



夏日酸奶花式吃法

加料才够味！

文/羊城晚报记者 梁泽楷
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，不仅调节酸奶的口感，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。



蒙牛纯甄燕麦红枣风味酸牛奶小鳄鱼订制版



香满楼高纤酸奶



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，添加了包含浓缩果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，达能碧悠推出的法式轻果昔系列风味发酵乳，也有添加阿方家芒果、香蕉、甜橙混合果酱的“进口阿方家芒果混合口味”，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酪乳，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”加进酸奶中，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。”风行牛奶在介绍自家酸奶的公众号推文中，向消费者介绍“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“加料酸奶杯”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！



故宫博物院推出的“万国粽”礼盒(电商平台截图)

当粽子君遇上文创盒……

年轻买家：吃完粽子我要盒子

文/羊城晚报记者 徐振天

夏至将至，端午已近。近日，便利店、甜品店、超市的“粽子节”提前打响，一大波品种多样的粽子密集上市。记者走访发现，除了传统口味的粽子，市场上还有一些“文创粽子”也颇受消费者欢迎，它们采用考究的端午礼盒包装，传递出浓浓的端午文化味。

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，其中包含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和饱满的画面，此外，盒身还采用了浮雕、亚克力铭牌、团购定制LOGO等形式丰富的装饰。抛开内里的粽子不谈，礼盒本身就是一件文创产品。

因适时将传统文化元素物化，端午节前夕，“文创粽子”产品吸引了公众极大的兴趣。在6月12日的2020“YOUNG城Yeah市”夜间消费节启动仪式上，一款名为“粽·动员”的粽子礼盒在会场一侧亮相，这是今年光头佬和物言文化联名推出的新产品。销售人员介绍，包装画分别以屈原、龙舟、鸡公榄、粽子等元素为原型，设计了6个动漫

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大波各具特色的粽子礼盒，它们被冠以“一曲高粽”“普陀福粽”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，礼盒同时附赠粤绣花鸟挂屏、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、佛香阁的山河画卷；“大吉葫芦锦盒”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

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，更喜欢外面包装的设计，产品用来送人的话很不错。”

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，更重要的是如何向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。”

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 花鲢白鱼最肥嫩



南京大牌档夏季新菜鸡汁长江白鱼 图/屠欣怡

白鱼、黄花鱼、鲈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，能为机体补充充足的能量，提高人体免疫力。

食材专家李晓明向记者介绍，在珠海斗门白藤咸淡水交界的海域，有一种特殊的黄花鱼。它们在春夏之交产卵，端午前最为肥嫩。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

市场中能卖上百元一斤。据了解，在南沙、中山等近海区域的海鲜市场都可以见到这种黄鱼身影，无论煎、蒸，还是取其骨头熬汤，都十分美味。

白鱼是来自江浙一带的夏日时令水产。它是生长在太湖流域的一种名贵食材，与银鱼、白虾称为“太湖三白”。白鱼生活在水域的中上层，肉食性，以小鱼小虾为食，营养价值极高。

来自秦淮河畔的南京大牌档就将这份鲜味带到广州人的餐桌，他们近期推出的鸡汁长江白鱼用熬制好的鸡汤入味，不仅可以去除鱼腥，还为鱼肉增添了一道鲜味。记者品尝时发现，白鱼的清淡口味与浓稠的鸡汁完美结合，入口香滑细腻，鲜味浓郁。

美食专家李晓明告诉羊城晚报记者，在淡水生长的白鱼刺比较大，肉质洁白鲜嫩，既可清蒸也可腌制，是一道老少皆宜的养生佳肴。



美味大龙虾



六月必食“六月黄”

蟹之鲜 金黄满溢奄仔蟹

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。

食材专家李晓明介绍，想挑选“最靚”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；最后是看蟹纹，肚子上的纹路越密膏就越多。

近年来，秋季上市的大闸蟹可谓占尽风头。奄仔蟹因产量和上市时间有限，被爱吃的

位于天德广场的Wut Put活泼活海鲜烧烤，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。经验丰富的大厨悉心将青蟹烤至七分熟，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！

虾之鲜 鲜美大虾海中寻

肥嫩。海虾的品种主要包括龙虾、基围虾、对虾等。海虾比河虾的个头更大，味道更鲜美，家常做法有盐水灼、干煎和椒盐等。在炎热的夏天品尝鲜美的海虾，想想都让人馋得直流水。

若是想品尝海虾的独特风味，可以尝试讲究菜品精致、口感清淡的日式料理。希尔顿逸林酒店的花庭日式料理近日推出了268元/份的日料放題，“海量”食材任食客挑选，

蛭之鲜

哆头蛭霸莆田来

夏天必吃的海鲜除了“虾兵蟹将”，还有蛭子。每年六、七月是蛭子最肥美的时节，无论海鲜市场还是大排档，都能看到大量蛭子的身影。蛭子味甘、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，里面的蛭肉鲜甜爽口。

来自新加坡的米其林一星餐厅莆田PUTIAN主理原味闽菜，他们将夏季传统的招牌菜——蛭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。哆头村养殖的蛭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，莆田的蛭子只供应到8月底。

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

若你在家自己制作美味的蛭子，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，可让蛭子自动吐出泥沙。下锅前捏住蛭子的吸管挤出残余的泥沙，这样处理过的蛭子就基本干净了，吃起来会更放心。



莆田PUTIAN的哆头蛭又来啦

不时不食



荔枝菌的烹调方法越简单越好 图/商家提供

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、新滢等果林密集片区，那里不少餐厅、农庄都有每天新鲜采摘的荔枝菌菜推出。

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谷迅速成长。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，中午吃一定会比晚上吃鲜嫩和香很多。

荔枝菌的烹调方法其实很简单越好，而且更能体现其特有的香味和鲜美。近年比较流行的做法是用鸡油铜盘清蒸，无需什么花巧功夫，轻轻把荔枝菌盖揭开，猛火快蒸。懂行的食客上菜时肯定会叫店家每人配一碗大米饭——尝过荔枝菌之后，众人就会迫不及待把汤匙伸进盘底用其汤汁拌饭，个中美味用“连汁都捞理”形容，就再贴切不过了。