

轻“面子”重“里子” 月饼“轻装”上市

低糖杂粮和特色口味成新宠



市民在超市选购月饼。



中秋节临近,各式月饼已悄然登陆十堰市场。连日来,记者走访多家商超、烘焙店发现,今年月饼市场刮起“简约风”,包装“瘦身”的同时,口味也更趋多样化和

健康化,低糖、杂粮、特色口味成为新宠。

■文、图/记者 王琪

包装“瘦身”价格亲民
散装月饼受青睐

9月15日,记者在万达广场好邻居超市看到,月饼被摆放在最显眼的位置,琳琅满目的月饼礼盒和散装月饼吸引不少顾客驻足挑选。与往年不同,今年月饼礼盒包装明显“瘦身”,价格也更加亲民。

“今年月饼礼盒价格大多在100元至300元,500元以上的高档礼盒几乎不见踪影。”超市销售人员告诉记者,国家相关部门对月饼包装有严格规定,包装层数不得超过三层,不得使用贵金属和红木材料,因此今年月饼礼盒普遍走简约路线。

散装月饼区人气更旺,口味繁多,价格每个3元至15元,顾客可以根据喜好自由搭配。“买散装月饼可以多选几种口味,价格实惠,自己吃或送人都合适。”正在挑选月饼的市民张女士说。

传统口味稳坐C位
新奇月饼层出不穷

豆沙、莲蓉、五仁等传统口味依然是市场主角。在十堰多家老字号糕点店,传统月饼销量稳居前列。“老一辈还是喜欢传统口味,特别是五仁月饼,销量一直很好。”三堰一家糕点店老板表示。

与此同时,今年月饼市场涌现更多新口味,满足不同消费群体需求。除常见的奶黄、水果、冰皮等口味外,不少品牌推出低糖、杂粮等健康系列月饼。记者在朝阳路一家超市看到,一款采用亚麻籽、燕麦、藜麦等原料制作的杂粮月饼,吸引不少消费者购买。

“这款杂粮月饼糖分和油脂含量比传统月饼低,适合老年人和需要控制糖分摄入的人群。”销售人员介绍。

一些特色口味也让人眼前一

亮。记者注意到,今年市场上出现小龙虾、藤椒牛肉、松露蘑菇等咸味月饼,以及杨枝甘露、黑糖珍珠等甜品口味月饼,迎合年轻人追求新奇体验的需求。

除了商场超市,不少烘焙店、咖啡馆也推出手工月饼,主打“私人定制”和“手工制作”概念。记者在六堰一家烘焙工作室看到,店主正在制作低糖紫薯月饼。“我们生产的月饼少油少糖,可以根据顾客需求调整甜度,很受欢迎。”店主说。

线上渠道成为月饼销售的重要阵地。各大品牌纷纷通过电商平台、直播带货等方式推广产品。记者在某电商平台看到,不少月饼产品月销量已达上万盒。

“通过直播间购买月饼,可以看到实物展示和制作过程,还有优惠活动。”市民刘女士说,她已经在直播间购买了两盒月饼送给外地的朋友。

□食用指南

食用月饼有讲究

月饼虽然美味,但属于高糖、高脂、高热量食品,不宜多食。消费者在享用月饼时要注意以下几点:

食用量要控制:正常大小的月饼,每次最好只吃四分之一到半个,一天不要超过一个。老人、儿童和慢性病患者更应减量。

搭配解腻食物:吃月饼时可搭配新鲜蔬菜、水果,或饮用绿茶、山楂茶、大麦茶等解腻饮品,帮助消化。

时间有讲究:最好在早餐或午餐时段吃月饼,晚上活动量减少,不易消化。不宜空腹食用,以免刺激胃酸分泌引起不适。

特殊人群需注意:糖尿病患者不宜食用普通月饼,可选择专为糖尿病患者制作的无糖月饼;肥胖、高血脂、冠心病患者应少吃或不吃;胆囊炎、胆结石患者食用月饼可能引发疾病,需特别注意;肠胃不适者食用月饼可能加重肠胃负担,引起腹胀等症状。

