

一小时内数千个全部售罄

年轻人涌入医院抢购养生面包

最近,新中式养生在社交媒体上火起来,带有“药食同源”标签的中式面包也开始受到年轻人追捧。

这听起来既陌生又熟悉的 中式面包,到底有多养生,又是哪些人在买?

八珍司康、甘麦大枣包、七宝美髯包……单是名字就已经足够让中国人的DNA动了。

今年上半年,扬州市中医院 的“药膳面包”,刚推出就成了本地爆款,上市首日,数千个面包在一小时内售罄。

据了解,除了上述“爆款”面包,该医院的新品“药膳粽子”“祛湿绿豆糕”也已经在开发的路上了。

贵州医科大学附属医院“贵医食堂”则推出了颇具地方和医院双重特色的“折耳根面包”。

天津中医药大学第一附属



医院里也有一家烘焙店卖中式面包。有消费者指出,她先后买过荷叶消暑包、黄芪养生包、麦冬吐司等中式养生面包,“馅料很丰满,味道和市面上的普通面包确实不太一样,但整体是好吃的”。

北京同仁堂也推出多款中

式面包产品,在相关门店可看见,柜台有包括枸杞原浆牛角包、陈皮肉桂苹果酥、蜂蜜黄芪胡萝卜吐司、五红丹麦卷等多款中式面包在售,单价在16—36元之间。

近几年,“中式”成了消费领域的新流行元素,中式面包也应

运而生。中国消费品营销专家肖竹青指出,“这些产品不仅是食品,还承载着提醒消费者关注健康、实践养生理念的功能,从而在市场中形成独特的竞争优势。”

对此,北京三甲医院的中医科医生表示,中药的专业性很强,每种食物的偏性不同,每个人体质各异,适合的配方也不同,商家想要 在专业性和适配度方面做好很难,健康与味道好之间也不容易平衡。

因此,面对冠着“中医药”名头的食品,消费者应理性看待,可以为了味道购买、为了文化认同购买、为了好奇购买,但不必特别期待它能“对症”解决问题。毕竟,一些药膳面包和中药奶茶中的中药含量或许可以忽略不计,它更多的是为了营造仪式感和文化味。

(央视网)



老高:钻研烧面28年

当天菜肉当天烧完 火候调味也是关键

本报讯(记者 施怡 金于城)在仓前街道连具塘村,有一家开了28年的老店——老高面馆。店内陈设简单,长桌和八仙桌按列排放整齐,不到饭点,就已经坐满了食客。

老板是连具塘村人,当地人都喊他“老高”,今年57岁,年轻时曾做过两年生意,后来回到村里,接下了妈妈手中的包子店,做起了各式面点生意。

28年前,不会烧面的老高抱着试一试的心态,将包子店改成了面馆。“我更喜欢烧面,一开始不会烧,就在家自学,然后让大家尝尝味道,吃过的人都说好。”

多年的烧面经历,让老高对后厨的物品放置了然于心,要配什么菜、抓多少面,都信手拈来。灶头上,大火开得正旺,三口大锅齐上阵,两口锅轮着爆炒,一口锅煮面,还是让老高直呼“烧不过来”。

在老高面馆的菜单上,点得最多的是虾爆鳝面,因为它味道最

鲜。“有些胃口好的顾客,就喜欢虾爆鳝,不管加什么菜进去都好吃。虾爆腰花、黄鱼面、大肠面、小肠面点的人也蛮多的。”老高告诉记者,早上来吃面的大多是附近村民,中午来吃的还有很多是从萧山、临平甚至嘉兴、湖州等地赶来的,之前还有网红来店里拍摄美食视频。

在连具塘村,经营面馆的铺子有七八家,为何老高家的生意日日红火?老高表示,食材好是关键,当天的菜和肉当天烧完,是店里不成文的规定。

老高面馆开在连具塘农贸市场一楼,每天凌晨三点半老高到店里,农贸市场供应商的新鲜蔬菜、肉就送到店里。各类菜品每天进货量是多少,老板娘陈敏早已在日复一日的工作中总结出经验。

食材新鲜,火候和调味也是关键。老高说,他这人没啥爱好,就喜欢研究烧面,研究配料。二十多年的面烧下来,什么材料用多大的火最好吃,他都牢记在心里。



美味食光

斗笠橙汁虾球



材料:
彩椒2个
鸡蛋2个
虾仁100g
面粉50克
生粉、淀粉、胡椒粉
糖
橙汁200毫升
鸡精

做法:彩椒洗净去芯切碎,虾仁剁成虾泥;将彩椒碎、鸡精调味料、胡椒和生粉抓匀,在沸水中挤入虾球,捞出静置备用;面粉里打入鸡蛋,加入适量调味料和水搅拌,锅底刷油,倒入一勺面浆,用中火摊成薄饼;待煎饼冷却后折叠成蛋筒形状,加以牙签固定,放入烤箱烘烤;将橙汁倒入锅中用文火熬煮,加入糖和淀粉,搅拌均匀,慢煮至浓稠出锅;虾球裹满橙汁,塞进蛋筒煎饼即可。

