牛举办了“首届酸奶文化节”，除对外展示自身的酸奶产品外，还向公众普及酸奶常识。

根据酸奶文化节期间发布的《国人肠道健康2020年报告》(以下简称“报告”),“酸奶”+“低温”成为消费者喜欢的组合,70.61%的公众有意识区别常温酸奶和低温酸奶,53.77%的公众日常购买低温酸奶较多。报告称,72.48%的公众认为低温酸奶,可促进肠道消化系统健康,56.96%的公众认为低温酸



燕塘海盐芝士酸酪乳产品

B 加料酸奶，“兵家必争之地”

作为乳制品的重要分支，酸奶并不是一项新鲜发明。为了让酸奶常新，向酸奶中添加食材成为其中一种创新手段。浏览过去半年各大奶企的新品，记者发现不少企业推出“加料酸奶”，以博得消费者垂青。

不少人喜欢将牛奶或酸奶倒进燕麦中充当早餐，这种搭配被奶企看上了。蒙牛新推出的纯甄燕麦红枣风味酸牛奶小鳄鱼订制版，添加了包含浓缩枣汁和燕麦颗粒的燕麦红枣果酱。在新品宣传中，蒙牛打出了“感到小饥饿快去抓住它”的口号，即该款酸奶既能解渴，同时因含有燕麦还能缓解饥饿。除蒙牛外，源自广州的香满楼，同样将燕麦果酱和膳食纤维添加进今年3月推出的高纤酸奶新品中。在新品宣传中，香满楼表示，添加燕麦果酱和膳食纤维，将让高纤酸奶起到增加饱腹感的作用。

除了蒙牛，广州本地的风行牛奶奶，也在近期发表了和酸奶有关的调研文章《喝纯牛奶好还是酸奶好》(以下简称“文章”)。文章称，酸奶比牛奶在制作过程中多了一个发酵过程，这一过程会让牛奶的大分子的营养素被分解成小分子，牛奶中的乳糖约1/3被分解，使得酸奶更容易被消化和吸收，酸奶中含有不少有益菌，可预防一些肠道疾病。

除了添加燕麦，酸奶最传统的“加料”方式，是添加水果或水果制品。蒙牛今年4月推出的纯甄小蛮腰风味酸奶“白桃+石榴”口味中，便添加了白桃颗粒和浓缩石榴汁混合果酱；去年12月，达能碧悠推出法式轻果昔系列风味发酵乳，也有添加阿方索芒果、香蕉、甜橙混合果酱的“进口阿方索芒果混合口味”，和添加美国提子、蓝莓、樱桃混合果酱的“进口美国提子混合口味”两个品种。

除了加燕麦和加水果，芝士也成为近年酸奶中爱加之“料”。今年4月伊利推出的安慕希芝士波波球风味酸奶，便添加了据称来自新西兰的芝士；广州本土品牌燕塘牛奶，今年6月推出的海盐芝士酸乳酪，则添加了芝士粉。据说添加芝士可增强酸奶细腻的口感。

C 自己动手，做份专属酸奶

企业把“料”放进酸奶中，不代表消费者不能“自行加料”。也有企业通过自有渠道，向消费者提供“自行加料”的“配方”。

“让味蕾享受酸奶的花式吃法。”风行牛奶奶在介绍自家酸奶的公众号推文中，向消费者介绍了“酸奶杯”的做法：将风行广式酸奶倒入透明杯中，铺

一层碾碎的奥利奥饼干，再淋一层酸奶，再铺一层脆果燕麦片，再淋一层酸奶。经过这一操作，消费者自己制作的“酸奶杯”便宣告完成。除了“酸奶杯”，风行还在公众号里教消费者用酸奶制作酸奶蛋糕。DIY适合自己的“加料酸奶”，给酸奶多重口感，你也可以试一试！



1 “文创粽子”成送礼佳品

早在半个月前，中华老字号三珍斋就在其天猫专卖店开辟了“端午礼盒”专区，其中包括9种包装特色各异的粽子礼盒。记者留意到，这些粽子礼盒的卖点，除了粽子本身选料精细、口味醇香外，独具文化创意的礼盒包装也是吸引买家一大亮点。

为集中体现“文创”二字，此类“文创粽子”在礼盒包装设计上下了不少功夫。以三珍斋“端午礼盒”专区内一款月销近5000件的“龙舟竞渡”实木礼盒为例，实木盒身正面，印有以“龙舟竞渡”为主题的嘉兴农民画，农民画展现了端午龙舟赛的热烈气氛。

