

高温天气,吃些什么有讲究

吃“健康”

天热了,面对营业额和客单价下滑的现实 餐饮业“去油减脂”增营养

本报讯 每年七八月份,餐饮业进入传统淡季,营业额、客单价都有不同程度的下降。在不增加成本的前提下怎样面对现实聚合人气?记者日前采访发现,一些“小而美”饭店及时尚餐饮店的思路转得非常快,对菜肴进行改良,去油减脂、增加营养,迎合大众对健康饮食的追求。

菜肴改良更清淡

本地人江先生今年40多岁,近半个月来为反复回味记忆中的镇江味道,连续3次去市区一家饭店,每顿必点“镇江素什锦”。“油面筋、金针菇、笋片、木耳、白果……这道菜用搪瓷盆装着,有怀旧感,微甜口味、吃口很香。感觉没小时候吃起来那么油腻了,蛮清爽的。”江先生表示,二十几年前曾在焦山浮玉斋、一枝春吃过素什锦,滋味难忘。他还特意与厨师长交流,得知饭店考虑到健康元素,对素什锦进行了改良,油、糖分量略减。厨师长透露,正是因为结合了传统与改良,这道菜已成为近期饭店的热销菜品。

学府路一家酒店也不动声色地将招牌菜“大烤鸭”进行了微调。价格不变,仍是60元,原先每份鸭肉总重3000克,现在减为2000克;配料增加胡萝卜丝、西兰花小朵和哈密瓜。“以往面皮中包入烤鸭肉、京葱丝、黄瓜丝和甜面酱。我们增加的配料更注重均衡营养,同时配合夏天吃清淡口味的需要。总之,成本不增加,让菜肴更精致营养。”该酒店厨师长顿庆祝说。

顿庆祝有高级营养师的职称,从业22年,深谙如何适应市场和食客饮食需求。他告诉记者,经历2013年“八项规定”的洗礼,餐饮业面临转型。“客单价下滑,逼着我们向大众餐饮靠拢,只有平民餐饮实惠消费,才能让淡季不淡。”顿庆祝说。

营养美味可兼得

公共营养师吴培庆也感受到了这一变化。他将虾蟹狮子头、软兜长鱼这两道被列入《中国美食大典》的江苏名菜作了营养成分分析。“这两道菜都存在动物蛋白质、脂肪、胆固醇、钠含量过高的问题。按《中国居民平衡膳食宝塔》推荐摄入量来看,成年人仅吃一只虾蟹狮子头,每日钠、胆固醇量就已超标,非常不健康。所以这类高脂高蛋白的菜肴必须改良。”吴培庆说。

吃货们应该感受得到,饭店里的狮子头、红烧肉等大荤菜品每客分量比以往略少,人们越来越爱点蔬菜、水果等菜肴。

吴培庆认为,人们曾经对美食存在误区,认为美食就是色、香、味、形、器俱佳。现代营养学认为,重视营养才是真正的美食。国务院发布的《中国食品与营养发展纲要》提出,居民应保持植物性食物为主、动物性食物为辅的优良膳食传统。

餐饮业该“去油”了

记者注意到,随着租金、人工等成本不断上涨,餐饮行业竞争日益加剧,主推高消费的“高大上”饭店生意冷清有加。“再不放低姿态更加亲民,自然会被市场淘汰”,一位业内人士如此感慨。

正是由于商业逐利的原动力,整鸭整鸡等大荤类菜品以单价高获得更高的营利点数。同时,传统宴席重菜菜品道数、讲排场规模,也导致餐饮业满身“油脂”味。曾几何时,请客吃饭成为买单者的经济负担,而食客吃后肠胃负担也不小。好在随着政策层面的正确导向,以及餐饮从业者适应市场革新的举措迭出,相信餐饮业“去油减脂”后会发展得更加健康。(记者 翟进)



昨日,记者在南门外大街看到,全国重点保护文物明代虎踞桥桥身披上了常青藤,俨然是炎炎烈日里“装”上了天然绿色空调。
王呈 摄影报道

入伏后,迎来一年中最热的时候。在这个吃货遍天下的年代,高温天气下吃些什么更加被人们重视。一些饭店转变思路,想出新方法,从菜肴上入手,“去油减脂”增营养,以吃得健康来吸引顾客;而绿豆、西瓜等公认的解暑佳品,因为能吃得清凉依然得到人们的热捧。

好消息



今天开始最高气温降至30℃以下
局部或有雷阵雨
预计今天空气质量为良

本报讯 昨天我市晴到多云,最高气温为33.3℃,比前两天有所下降。今天开始,亲要千万小心局部雷阵雨,随身携带雨具以备不时之需啊。

我市昨天持续晴到多云的好天气,中午前后比较闷热。昨天8时至15时,市区实时空气质量指数范围为87-162,良至中度污染等级。经市环境监测中心站与市气象台会商,今天空气污染气象条件预报等级为二级,较有利于空气污染物稀释、扩散和清除。预计今天空气质量为良,首要污染物为臭氧。

