

“轻食”广受年轻人追捧

株洲晚报融媒体记者/刘芳 实习生/王蓉

“胖子的人生,晚餐只能吃草。”最近,“辣妹子”文女士为了减肥,每天都会选择低热量的轻食当晚餐:一小盘玉米、圣女果、荷兰豆,再配上鸡胸肉和紫米饭。

随着夏天的到来,一些市民对减肥的热情也日渐高涨。不少年轻人将目光放到了低脂少油的“轻食”上,并称这种生活为“吃草”。

据不完全统计,株洲的轻食品牌约有20家。在各大外卖平台上,轻食店也受到不少消费者的热情追捧,一些轻食店月售上千份。

1 颜值高,价格也高

7月9日中午,神农城3楼的一家轻食餐厅内聚集了不少前来就餐的顾客。记者看到,在自选区的部分配菜已经售罄,店内的两位工作人员正在为外卖订单选菜摆盘。

一位正在点餐的罗女士告诉记者,外卖多的时候,她的等待时间往往超过十分钟,“有一次晚上下班过来,好几种食物都没有了。”美团平台的数据显示,该店月热销榜上的香煎鸡胸肉沙拉当月售达364份。

在该店的点单卡上,记者看到推荐沙拉有10多款,均价为35元左右,其中最贵的能量牛排沙拉为43元一份。

“虽然单价稍贵,但是我们严格保证了食材的品质,也请了营养师为食物做了搭配,保证低脂又有营养。”该店相关负责人介绍,该店对食物的颜值也有要求,不仅在色彩上要好看,摆盘也有要求。

即便单价稍贵,轻食也得到年轻消费者的热情追捧,各种轻食店也如雨后的春笋般出现在各大热门商圈、大型社区里。此外,一些主打轻食理念的餐厅越来越多,像等待莫奈、禾面包料理等品牌也相继推出了“草类”产品,以迎合更多年轻消费者的需求。



▲某轻食店工作人员正在备餐。记者/刘芳 实习生/王蓉 摄

2 “养生人”“健身人”最爱轻食

“轻食=沙拉、日料、素食。”不少消费者这么认为。

其实,“轻食”的“轻”,指的不仅是食物分量少,更重要的是指用一种简单的烹饪方式,尽可能多地保持食材最原始的口感和自然的味道。

记者观察发现,牛油果、藜麦、鹰嘴豆几乎成了80%以上沙拉套餐里的标配,在酱料的选择上,也多以千岛酱、油醋为主。为了吸引顾客,商家们也各有妙招。如在上芽食集轻食餐厅,菜

单上详细介绍了食材的卡路里。“在注意营养搭配的同时,还能注意到自己吃了多少热量的食物。”这样的饮食对于健身达人李女士来说“是最好的选择”。

同样,“养生达人”张女士也会选择热少油少盐少糖的轻食,她说:“因为工作忙,晚上基本上在外解决,但是一般的餐厅里麻辣烫、串串等食物,基本上都是重油重盐,长期吃下来,肠胃负担大,而杂粮饭、沙拉等轻食则会比较清爽。”

3 提升风味,抓住年轻人的胃

放眼全国,这股“轻食风”刮得正凶。欧睿国际数据表明,预计2022年中国轻食市场规模会达到1300亿元。

企查查数据显示,我国现存“轻食”相关企业超过1.3万家,近十年来相关企业注册量整体呈增长趋势。2021年,新增“轻食”相关企业超过6000家,同比增长75.87%,是新增相关企业最多的一年。

轻食的选择多了,年轻人对轻食的需求也高了。一些不想被市场抛弃的店铺,也开始玩出“新花样”。

“轻食并不代表没味道、不好吃的食物。要想‘杀出重围’,就要根据年轻人的想法和需求,把轻食做得好吃,抓住年轻人的胃。”神农城一家轻食店负责人介绍,该店根据湖南人的爱好研发了特制辣酱,提升轻食风味,更有“湖南风味”。

在“百花齐放”的株洲轻食店里,各品牌都应该保持自己的“调性”。业内人士表示,各品牌间可形成联盟,比如与健身房、俱乐部、会所合作,共同培养消费者。

雪糕也进入“0糖时代”

株洲晚报融媒体记者/刘芳 实习生/王蓉

零糖汽水、低糖面包、控糖饼干……随着无糖理念被大众认可,越来越多食品品牌加入“控糖无糖大军”。这个夏天,冷饮类无糖产品尤为显眼:索菲亚推出0蔗糖系列冰淇淋,和路雪、八喜、蒙牛绿色心情等也都纷纷布局低糖低卡领域。