IP形象，用轻松诙谐的方式表现传统。物言文化联合创始人梁厚阳介绍，“粽”动员礼盒受到消费者的热情欢迎，总计4万多只粽子在两周内全部售罄。

对于这类设计精美、富含文化特色的“文创粽子”，顾客很是“买账”。古有买椟还珠，今有礼盒收藏。记者了解到，市面上“文创粽子”的消费者中，以年轻群体居多，他们购买“文创粽子”多用于送礼。买到三珍斋“龙舟竞渡”实木礼盒的顾客陈小姐称：“包装很有创意，相比粽子本身，更喜欢外包装的设计，产品用来送人的话很不错。”



故宫博物院推出的“万国粽”礼盒(电商平台截图)

2 传统节日和文创完美结合

“文创粽子”并不是新鲜玩意儿，粽子界的C位之争历来是热火朝天。近年来，各大电商平台相继涌现出一波波各具特色的粽子礼盒，它们被冠以“一曲高粽”“普陀粽”等独具特殊寓意的“美名”，将经典粽子搭配创新口味，同时在礼盒中附赠端午香包、福贴等产品。

往年端午节，除了五芳斋、陶陶居、稻香村等老字号纷纷推出花样繁多的联名粽子产品外，故宫、颐和园等文博类IP也陆续开发节日产品，为端午节日消费增添一抹亮色。故宫博物院2018年推出的“万国粽”礼盒中，上层装饰为《万国来“潮”》立体图轴，礼盒同时附带粤绣花鸟

挂屏、端午团扇、五毒香囊等端午文创产品，将“文创粽子”玩出了新高度。

今年5月25日，颐和园选取游客耳熟能详的颐和园符号，首次推出三款主题端午文创礼盒。其中，“端午舟到”礼盒以龙舟为型，舟为意，打开礼盒可以看到一条精美的“龙舟”。“游园赏景”礼盒以颐和园窗花为灵感来源，抽拉打开礼盒，透过纸窗，即可展开一副万寿山、佛香阁的山水画卷；“大吉葫芦粽盒”将传统刺绣技法与“祛五毒”结合，一并推出迎接端午佳节。

除了吃粽子，密集推出的端午礼盒也可成为消费者的日常收纳箱或装饰品。梁厚阳告诉记者，传统文化强调的是匠心传承，文创产品除了要突出传统的工艺、精神文化外，更重要的是如何用年轻人接受的方式去表达。此外，还要考虑市场的实用性，文创是底蕴，产品是核心，除了要有文化，更需要有使用价值。

中国传统节日是一个文创富矿，其中值得细细挖掘的远不仅是端午节。故宫博物院淘宝店的创意文案中如此写道：“做故宫文创，就是要把这些优秀的传统文化，用时尚的方式表达出来，变成老百姓能吃、能看、能真切感受到的中国优秀传统文化。让大众在吃穿住行中了解历史典故，这就是我们该做的文创。”

2020年6月18日/星期四/广州新闻全媒体编辑部主编 责编 邓伟东/美编 黄文倩/校对 李红雨 A15

潮食

六月食鲜 划水的小精灵 快到我碗里来

文 / 羊城晚报记者 宋昀潇 实习生 屠欣怡
图 / 受访者提供(署名除外)

俗话说，“一方水土养一方人”，南方湿润的气候不仅养出当地人如水般温婉的性格，更给水中的生物提供了极佳的生长环境。对于生活在南方的食客而言，夏季是“寻鲜”的好时节。无论是清水浮萍间游动的河虾，还是江水涌动时隐约的鱼影，在食客眼中都是一道道美味菜肴。今天，就让我们汇集江河湖海的精华，把“六月鲜”搬上餐桌，为你的味蕾献上一场鲜美盛宴。

鱼之鲜 花鱈白鱼最肥嫩



南京大牌档夏季新菜鸡汁
长江白鱼 图 / 屠欣怡

白鱼、黄花鱼、鲅鱼等均是夏季的时令鱼类。鱼类富含蛋白质，易于被人体消化吸收，能为机体补充足的能量，提高人体免疫力。

食材专家李睦明向记者介绍，在珠海斗门白藤咸淡水交界的海域，有一种特殊的黄鱼花鱈。它们在春夏之交产卵，端午前会最为肥嫩。渔民捕获后并不急着卖掉，而是将其开膛破肚，挖出雌鱼腹中的鱼卵，在



蟹之鲜

金黄满溢奄仔蟹

夏天必吃的海鲜除了“虾兵蟹将”，还有蛏子。每年六、七月是蛏子最肥美的时节，无论海鲜市场还是大排档，都能看到大量蛏子的身影。蛏子味甘、咸，性微寒，能滋阴清热，催乳利尿。它常见于温带潮间带的泥沙中，外壳窄长，里面的蛏肉鲜甜爽口。

