

当个会做饭的“吃货”也是一种时尚

春节临近,团圆的年夜饭是每个人的期盼。今年,由于疫情防控的需要,全国各地都在倡议“就地过年”。不能回故乡吃家人做的年夜饭,我想那不如自己做一顿年夜饭,与远方的亲人视频连线,在“云端”共享这与众不同的团圆饭,也是一件“很酷”的事。

记得前年,我还初展了入门级水平的厨艺,给家人做了一桌团圆饭。当时我就像被施了魔法一样,内心有些忐忑又万分激动,有些慌张又干劲十足。温习食谱、买菜买肉、洗切准备、精心搭配……一个人前前后后热火朝天足足忙了两天,再经过一上午由生到熟的加工,“十菜一汤”终于隆重登场:油焖大虾、烧茄子、葱爆羊肉、蚝油生菜……虽然卖相差点儿,但上一盘菜吃光一盘,菜品还颇受欢迎。虽然这顿饭我自己没怎么吃,但看到大家纷纷点赞,我心里的大石头落了地,满足感、成就感瞬间爆棚。原来,自己动手做一顿团圆饭,比吃了满汉全席还美。时至今

日,每每想起这顿对我是“里程碑式”的饭,还是回味无穷。

吃饭,是人类的生理本能;做饭,则是一门学问。老子说:“治大国,若烹小鲜。”治国理政的大学问,就藏在煎炒烹炸里。在这个“唯有美食与爱不可辜负的年代”,能吃,是福气;会做,是能力。

当年我是看着《舌尖上的中国》动了学做饭的念头,心想我的饭碗我做主,想吃什么就去采购食材,回来自己摘洗淘切、起火放油、翻炒烹炸,烟火弥漫,这才是人间味道。可是等自己真下手去做,才发现“一看就会,一做就废”是多么痛的领悟。

记忆犹新的是,刚学习炸丸子时,丸子一下锅就全蹦出来了,后来发现是丸子里水分太多,火又太大。原来,挑选食材、如何刀切、怎么配菜、油放多少、火候多大、何时下锅、翻炒姿势、调料几何……不同的菜品,要求都不一样,“凡事不可苟且,而于饮食尤甚。”清代“吃货”袁枚诚不欺我。中华美食博大精深,能把厨艺练就得



炉火纯青,不下一番苦功,绝不能至。

我的朋友倩辉远渡重洋求学,为了满足自己的“中国胃”,她打电话向家人请教、手拿菜谱钻研,经过4年反复琢磨、不断尝试,从十指不染阳春水的做饭“小白”,成长为发面蒸馒头、调馅儿包饺子、炖鱼烧肉的

能手,将浓浓乡愁幻化为一道道中华美食。留学归来后,每当逢年过节,吃团圆饭的时候,也都是倩辉大展身手的主场。

的确,如今会做饭的年轻人越来越多。尤其是去年疫情之初,大家被迫过起“宅生活”。没有外卖、不能下馆子的日子,为了“吃”这头等大事,“打工人”纷

纷学习做饭技能,撸起袖子下厨房,在“吃货”晋升为“大厨”的路上,你追我赶。做一个会做饭的“吃货”,也成为了一种时尚,细细咀嚼便会发现自己做的饭最香。于是乎朋友圈晒出的不再是四处游玩的风光大片,而是家常便饭、烹饪心得。烧得一手好菜,你就是圈里最靓的人,夜空中最亮的星。

都说生活需要仪式感,在家与亲人一起下厨做饭,围坐在桌前一起吃饭,不就是最高级的仪式感吗?“闲时与你立黄昏,灶前笑问粥可温”,何尝不是一种幸福的画面?

蔬饭之间,是闲情,是雅趣,也是一个不断探索、自我成长的过程。林语堂在《生活的艺术》中说:“我们的生命并不在上帝的手中,而是在厨子的掌握中。因此,中国绅士都优待他们的厨子,因为厨子实在掌管着予夺他们的生活享受之大权。”春节就要到了,做一个掌握家人幸福的“厨子”,你准备好了吗?

(中国妇女报)

过量食水果会加速衰老

□ 北京协和医院教授于康

虽然人体衰老的过程是不可避免的,不过,我们还是可以通过一些方式来对抗衰老,比如科学饮食。用吃进去的食物来改变体内的营养状况,然后通过外在表现出来才是最好的。所以,想要延缓衰老,希望朋友们从现在开始注重合理营养,有意识地摄入一些具有抗氧化、抗衰老的食物,比如新鲜的水果。

新鲜的水果中含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素E。胡萝卜素是抗衰老的明星营养素,能保持人体组织或器官外层组织的健康;而维生素C和维生素E可延缓细胞因氧化所产生的老化。此外,水果普遍含有膳食纤维,具有促进胃肠蠕动和代谢废物排出,防便秘的功效。因此,适当吃水果对于保持机体健康、防衰老是有好处的。

不过大家要注意,吃水果,“适量”很重要。由于网络上流传各种吃水果减肥、美容等说法,一些朋友深信不疑,常常大量、超量吃水果,甚至用水果代餐吃。殊不知,这样就进入了另一种误区,因为水果吃得太多,会让人老得更快。

