

“龙籽”
“龙胆”
“龙豆”
“龙鳞”
“龙眼酥”

二月二 北京老字号上新

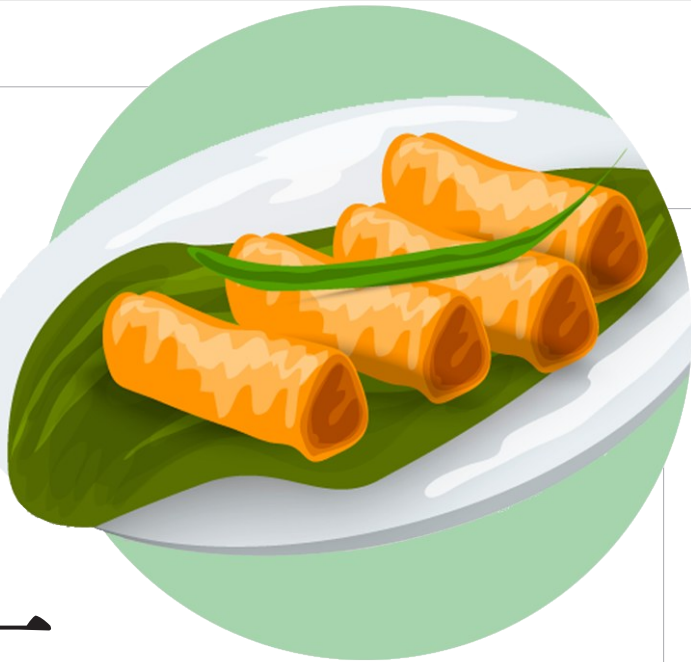
本报讯 二月二“龙抬头”的日子,有吃“龙鳞”春饼、“龙胆”炸糕等“龙菜”祈福的老礼儿。今年老字号将传统“龙菜”与新鲜时蔬相结合,让市民体验健康节令食俗。

据护国寺小吃总店经理王新梅介绍,今年店里的“龙籽”、“龙胆”和“龙鳞”,根据季节健康饮食的规律研发而成,三种民俗食品分别是荤菜、素菜和甜品。“龙籽糕是用牛肉做馅,龙鳞春卷是春菜的素馅,最著名的龙胆则是传统甜食,今年除了传统的红豆馅,还增加了榴莲口味。”

二月二正赶上春季时蔬大量上市,今年同春园饭店的“龙鳞”套餐不仅有春饼、酱肉和鸡蛋,还包含香椿等节令时蔬。

不少老字号加入到民俗食品的推广和研发当中。老西安饭庄新出了清爽的凉拌“龙豆”;曲园酒楼添上了“龙鳞”春饼;惠丰饺子楼加大了“龙耳”饺子的供应量;庆丰包子铺还新研发出“七福小笼包”,二月二当天优惠供应。

惠丰门丁肉饼店里的“龙菜”花样更多,既有猪头肉、烙饼卷肘子等比较横的“龙菜”,也供应烙饼卷合菜等新鲜“龙菜”,同时还有“龙胆”炸糕出售,让市民们“一站式”享用各式民俗美食。
(据《北京晚报》)



“吃”出美丽容颜 更要“吃”出安全健康

爱美的女人最喜欢的一句狠话是:“躲不掉初老,就把它吃掉”。近年来,口服美容行业在健康保健和护肤消费的交集领域呈现繁荣之势,女性成为口服美容消费的主力军。专家提醒,“吃”出美丽的容颜,更要“吃”出安全健康。

口服美容产品趋热

打造美丽的容颜远不止外敷,五花八门的口服美容产品在博主和明星的加持下,成为一些女性消费者新时尚。“可以吃的美白针”“小分子高吸收,喝出嘭弹水光肌”“逆龄仙女丸,吃出水嫩肌”……新概念层出不穷。

口服美容产品热销于各大电商平台:有美国进口的虾青素+葡萄籽、烟酰胺美白饮,有日本的抗糖丸、祛痘丸,有澳洲的抗糖丸、口服美容丸,有法国的口服美容胶原蛋白抗糖饮,也有国产的小分子肽抗糖饮、透明质酸、口服液鱼胶精华粉……

近年来,在消费升级驱动下,人们的美容习惯从基础美妆护肤,深入到医美、口服保养、膳食管理等领域,口服美容产品呈流行趋势。天猫国际数据显示,近年来口服美容消费规模及人数逐年增长且增速加快,且消费者更关注美白、抗老、补水,防脱次之。