雪糕“卷”入控糖低卡界

7月8日,韶山路上一家零食店,冰柜里摆满了包装鲜艳的冰淇淋,一些主打“低糖”“0蔗糖”“低卡”的产品被摆在“C位”,价格从几元至几十元不等。

早些年“低糖低卡”食品出圈后,市场上的“低卡”饮料便层出不穷,先是可口可乐推出了无糖可乐,后有主打“0糖”的元气森林,成功收割年轻人市场。今年,雪糕也“卷”入控糖低卡界,如较为知名的品牌有索菲亚、中街1946等冰淇淋品牌。

喜欢尝试各种新品的冯女士就是这类年轻人之一。她说:“最近我在减肥,但又想吃冰淇淋,看网上宣传称0蔗糖无负担,就想买一支试试。”

记者走访发现,不仅是一些网红品牌,热卖多年的蒙牛绿色心情也走起了低糖路线,包装上印有明显的“低糖”。该产品配料表显示:没有使用蔗糖,而是用了麦芽糖醇、木糖醇、甜蜜素、蔗糖素、阿斯巴甜等。

线上主打“0蔗糖”“低糖”概念的产品人气更高。在淘宝上,不少店铺在售低糖、低卡概念的冷饮,其中,一款可米酷无蔗糖巧克力冰淇淋平均每月销量为3000+,而一款三得利乌龙茶无糖饮料销量则达5万+。

低糖低卡正在成为冰淇淋行业一种新的趋势,在一些社交平台,不少美食博主发布0蔗糖雪糕测评,吸引了众多网友的讨论。

价格并不“美丽”

据了解,该产品主打甜蜜无负担,但查看价格却并不“美丽”。

记者走访发现,0蔗糖的雪糕大多价格在10元左右,不少商家表示这类产品虽然价格比普通雪糕高出一倍,但销量挺好,购买最多的人群还是年轻人。

“虽然低糖、低卡的冰淇淋比普通冰淇淋价格高,但都卖得不错。”韶山路上一家冰淇淋批发店老板介绍,“比如这款八喜‘0蔗糖’冰淇淋就有3种口味,3盒价格为34.89元,平均每盒售价11.63元,每月能卖出40至50件,消费者都是奔着新口味和低糖购买的。”

其实,无糖食品是相对于常

规含糖食品而言的。根据我国《预包装食品营养标签通则》的规定,食品中的糖含量少于0.5克/100克(固体)或100毫升(液体),即可标注为“无糖”食品。“0蔗糖”食品,则是指在加工过程中未添加蔗糖作为甜味剂,但并不代表这类食品内不含有葡萄糖、麦芽糖、淀粉等其他糖类物质。

有专家建议,市民选购“0蔗糖”冰淇淋时,一定要看一眼配料表。配料表上如果没有白砂糖、葡萄糖或者蔗糖,而含有糊精、麦芽糖、淀粉糖浆、玉米糖浆等成分时,也都属于含糖的食品,一定不要被“0蔗糖”误导。

梁俊婚介

女未婚:90年,1.62米,大专,自己创业,有房有车。

女未婚:93年,1.64米,本科,株洲荷塘区政务中心工作,有房有车。

女未婚:90年,1.55米,大专,自己创业,有房。

女离婚:68年,1.60米,有房。

女离婚:67年,1.59米,没退休,有房。

女丧偶:67年,1.60米,有房。

男未婚:74年,1.80米,株洲机务段上班,乘务员,有房有车。

男未婚:92年,1.83米,大专,广铁集团上班。

男未婚:89年,1.72米,取高,自己开公司,有房有车。

男未婚:85年,1.70米,大专,在株洲茶陵工作,有房有车。

男未婚:93年,1.68米,本科,在长沙工作,有房有车。

男未婚:90年,1.70米,本科,工程师,在株洲工作。

男离婚:75年,1.68米,初中,个体经营。

男离婚:84年,1.76米,在株洲工作,有房有车。

男离婚:66年,1.75米,本科,在株洲中车上班,有房。

地址:火车站金轮B栋8楼801号

电话:1867330982

广告接待热线 200011069

编者按

瓷都醴陵,湘楚古邑,千年窑火,生生不息。醴陵陶瓷始于汉、兴于宋、盛于清。百年前,醴陵釉下五彩瓷让世界“惊鸿一瞥”,被誉为“东方陶瓷艺术的高峰”;新中国成立后,醴陵一直为党和国家领导人烧制生活瓷,如陈设瓷、宴会瓷和礼品瓷;如今,醴陵生产的杯、碗、盘等日用瓷年产量近100亿件,远销海内外,广受世界人民喜爱。