咖啡巴巴露亚



材料:
纯牛奶185克
咖啡液95克
蛋黄80克
细砂糖60克
淡奶油350克
吉利丁片

做法:蛋黄加细砂糖搅拌均匀,至细砂糖融化;牛奶和咖啡液倒入锅中,小火烧开,倒入蛋黄液中,一边倒一边搅拌;小火搅拌至浓稠关火,稍微冷却后加入泡软的吉利丁,搅拌均匀,过筛细腻;淡奶油打发至6成有纹路,倒入咖啡糊中,搅拌均匀,倒入6寸模具冷藏5个小时;脱模完成,可切成六等份,放上咖啡豆曲奇装饰。

红豆砵仔糕



材料:
红豆150克
白砂糖20克
牛奶200克
砵仔糕粉220克

做法:红豆提前泡一夜,水开上锅,大火蒸30分钟;砵仔糕粉加白砂糖和牛奶,搅拌均匀,三分之一倒入蒸好的红豆内;容器抹油,倒入剩下三分之二的面糊,水开中火蒸25分钟;平铺上红豆糊,大火蒸熟,冷却后切块,完成。

记者 卜一淇/整理

价格大跳水 你爱吃的梭子蟹成“香饽饽”



本报讯(记者 刘曼)这两天,有在勾庄物流产品批发市场做水产生意的老板发现视频问:“2.2元一斤的梭子蟹你们相信吗?”视频里显示,一筐25公斤的梭子蟹只要100元就能拿下。

梭子蟹真的这么便宜了吗?记者咨询了水产批发市场,工作人员表示:“他们是做批发生意的,临近早上会剩一点尾货,因为车子急着赶回舟山,就便宜处理了,正常情况下不会这么便宜。”

杭州水产市场的梭子蟹是两个月前开始上市的,根据梭子蟹个头大小,价格在25—80元不等。

现在梭子蟹价格如何呢?记者打听到,目前整体价格比两个月前降了不少,根据大小分为不同档位,品质最好的也就130元/公斤,不同规格都比之前每公斤便宜20—40元。

除了梭子蟹,正大量上市的大闸蟹价格也降下来了。记者走访多个档口了解到,刚刚过去的国庆节假期,来买大闸蟹尝鲜的客人不在少数,有摊主表示,节假日大闸蟹价格在高位,现在价格回落了些。

在水产批发市场,有食客正在购买大闸蟹,还顺便分享了自己的心得。“母蟹吃黄,公蟹吃膏,现在这个季节吃母蟹偏多点,而若要待

到公蟹膏满时,要等到天更冷的时候。”

记者登录叮咚买菜平台发现,黄河口、洪泽湖、阳澄湖、青藏高原等产区的大闸蟹均已上线。新疆、东北、山东黄河口等多湖区产地的大闸蟹也在盒马渠道布局。

“消费者从5月就可以吃到大闸蟹了,叫‘六月黄’。到9月初,青藏高原大闸蟹、洪泽湖大闸蟹、黄河口大闸蟹,三个大牌一起上架。”叮咚买菜水产事业部总监表示,从今年5月到明年3月,消费者吃大闸蟹都有合适选择。

大闸蟹传统消费讲究“九雌十雄”,意思是农历九月适合吃雌蟹,十月适合吃雄蟹,但如今不同产区丰富了大闸蟹的选择,不同产区又存在成熟期差异,还有电商渠道的加入,消费者的尝鲜期已经被逐渐拉长。

分析人士表示,国庆中秋之前,随着螃蟹产量增加和假期送礼、家庭聚餐的需求集中爆发,价格进一步上涨,但节日效应消退后,市场价格将回归常态,价格会有明显回落。

盒马蟹品类采购负责人表示,今年大闸蟹的价格预计比去年至少便宜10%，“主要是因为产量上来了”。

梭子蟹怎么“挑肥拣瘦”?

- 一掂 用手先掂一掂,一般差不多大小的蟹,越重的越肥;
- 二捏 捏是一捏屁股、二捏腿,捏一捏、看一看梭子蟹屁股肚脐处,屁股厚的通常比较肥,再捏一捏腿,一般捏蟹的中腿越硬就越肥;
- 三看 看蟹壳,颜色越深越肥;看腹部的纹路,纹路越深的越肥;看蜕壳线,蟹壳附近细细的白印子就是蜕壳线,白色部分越靠近蜕壳线,说明螃蟹越肥。

经典螃蟹粥



材料:
梭子蟹1—2只
大米50—80克
生姜
小葱
盐
食用油

做法:米淘洗干净,浸泡30分钟;梭子蟹用刷子洗净,去除蟹鳃、蟹心、蟹胃等不可食用部分,切成小块;生姜切丝,小葱切成葱花备用;起锅热油,放入姜丝煸炒出香味,接着放入螃蟹块,翻炒至螃蟹变色;加入清水和大米,大火烧开;水开后转小火慢炖30—40分钟,其间不时搅拌防止粘锅,最后加入适量盐调味,撒上葱花即可。

蒜蓉粉丝蒸梭子蟹



材料:
梭子蟹3只
粉丝
蒜、葱、红椒
料酒、蚝油、蒸鱼豉油
糖、花生油

做法:梭子蟹洗净切块备用,粉丝泡软,切段码在盘子里;热锅加油爆香蒜末,加料酒、蚝油、蒸鱼豉油、糖和少许水,烧开备用;蒜蓉调味汁淋在梭子蟹上,蒸锅蒸15分钟左右;再热一点花生油,爆香葱花和红椒即可。