西安交通大学公共卫生学院副院长、博士生导师马乐教授表示,不同的美容产品因所含成分不同,而对应不同的作用。消费者在选择产品时,应根据需要选择合适的成分。为此,消费者最好在服用之前做好功课,了解产品成分,通过正规的渠道选择知名品牌。

会成为新蓝海吗

目前,市售口服美容产品大都宣称具有美白、抗老、补水、防脱、瘦身等功效。据了解,在相对成熟的日本市场,口服美容产品几乎涵盖所有类别,包括补剂、口服液、饮料、零食等。国内口服美容市场曾迎来过大爆发时期,但因功效未受到广泛认可,一些国内厂商退缩。近年来,以玻尿酸、烟酰胺等网红成分为主的跨境电商口服美容产品悄然火起来。

任晗堃表示,伴随着消费者需求提升和科技研发日益进步,口服美容产品品类也日趋丰富。从品类上,鱼子酱类、玻尿酸等细分品类逐渐进入消费者视野,市场细分品类更加多元。在形态上,除了传统的口服液、胶囊、丸片、粉剂,近年来,还出现了果冻型和软糖型等零食化趋势。

此外,受疫情影响,国产口服美容产品再次回归消费者视野。根据中商产业研究院统计,我国美容保健品市场规模预计2022年有望达到238亿元,年均复合增速约为17%。就在1月7日,国家卫健委正式批准透明质酸钠为新食品原料的请求,准许在普通食品中添加使用。国内多家企业也纷纷推出口服玻尿酸产品,国产口服美容行业迎来新风口。

不得宣传疾病预防和治疗

口服美容行业呈现兴旺之势,国内企业跃跃欲试。对消费者来说,更愿意相信能提供科学、严谨的实验证明、理论支撑及相关检测证书的产品。正如消费者刘女士表示,不管国外品牌或国内品牌,技术成熟和功效评价很重要。

目前,市售产品大多为膳食补充剂、饮品、粉末条包、果冻等形式。为此,消费者分不清这些产品到底属于食品,还是保健品。还有消费者将此类膳食补充剂等同药品服用。

对此,马乐教授表示,辨别口服美容产品是否为保健食品,应查看产品标签,保健食品的正规外包装上标有天蓝色形如“蓝帽子”的保健食品专用标志,消费者可查看批准文号。需注意的是,马乐教授提醒,保健食品是通过改变食品的天然营养素的成分和含量比例,含一定量生理活性物质,能调节人体机能,以适应某些特殊人群营养需要的特殊营养食品。但该类食品不以治疗疾病为目的,消费者在购买相关产品前应养成查看产品标签的习惯。

(据《中国消费者报》)



健康素食餐 ——5个“搭配要点”

曾经,“碗里有肉”是生活富裕的标志。近10年,全球素食人口增加了10%左右,中国的素食人群也在壮大。

在素食已经成为一种时尚饮食的今天,如何才能均衡搭配出健康的素食餐呢?健康素食餐,记住5个“搭配要点”。

1、谷物为主,食物多样化

谷物是素食者能量的主要来源,能提供碳水化合物、B族维生素、矿物质和膳食纤维等;全谷物营养更丰富,应该适量增加。素食者不能偏食,每天摄入的食物应至少12种,每周至少25种。

2、每天50~80克大豆

大豆富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素等。如果早餐有一杯豆浆,午餐有黄豆芽入菜,晚餐有炖豆腐或炒豆干,就可以轻松吃到推荐标准。

大豆食物与谷物搭配,可发挥蛋白质互补的作用,令营养明显提高。例如,用玉米粉、小米粉、豆粉混合制作的面食,营养堪比猪肉。

3、常吃坚果、海藻和菌菇

坚果富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素、钙、铁等,常吃有益心脏健康。

藻类中含有较多的n-3多不饱和脂肪酸;菌菇含有丰富的矿物质和真菌多糖类,可作为素食人群维生素和矿物质的重要来源。

4、蔬菜、水果摄入应充足

素食者食用量与一般人群一致,即保证餐餐有蔬菜,每天摄入300~500克,深色蔬菜占一半;天天吃水果,每天摄入300~350克,不能用果汁代替。
(据腾讯网)