大闸蟹抢“鲜”登场

价格更加亲民,品质有所提升

秋风送爽,又到一年品蟹时。近日,记者走访城区多家水产市场、商超发现,今年的大闸蟹已抢“鲜”上市,吸引不少市民尝鲜。与往年相比,今年大闸蟹价格更加亲民,品质也有所提升。

■文、图/记者 王琪

大闸蟹价格实惠
市民提前尝鲜

9月15日上午,记者在老虎沟市场看到,多家商户已将大闸蟹摆放在显眼位置,不时有市民前来询价购买。根据大小、品相不同,大闸蟹价格每只15元至50元。

“今年大闸蟹产量不错,价格比去年便宜10%左右。”做了十多年螃蟹生意的张老板告诉记者,目前上市的主要是3两左右的母蟹和3.5两左右的公蟹,大批量上市还要等到9月底。

在各大商超卖场,大闸蟹被摆放在生鲜区显眼位置。除了散装蟹,还有多种规格的礼盒装,满足不同消费需求。“先买几只尝尝鲜,等中秋的时候再多买些和家人一起分享。”正在选购的市民刘先生。

“六月黄”上市
膏满黄肥受青睐

相比成熟的大闸蟹,被称为“童子蟹”的“六月黄”因膏满黄肥、价格亲民受到消费者青睐。记者在市场看到,这种蟹每只价格10元—20元,虽然个头不大,但肉质鲜嫩,蟹黄饱满。

“‘六月黄’是大闸蟹进入成熟期前的最后一次蜕壳,蟹黄更加鲜嫩,适合喜欢尝鲜的顾客。”水产经销商刘老板介绍,今年“六月黄”的销量不错,很多市民买来炒年糕或者做香辣蟹。

在万达广场好邻居超市,“六月黄”按只售卖,一只售价11.9元,价签下面放着一只展示用的“六月黄”,膏黄肥美,十分诱人,吸引不少市民购买。

记者了解到,十堰市场销售的大

闸蟹主要来自江苏、湖北等地,通过产地直供模式,减少了中间环节,既保证了新鲜度,价格也更加实惠。

除了线下市场,线上渠道也成为大闸蟹销售的重要平台。不少本地水产商家通过微信群、团购等方式开展预售,提供送货上门服务。“通过线上预订,顾客可以享受到更新鲜的产品和更优惠的价格。”刘老板告诉记者。

随着国庆中秋临近,大闸蟹市场预计将迎来销售高峰。多位经销商表示,目前已经开始接受节日礼盒预订,价格可能会随着市场需求有所上涨。

□食用指南

螃蟹味美不可贪多

螃蟹味道鲜美,营养丰富,但食用也有讲究。

适宜食用量:健康成年人每次吃螃蟹不宜超过2只,一周最好不要超过3次。老人、儿童和消化功能较弱的人群应减量食用,每次不超过1只。

食用禁忌:螃蟹性寒,不宜与寒性食物如柿子、梨、冰淇淋等同食,以免引起肠胃不适。最好搭配姜醋汁食用,既可去腥增鲜,又能中和寒性。

不宜食用人群:痛风患者、高胆固醇人群应少吃或不吃蟹黄;过敏体质者慎食;感冒发烧、胃痛腹泻等患者不宜食用;孕妇应适量食用。

选购储存要点:选购时要挑活力强的螃蟹,死螃蟹不宜食用。新鲜螃蟹最好及时烹饪,如需短暂保存,可放在冰箱冷藏室(8℃—10℃),盖上湿毛巾。

健康食用建议:最好在中午食用螃蟹,晚上活动量减少,不易消化。食用后可喝杯红糖姜茶暖胃驱寒。螃蟹一定要彻底煮熟煮透,避免寄生虫感染。



超市水产区的大闸蟹十分诱人。