

酸奶还能这样吃？

亲近自然的生存法则永不过时，奶茶的浪潮也是愈演愈烈，养生哲学成了年轻人的新追求。吃货的养生哲学从“怎么喝”开始变革，我们越来越关注食物的属性和成分，渴望天然与健康。酸奶专门店的概念现在可是很火爆，让大家每天都能换着花样喝酸奶饮品！快来和小晚一起看看这些店吧。



水果捞酸奶的养生哲学

学姐家酸奶铺，是点评网站的高分店铺，最特色的就是自助现捞水果酸奶。小晚特意来到江大附近星光广场的这家酸奶铺，很多江大的学生都会来打卡，让小晚有种回到大学的恍惚感。

店铺很简洁，但收拾得很干净，左手边是用餐区，右手边是酸奶选料区。选

料区有整整两排，几十个品种，让小晚犯了选择困难症。“西瓜、葡萄、梨、哈密瓜、火龙果、芒果、布丁、芋圆，啊！再加点脆波波和燕麦吧！”小晚几乎把料都加了个遍，要不是店家好心提醒再加就装不下了，小晚才缩回了悻悻的手。最后在满满一大盒的料头上倒入店家特色的自制酸奶和椰

奶，加上点花生和奥利奥碎。水果捞酸奶是7.9元半斤，称重结账后，一大盒水果捞酸奶才30元不到，这样的价格让小晚直呼划算。迫不及待坐下来享受这一刻的“养生”时光，让人饱腹的同时，毫无罪恶感，今晚的代餐就是它了。

地址：经开区天鹅湖花园B区星光广场二楼

可可爱爱的“受气包”酸奶

欺负酸奶店，开在综合体里，店铺LOGO是个委委屈屈的小男孩，像个“受气包”，小晚好奇地去他家买了酸奶。当时小晚吃了一顿烤肉，正是肚皮饱饱的时候，来一杯酸奶，真是相当解腻了。

招牌的奥利奥酸奶，选了微糖，入口正好，不会偏甜，

底下是奥利奥饼干碎，融合在一起口感不错。香芋酸奶，小晚超喜欢吃香芋类的饮料和甜品，所以这杯正好戳中了小晚的心头好，这款口感会比奥利奥酸奶稍甜些。

地址：锡沪路东亭西段1号八佰伴中心5楼韩宫宴隔壁

炒着吃的酸奶更适合夏天



又炒酸奶，主打的产品是炒酸奶，开在三阳广场地

铁里的人气小店。环境干净卫生，橘色的门头，路过那里一定能看见。点单自行搭配口味，把酸奶倒在快速制冰机上，店员小哥挥动铲子，不断把酸奶和水果粒翻炒融合，最后凝固成块装杯，在一旁看整个制作过程就很有意思。店里招牌的草莓炒酸奶、芒果炒酸奶、蓝莓炒酸奶、蜜桃荔枝炒酸奶，都是不

会踩雷的好选择。酸奶清爽顺滑，放一会再吃，看似很冰，其实吃起来反而入口即化，简直比吃冰激凌还要过瘾。价格不便宜，但胜在量足，满满一大杯，冰爽浓郁的酸奶冰夹杂着新鲜多汁又香甜的果肉，感受夏日的小幸福。

地址：三阳广场地铁站内金轮东街25号

可以嚼着喝的糯米酸奶

有米酸奶，在荟聚4楼大渝火锅对面，特别适合吃完火锅来一杯缓解下胃。虽然店面位置不在C位，但不用排队，店员手脚又快。

招牌有米酸奶，料很足，里面的紫米糯糯的，糯米控的最爱，一杯下肚基本已经半饱了。小时候纯粹红豆酸奶，店员推荐了常温

少糖，酸奶的浓稠度刚刚好，不像老酸奶那么稠，也不是纯液体的那种稀态。红豆打碎后还保留了一些颗粒感，吃起来沙沙的，和酸奶绝配。

地址：团结中路3号荟聚购物中心4楼（大渝火锅对面）

（亚梨/文、摄）

夏天，就是想喝点不一样的！

一到夏天，小晚这条命，就是空调给的，小晚的灵魂，就是冷饮招回来的。今天小晚特意给大家整理了一些冷饮，或可直接饮用，或可简单泡饮，这个夏天你肯定需要！



详见「小晚优选」商城
扫描二维码



老北京桂花酸梅汤

免煮原料包 开胃消暑 酸甜舒爽 无添加
20包*15g 包邮

小晚价：单盒装 29.9元
买二赠一（3盒） 59.8元



味BACK鲜果萃萃茶

冻干水果茶 双口味 15g*6枚
小晚价：59元起



潮爆饮料

汉口二厂 真果汁含气果汁饮料
小晚价：5瓶装 44.9元
8瓶装 68元



辣娃哇沙棘汁

野生沙棘饮料 直接饮用
冷藏后口感更佳 300ml*8瓶包邮
小晚价：48.9元/箱



带气儿的山楂汁

渣sir 山楂气泡水/橘作
气泡水

230ml*6瓶
99.9%原浆果汁含量
酸爽够劲
小晚价：49.9元/箱



可以喝的仙居杨梅

无添加夏季解暑神器
一口喝掉18颗仙居杨梅 386ml/瓶
小晚价：4瓶装 59.8元
6瓶装 78元



冰镇一碗绿

喝得到的豆沙
绿豆沙一箱装
250ml*10盒
小晚价：39元/箱



摩飞便携式榨汁杯

迷你全自动水果榨汁机
星空蓝/椰奶白/雅粉色
小晚价：189元



冰镇神器！

不会融化的冰块
买二份立减10元

小晚价：
球形2枚装 59.9元
方形6个装 59.9元

盐水老鹅看扬州 最负盛名是黄珏

有家卤铺新品 黄珏老鹅上市啦！

黄珏老鹅是扬州传统美食，也是扬州非物质文化遗产。扬州人通常喜欢将盐水鹅叫做是老鹅，在所有的老鹅中，黄珏镇的老鹅是大家认为最好吃的，大家喜欢将其称为黄珏老鹅。

黄珏老鹅选用邵伯湖沿线水乡放养的白鹅。自清中期由张氏创立黄珏老鹅做法起已有百余年历史，选用本地放养的白鹅，以中药材和秘方配料制作。因清代地方官员曾经用黄珏老鹅招待过下江南时路过扬州的乾隆皇帝，而名扬天下。

有家卤铺特聘扬州黄珏当地名厨，采用传统工艺，扬州当地原料与十年老卤，慢功熬制。其成品更是令人垂涎欲滴，回味无穷。煮好的老鹅，形象饱满，不瘦不塌，形整似活，肉细嫩而味美，肥而不腻，食而不厌。黄珏老鹅在烹制过程中，火候要把握的十分到位，猛火攻文火焖，达到鹅体含卤适中，才能使食者觉得口香四溢。

长江路店：新吴区叙康路与景渎路交叉口（公交叙康里站向东100米）

南禅寺店：梁溪区解放南路709号（天桥南侧）

美食电话：182-0503-4719