从醴陵古窑到红色窑窑,从浏江河到中南海,从中国到世界……醴陵陶瓷业历经风雨,凤凰涅槃。从今天起,本报推出“国瓷大业”·探访千年瓷都系列报道,让我们穿越千年时光,一起探访醴陵瓷业那些鲜为人知的背后故事。

湖南泰鑫瓷业有限公司生产的出口日用瓷系列产品。记者/肖蓉 摄

国瓷大业



▲汉陶釜,古人用来煮食物用。

史前时期,渌水先民笨路蓝缕,凝土为陶,传至商周从未间断。至秦汉,醴陵封国置县,制陶规模益盛。

经最新考古发掘,约1900年前的东汉中期,醴陵渌水流域就有成规模的产业化生产生活用瓷和硬陶器的传统,出土的文物有罐、壶、釜、盘等,有方格纹硬陶片和方格纹青瓷片,胎质坚硬,多呈青灰色,釉多施于器物口沿和肩部位置。



▲五代青瓷碗。

五代时期,从醴陵窑遗址区“毛家岭窑址”出土的器物来看,瓷片远少于窑具,可见该窑烧造瓷器工艺非常成熟,成品率很高。而窑址主要以烧制碗为主,其他器类还有执壶、罐、钵、盏、缸、坛、杯、网坠等,多施青釉、青黄釉。这些瓷器均具有五代时期青瓷器特征。



▲醴陵出土的唐长沙窑青釉绿花青瓷碗。

醴陵地区也出土了很多唐代铜官窑釉下彩(长沙窑)产品。在唐代,长沙窑产品已是名声显赫,远销东亚。而醴陵与长沙相距仅百公里,制瓷技艺相互受一定的影响,作为长沙窑的“代加工厂”开始兴盛。

食一碗人间烟火

株洲晚报融媒体记者尹二荣 肖蓉 通讯员陈君 陆杏璐 探访千年瓷都系列报道

汉代

五代

唐代

宋代

民以食为天。千百年来,人们用怎样的器具食得“碗”人间烟火?从粗陶到细瓷,从简单的方格纹到精美的釉下五彩,醴陵陶瓷跨越千年,尽管千变万化,却从未离开过人们的炉火旁、餐桌上。

当今

新中国成立后

清末民初

宋元

▲湖南泰鑫瓷业有限公司生产的出口日用瓷系列产品。记者/肖蓉 摄

今日醴陵,瓷彩生辉。随着生活水平的不断提高,以釉下五彩瓷技艺制作的精美餐具、茶具等,走进越来越多寻常百姓家中。自动化生产、3D打印等新技术生根发芽,醴陵日用陶瓷品类齐全、销量攀升,包含餐具、茶具、文具、酒具等近2000个品种。当地现有华瓷股份、陶润实业、新世纪陶瓷、泰鑫瓷业、港鹏实业等日用瓷规模以上工业企业87家,日用瓷年产量近100亿件,远销美欧、日韩、中东、东南亚、南美等150多个国家和地区。



▲1974年版釉下五彩四季花碗瓷。

上世纪初期,战乱频频,醴陵瓷器经历风雨,随波起伏。

新中国成立后,醴陵瓷器以过硬的品质经受住历史考验,迎来蓬勃发展。1958年起,醴陵开始为党和国家领导人提供生活用瓷,并生产国家宴会瓷、国家陈设瓷、国家礼品瓷,被誉为“红色官窑”。1974年,醴陵为毛泽东生产釉下五彩四季花碗瓷等成套生活用瓷,创造了“毛瓷”极品。此后,醴陵还为邓小平、江泽民等特制赠送外国元首的礼品瓷。



▲清宣统釉下五彩菊花纹瓷碗。

清雍正七年(1729年),广东移民来湘的廖仲威在醴陵沩山发现大量瓷泥,经过发展,醴陵开始规模化生产民间粗瓷。清朝中后期,醴陵共有粗瓷厂480余家,年产釉下青花粗瓷8000多万件,产品销往全国很多大中城市。

清末民初,为实业救国,醴陵立学堂,办新厂,设公司,制造高级细瓷,大力发展制瓷产业,惊艳世界的醴陵釉下五彩瓷由此诞生。



▲宋青白釉刻莲瓣纹碗。

距今800余年的宋元时期,醴陵陶瓷生产制作的规模与水平已经达到相当高度。尤以南宋的青白瓷系产品为上乘,如釉质较厚晶莹透亮翠玉般的瓷碗、素雅别致的印花瓷盘等。

本版图片除署名外均由醴陵陶瓷博物馆提供

制图/胡兴鑫

