

年轻人爱上囤罐头?

这一份被锁鲜的美食指南请查收

“

最近,罐头成为不少人囤货清单上的“新宠”,囤青菜、囤肉都不如囤罐头,毕竟罐头少则存放数月,多则存放两三年都没问题。天眼查数据显示,我国目前有超4.8万家罐头相关企业。种类丰富的罐头将美味锁住,不受时空限制,可以让消费者随时随地享受舌尖上的美味。

现代快报+记者 季雨 文/摄



声音 各类罐头成了“囤货星人”的新宠

你有没有发现,前几年并不热销的罐头,现如今却火了起来,罐头似乎成了“囤货星人”和“手残党”的救星。

“我真的是没有做菜的天赋,前段时间居家办公期间,我自己做的菜,难吃到自己都不想吃。”南京市民王女士说起自己的做菜手艺,连连摇头。等到正常上班后,王女士第一时间就是去超市和电商平台,买了一些即食罐头。在经过一番精挑细选之后,王女士入手了四种口味的罐头:红烧猪肉、鲜

菇炖肉、油焖笋干、丁香鱼罐头。“都没有踩雷,我觉得挺好吃的,罐头简直是我的救星。”

罐头同样也被“囤货星人”小刘所看好。小刘是一个IT男,虽然自己会做菜,但是平时一个人住,老做菜也很头疼。“一盒罐头就是一道菜,随便加热下就可以打发一顿。”不仅是罐头,小刘还购入了压缩饼干等即食食品。“能抵饱,这些食品对我来说,可以说是非常友好了。我还给我身边的同事安利了罐头和压缩饼干。”

探访 超市即食罐头热销,电商销量激增

4月18日,现代快报记者前往各大商超进行探访。在雨花台区某大型连锁超市内,记者在速食商品销售区找到了一排罐头商品的销售货架。此时,货架上摆放着4个品种的罐头,而这4个品种的罐头最多的也不过剩下十几罐。在与超市工作人员的攀谈中,记者了解到,近期即食罐头的销量连连攀升,有的品牌的即食罐头甚至来不及补货。“就剩货架上这些了,卖完了就没有了,补货时间也不能确定。”

南京市内的某家连锁式便利店,此前鲜少销售罐头食品,现如今却单独开辟了货架专门售卖。营业员称:“很多人过来问,我们店也算是响应需求,上架了不少罐头,最近销量也不错。”

在电商平台上,记者以“罐头”为关键词进行搜索,发现无论是肉类罐头、鱼类罐头、八宝饭罐头还是水果罐头,近30天的销量皆不俗。有的电商在1个月内的销量就能达到2万多单。虽然店家表示,鉴于物流尚未完全恢复,发货和到货时间皆不能确定,但仍有许多消费者下单购买。

记者注意到,市场上的罐头保

质期都比较长,一般在三年左右。食用方式也比较简单,开盖即食,如果是比较注重口味的吃货,也可以简单加热,加入配菜进行烹调就可以了。

天眼查数据显示,我国目前有超4.8万家罐头相关企业(名称或经营范围含“罐头”)。从地区分布来看,广东省的罐头相关企业数量最多,超1.5万家;其次是湖南省和山东省,均有超3000家相关企业。

从注册趋势来看,近五年来,我国罐头相关企业数量(全部企业状态)增长较平稳。2017年,罐头相关企业注册量刚刚超过3000家。而2018年至2020年间,每年均有超4000家企业注册成立。不过,2021年注册数量较低,共1700余家企业注册成立。东南大学经济管理学院副教授浦正宁分析,罐头产品因其携带、操作方便,口味、营养较好等特点备受年轻消费者青睐,这也带动了罐头产业消费升级。“注册数据从另一个方面印证了,近年来随着人们对于罐头食品观念的转变,以及罐头制作工艺的提升,越来越多企业加入到了市场中分一杯羹。”

菜单 天南地北菜单各不相同

中国饮食文化博大精深,每个地区都有独特的美食口味,不同的罐头也代表了不同地区的味蕾记忆。在走访中,现代快报记者也总结出了一份被锁鲜的美食指南。

广东作为罐头企业数量最多的省份之一,也被业界称为中国本土罐头的起源地之一。广东人最好的一口,莫过于各类鱼鲜。凤尾鱼、豆豉鲮鱼是当之无愧的双C位。在广东人的菜单上,豆豉鲮鱼罐头可不止是配白粥、白米饭,只需稍微加工,就能成为餐桌上的一盘上

品菜。

而在中国的东部地区,例如上海、江苏、浙江等地的人,虽然此前接触到罐头的频次较少,但他们一定吃过一种罐头——午餐肉罐头。如何简单地对付一顿饭?煮一碗面条,里面卧个鸡蛋,再切几片午餐肉,那简直是黄金搭档。如果是想减肥的人群,用几片面包,夹上几片午餐肉和生菜,就是一顿减肥餐。