诚然,不吃水果,对人体是一大损失,但是“唯水果论”,甚至把水果当饭吃,同样会带来麻烦。

首先,如果只吃水果,其他食物吃得少,会缺乏蛋白质和脂肪酸。这样的人,往往不耐饿,常有强烈的饥饿感,进而进食更多,导致越吃越胖。不仅如此,如果长期这样吃,容易出现必需脂肪酸和脂溶性维生素缺乏,严重者会患上疙疙瘩瘩的蟾皮病。

其次,因为无论哪种水果都含有糖分,超大量吃水果时,就会给人体带来相当多的糖分。而水果里的果糖如果摄入过多,会催人老。

第三,长期超量吃水果,营养不均衡,人体内的蛋白质、碳水化合物、脂肪就会失衡,免疫力下降、记忆力下降、贫血、消化不良就会接踵而至。

对于一般成人来说,每天可吃200~350g新鲜水果。如果血糖偏高,在血糖允许的情况下,一天的水果不要超过200g。最好不要长期吃某一种水果,而是应该多种水果交替着吃。另外,果汁不能代替水果,尽量少喝果汁。

给零食“加点酒”成新流量噱头

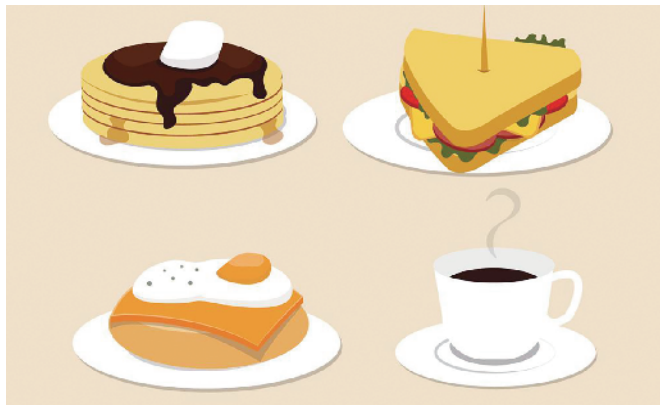
“食品+酒”从最初的混搭茶饮和预调酒饮,到现在扩展至饼干、冷饮、薯片、月饼,微醺的风已经渐渐席卷了整个食品行业。数据统计,2019~2020年在中国市场上出现了至少出现了14款含酒精零食。

在生活水平提升与品质化消费需求的促进下,消费者对于休闲零食的选择也愈发挑剔,满足差异化消费需求,跨界就成为了最好的媒介。一时间,给零食“加点酒”成为食品行业新的流量担当和营销噱头。

据医学杂志《柳叶刀》报道显示,全球每名成年人每年的酒精摄入量从1990年的5.9升上升到1997年的6.5升,预计到2030年将增长至7.6升。中国成年人的平均饮酒量到2030年预计将超过10升。尽管年轻消费群体的整体酒精摄入量持续增加,但是他们对于酒精的态度和摄入方式,却从单纯的“直饮”,变得更加多元化和时尚化。

在中酒协“适量饮酒快乐生活”的持续宣传下,“不醉不归”的传统酒桌文化早已过时,年轻消费者对于酒饮及含酒精食品的选择更倾向于个性化选择,含有少量酒精的食品和饮料,既满足他们了“微醺”的酒后感,又能够有效的控制酒精的摄入,达到了健康与口味的有机结合,打通了年轻消费者的“痛点”。

消费环境的转变,也催生出



了“食品+酒”的微醺消费,一些传统酒企纷纷向食品企业敞开怀抱,通过强强联手,谋求品牌转型。例如,钟薛高联合泸州老窖和马爹利推出的“断片”和“度数”雪糕,吸引了一批年轻消费者的关注,与之相关的微博话题阅读量,短时间内就达到1.5亿,吸引超过4.5万网友的热议。在今天的中秋市场,泸州老窖与爱达乐食品推出的“酒香五仁川皇酥”含酒精月饼,为曾经的月饼界“黑暗料理”大五仁馅,注入了“醉美中国风”。

酒精自带话题流量的属性,为食品行业注入了新的发展动力,在线上不断“种草”的持续推动下,吸引了大批年轻消费者的关注与青睐。“酒食联姻”满足了传统食品行业和企业,谋求品牌年轻化转型的诉求,以新产品与新兴消费群体建立有效的沟通方式,以此改变传统品牌在新一

代消费者心中的认知。

然而,也有声音对此表示担忧,食品“加点酒”的卖点,虽然可以吸引大批消费者的关注,但是对于很多产品而言,“酒食联姻”只是加分项,而并不是必选项。

业内人士指出,“酒食联姻”在短时间可以制造一定的话题流量,但是其产品本身也具有局限性,企业首先要保证产品的安全性与合规性。此外,由于酒类特殊的产品属性,也并不适合所有人食用。因此,并不是所有的食品都适合“加点酒”,企业应在如何把握产品尺度方面,需要更准确的市场定位和更清醒的预判。另外,从网络传播的角度上看,很多“网红爆款”都难逃“昙花一现”的结局,消费者短时间获得的新鲜感和刺激感,最终会因同类化产品的大量泛滥和一成不变的营销方式而感到无趣。