来自新加坡的米其林一星餐厅莆田PUTIAN主打原味闽菜，他们把夏季传统的招牌菜——蛏子的鲜美口味做到极致，食材来自莆田哆头村，产自无沙细腻的黑泥滩涂。哆头村养殖的蛏子拥有独特的金黄色外壳，长5厘米以上，肉质饱满鲜嫩带甜味。为了保证食材新鲜，莆田的蛏子只供应到8月底。

该店的蛏子有盐焗、酒香、蒜蓉、椒盐等8种吃法。其中，铁板盐焗蛏子是店内的头牌做法。现在到莆田PUTIAN去吃蛏子，还能以128元享受“8选2套餐”，八种吃法任你选。

若你想在家自己制作美味的蛏子，一定要将泥沙洗净。买回来要养在干净的盆中，在水里加些盐，可让蛏子自动吐出泥沙。下锅前捏住蛏子的吸管挤出残余的泥沙，这样处理过的蛏子就基本干净了，吃起来会更放心。

不时
不食



稍纵即逝 荔枝菌

今年你与这道珍稀美味相遇了吗？

文 / 羊城晚报记者 邓伟东

荔枝菌，素有岭南菌王之称，每年农历五月初至夏至、荔枝成熟结果时段，就是它的上市时节。只可惜，每年它总是昙花一现，最多一个月左右。你如果想就近品尝，可到萝岗、新滘等果林密集片区，那里不少餐厅、农庄都有每天新鲜采摘的荔枝菌产品推出。

据悉，荔枝菌会在荔枝林潮湿的白蚁窝上，经过高温多雨、骤出太阳骤降大雨的催化迅速成长。其生长也非常“执着”——每年总在相同的时间、几乎相同的地点出现，即便是同一棵树，若是换了种植的地方，荔枝菌也长不起来。

不过，这对于要寻觅荔枝菌的人来说也算是一点便利。采摘完毕，只要不毁坏白蚁窝，没过几天又会长新的出来。荔枝菌一般在午夜生长，呈纺锤状，长10-20厘米，菌尖如一把收紧的小伞，不仅有独特的香味，而且味道特别清甜、爽口。

荔枝菌的不仅上市时间极短，而且从采摘到烹饪也要讲求一个“快”字，因为其生长速度极快，只要菌尖打开，价格就会骤跌。即便是低温保存，鲜味也会按小时算不断递减，哪怕是清晨采摘回来，中午吃一定会上晚上吃鲜嫩和香很多。

荔枝菌的烹调方法其实越简单越好，且更能体现其特有的香味和鲜美。近年来比较流行的做法是用鸡油铜盘蒸熟，无需什么功夫，轻轻把荔枝菌撕开，猛火快蒸。懂得的食客上桌时肯定会叫店家每人配一碗大米饭——尝过荔枝菌之后，众人就会迫不及待地把汤匙伸进盘底用其汤汁拌饭，个中美味用“连汁都捞埋”形容，就再贴切不过了。

虾之鲜 鲜美大虾海中寻

广东人“私藏”了很多年。而农历五月正是吃奄仔蟹的好时节，每年六、七月份，市场中都会有不少食客慕名前往购买，期待着与这一独特蟹种不期而遇。

食材专家李睦明介绍，想挑选“最靓”奄仔蟹有几大技巧：首先看蟹壳上两个凸起处，对着灯光就能看到黄色点的便是“满膏”蟹；其次看重量，同等大小，重的蟹膏会更多；最后是看蟹膏，肚子上的纹路越密膏就越深。

位于天德广场的Wut活活泼海鲜烧烤，店家处理奄仔蟹有其独特门道。为了让食客能品尝到个大膏满的“六月黄”，该店选取来自印尼的青蟹，与国内品种不同，这种蟹一般重一斤。经验丰富的厨艺悉心将膏蟹烤至七分熟，蟹黄在凝固和融化之间缓缓涌出，浓郁的鲜味和蟹香扑面而来，咬一口，鲜美嫩滑的蟹膏与紧致清甜的蟹肉同时冲击味蕾，金黄色的蟹黄在指尖流淌，好不惬意！

位于天德广场的Wut活活泼海鲜烧烤，店家处理奄仔蟹有其独特门道。为了让食客能品尝到个大膏满的“六月黄”，该店选取来自印尼的青蟹，与国内品种不同，这种蟹一般重一斤。经验丰富的厨艺悉心将膏蟹烤至七分熟，蟹黄在凝固和融化之间缓缓涌出，浓郁的鲜味和蟹香扑面而来，咬一口，鲜美嫩滑的蟹膏与紧致清甜的蟹肉同时冲击味蕾，金黄色的蟹黄在指尖流淌，好不惬意！

该餐厅主打“沉浸式体验”，食客除了可以品尝正宗的日本菜式，还可免费穿着商家提供的和服，让爱打卡人士拍出各种日式小清新照片，享受味觉与视觉的双重体验。



莆田 PUTIAN 的哆头蛏又来啦