再往祖国的北部走一点,那就是各类肉罐头的天下了。东北菜的分量足以让南方小伙伴感到惊讶。肥瘦相间的红烧肉、大块结实的牛肉、酱味醇香的狮子头……这些都能被做成罐头,走上人们的餐桌。煮上一碗热乎乎的米饭,将罐头连汁带肉倒在米饭上,接着均匀搅拌均匀,堪称下饭神器。

“低脂低卡”的蒟蒻(jǔ ruò)果冻、即食鸡胸肉、21天代餐套餐……夏日即将到来,线上线下的代餐类产品五花八门。有人说“吃代餐也要坚持”,有人吐槽“代餐没什么用,还容易低血糖”。营养专家提醒,长期单一的代餐模式将让身体处于“亚健康”状态,建议减肥人士尝试“减肥组合拳”:吃饭“八分饱”的同时,多利用碎片化时间运动,比如上下班走路减肥。

现代快报+记者 卢河燕 刘瑶 文/摄

代餐让你“躺着瘦”?

专家:不可长期食用,鼓励走路减肥



有主食、有肉类,套餐类代餐人气高

代餐粉、代餐棒、代餐奶昔、代餐饼干等,近年来,减肥和健身圈掀起一股代餐热潮,各类新型代餐食品层出不穷。

4月18日,现代快报记者走访发现,魔芋丝、欧包、能量棒、即食鸡胸肉等代餐产品陆续出现在超市货架。“夏天快到了,我们专门设置了减肥代餐产品专柜。还有即食高纤维麦片和五谷代餐粉人气也很高。”在南京股巷附近的一家连锁超市,一名店员告诉记者,代餐食品的价格较高,但一些老顾客常来买,销量不错。

在电商平台上,代餐食品的品种更多,单价从几元到成百上千元不等。许多产品的销量可观。一款全麦欧包显示“0添加蔗糖”“0添加食用油”,月销量超过10万。

现代快报记者注意到,一些商家还推出了7日轻食餐、14天控卡餐、21天轻断食等套餐。相比一般的代餐,套餐包含的产品更多,价格也更高。有主食、有肉类,这种代餐食品你会买单吗?今年27岁的小陈在南京经营一家餐馆,她曾买过21天代餐套餐。“里面包含燕麦面、魔芋谷物饭、低脂鸡胸肉等61种食物。按照套餐的配置,我每天吃4餐,东西味道还可以,我再搭配点蔬菜,平时也吃点儿零食,断断续续坚持了4个月,减了20多斤。”小陈说,平均每个月花费大概在2000元,价格还是比较高的。记者看到,这款套餐的月销量超过1000件,有留言显示“配餐丰富”,也有人说“容易拉肚子,感觉完全是靠饿瘦的”。

代餐+轻断食,有人尝试后患上低血糖

“运动很累、见效慢,我就想着尝试一下代餐,从代餐奶昔、魔芋凉皮到代餐套餐都买了个遍。”减肥爱好者徐女士说,一段时间下来,最大感受就是吃不饱,饿得快,经常会偷偷加餐,结果最后也没瘦几斤。

原本150斤的宋女士则依

靠代餐和8小时进食法,半年内减重40多斤。“每天早上8点吃个欧包、一杯即食燕麦片,中午吃一拳头大小的米饭、一碗蔬菜和肉类,下午4点前再吃根能量棒增加饱腹感,之后就不再进食了。”宋女士告诉记者,这是减肥圈里特别流行的一种方法,一天当中只有8小时吃东西。“由于不吃晚饭,所以也提醒自己要早睡早起。”

南京农业大学的嵇同学采取了节食减肥法。“去年有一个月,我每天中午用低脂牛奶和水果自制水果捞代餐,每次一大碗,很有饱腹感,其他时候以红薯干为零食代餐。”嵇同学告诉记者,一个月下来减重近30斤,当时很开心。但因为节食,竟患上了低血糖,经常头晕目眩,后来在医生的指导下,随身都会携带一盒糖。

专家:减肥不等于减重,建议走路减肥

中国营养学会注册营养师颜晓东告诉现代快报记者,食用代餐相当于变相节食,单一的代餐模式下,可能让体重在短时间内下降,但是减掉的都是体内的肌肉,不是脂肪,会降低新陈代谢,造成营养不良,让身体处于“亚健康”状态。

如何才能合理健康地减肥?颜晓东认为,科学的体重管理应该循序渐进,确立一个长期目标,分阶段进行。在饮食上,注意膳食营养组合搭配,吃饭吃八分饱,多吃绿叶蔬菜。他提醒大家,除了关注掉秤的斤数,更要关注体脂率。“减重”与“减肥”不是一个概念,减肥不是要减肌肉,而是需要减脂肪,适当的运动锻炼才能够使肌肉维持在一定程度。

“管住嘴的同时还要有运动。”颜晓东说,他建议每天利用20分钟到30分钟碎片化时间,坚持做有氧运动和力量训练。“哪怕在走廊做做拉伸,或者利用上下班时间多走路,长期下来会给身体带来良性循环,会达到减肥效果。”