据市气象台昨天下午发布的天气预报,近日我市是阴天和雷阵雨的天下,最高气温将降至30℃以下。全市今天白天多云转阴局部有阵雨或雷雨,东南风3-4级,气温24℃-29℃。17日全市阴有阵雨或雷雨,气温23℃-27℃。18日全市阴,局部有阵雨或雷雨,气温22℃-27℃。(记者 王小月)

吃“清凉”

这个天,来点清凉解暑的



本报讯 气温节节攀高,最近的市场里,清凉解暑的食物特别受欢迎。绿豆百合、各式腌菜酱菜,以及清苦的花茶都受到了很多市民追捧。解暑第一佳品——绿豆今年的市场价基本稳定,每斤六七元,没有出现曾经的“逗你玩”现象。

这两天很多市民家里都已开始煮绿豆汤。经过一天的酷暑,下班回家后能喝上一碗冰冰凉的绿豆汤,相信一天的疲惫就消去了一大半。记者看到,市场里面,绿豆差不多都卖7元/斤,有的超市做促销,6元/斤,和往年相比,没有大的涨幅。

金星菜场里的店家介绍,绿豆价格平稳主要是大家都知道夏天豆类卖得好,所以已经提前保证了产量,货源充足,基本不会出现供不应求的情况。

大润发超市里面,绿豆放在五谷杂粮最外口的位置,很多人购买。除此之外,各色酱菜也卖得非常好。糖醋大蒜头、香辣黄瓜、韩国泡菜……酱菜区的工作人员忙得热火朝天,很多市民尝一下,随手就称上两三样。一位市民告诉记者,家里已经连续几天晚上都是吃汤饭,“中午的剩饭烫一烫,配个熟菜和酱菜,非常爽口。”

除了吃,大家对喝也很讲究。超市里面,玫瑰、菊花、金银花等各色花茶也在热卖中。这些花茶大多20元/斤以上,称一小包就十几元,不便宜。

一位女士各买了一袋玫瑰花和菊花。她说,“这个天喝水多,看网上说清苦的花茶适合夏天喝,买点放办公室。”

需要注意的是,茉莉花茶、菊花茶、金银花茶等本身的属性都偏凉,女性不宜多喝,体质虚弱的女性就更应格外注意少喝。

无论如何解暑,大家还是不能太过贪凉。

(记者 王露)

天气晴热,西瓜销量倍增 地产西瓜因灾减产,供应量下降

本报讯 出梅随即入伏,这两天天气晴热起来,西瓜的销量成倍增长。而在果品市场上,地产西瓜因为前期多场暴雨和台风的袭击受灾严重,供应量下降,价格也因此上涨。

“我们超市的西瓜,来自苏北东台,是麒麟瓜,前些天梅雨期里,每斤卖1.8元,现在出梅了,买瓜的人多起来了,价格上涨到2.2元/斤。销量比下雨时增长三四倍。”中山西路一家水果超市经营者孙先生对记者说。孙先生说,市场上的普通西瓜,梅雨期的价格一度跌到0.8元/斤,现在天气晴热起来,每斤售价涨到1元多。

王家巷一家水果超市在销售地产麒麟瓜,瓜摊子旁打出了“丹阳万亩冰糖麒麟瓜”的招牌,以吸引顾客光临。据该超市陈老板称,他们卖的麒麟瓜种植基地在丹阳埤城,因为是地产西瓜,市民认可它的口味,也喜欢它的新鲜度,因此在前几天下雨时就卖2元/斤,现在出了梅天热了也没有加价,争取多跑些量。他表示,销量肯定比梅雨期时要好多了,一天可

销售3000-5000斤,增加了三四倍。

据记者了解,地产西瓜因为受到前期多场暴雨的袭击,受灾情况严重,直接影响到今年的上市供应量。所以,今夏市民吃到的地产西瓜将比往年少。

园艺人士介绍,我市西瓜种植面积达到2.2万亩,主要分布在丹阳、句容等区域。在丹阳范围内,本地西瓜的种植面积达到4000亩,品种主要是麒麟瓜,销售市场主要面向镇江本地和沪宁线城市。

但丹阳市园艺站站长王辉琼告诉记者,因为遭受前期多轮暴雨的袭击,当地的西瓜灾情严重,尤其是在地势低、排水不畅的种植基地,甚至出现绝收。“我们丹阳地产西瓜受灾面积达到2000多亩,今夏西瓜产量预计减少一半以上。”

据种植人士分析,我市出梅后就迎来三伏天,天气炎热,西瓜消费进入一年中的旺季,因此近阶段西瓜价格预计不会降下来。此外,由于地产西瓜受灾产量大减,这个因素也会促使瓜价的坚挺。

(记者 干光磊)