

蔬菜+水果+鸡胸肉 西式轻食太寡淡 中式轻食来了,拯救“中国胃”

随着健康饮食的意识越来越强,为了减脂瘦身,轻食成为部分年轻人舌尖上的新宠。不过,生冷的蔬菜、单一的味道……控制热量的同时,似乎享受不到美味,于是“不好吃”“性价比低”的标签便一直伴随着轻食。

现代快报记者发现,近来轻食赛道上出现新面孔,以蒸炖、凉拌为主要烹饪方式的中式轻食走俏。在南京,有商超、外卖店陆续推出中式轻食,“酱卤”“川味鸡丝”等菜名也极具中餐特色。

现代快报+记者 马壮壮
见习记者 孙苏皖 文/摄



超市推出的椒麻牛肉大拌菜中式轻食沙拉



大拌菜只要把好热量关,有成为减脂餐的潜力



100%好评度 “包装高大上,减脂,好吃” 23条评价

国风 | 手工鱼丸 | 轻蔬 | 糙米饭 | 单人餐

约500克

月售99

外卖平台上的中式轻食手工鱼丸套餐

“舶来轻食”不好吃,中式轻食来拯救“中国胃”

近年来,轻食备受年轻人追捧,成为很多人眼中的健康担当。一提到轻食,不少人第一时间想到的还是生菜、小番茄、鸡胸肉这些配菜混合在一起的产品,而口味的寡淡备受大家吐槽。

周先生为了瘦身减脂,曾把轻食当健身餐吃,但是蔬菜搭配水果再加上一块鸡胸肉或者牛排,吃几次还好,经常吃就受不了。“轻食套餐中,能够给这些食材提供味道的就是一些酱料,比如油醋汁或沙拉酱,经常吃真的是难以下咽。还有一点就是价格贵,一份要二三十元,性价比不高。”在某社交平台,类似周先生这样的吐槽有很多。“作为经常健身的人,苦沙拉久矣。”“这几年流行的轻食可以总结为‘舶来品’,和咱们中餐比口味太寡淡了。”

关于“轻食好看不好吃”这件事,已经是轻食圈心照不宣的秘密。而中式轻食的出现,无疑解决了“舶来轻食”不好吃这个最大的痛点。不是不愿意吃青菜,实在是不想像“羊吃草”那样的方式吃生冷蔬菜。

8月26日,现代快报记者走访了南京多家

商超。在大行宫附近的一家生鲜超市,冷柜中摆放着沙拉,里面有苦菜、玉米、生菜等。另一个冷柜有一个区域则专门摆放着中式轻食产品,有椒麻牛肉大拌菜、海鲜老虎菜、豆腐皮火腿沙拉、酱卤牛肉沙拉……这些产品的外包装上都有“中式沙拉”标签,看配料表就能发现为何叫中式了。中式风味主要体现在调拌的酱汁上,辣椒油、酱油等中国人餐桌上常见的调味品被用在其中。这些产品售价均在20元左右,上架以来,销量曾在3个月内翻了4倍。有网友评论说,这就类似于大拌菜,只要把好热量关,中餐也有成为减脂餐的潜力。

相比线下,外卖平台推出的中式轻食种类、口味更丰富,烹饪方式也更多。记者以新街口某写字楼为收货地搜索“中式轻食”发现了一家新店铺,月销过千,烹饪方式不再局限于凉拌和水煮。销量最高的是藤椒鸡腿套餐,其中有鸡肉、花菜、莴笋、海带结等配菜,商家表示菜里没放油,是直接用手沙拉汁翻炒的,以达到控卡的目的。该店在平台上也打上了“中式”“国风轻食”等标签。

可见,中式轻食的出现拯救了“中国胃”。

轻食成年轻人舌尖上新宠,中式轻食成“新时尚”

近年来,随着大家健康饮食意识的增强,轻食成为年轻人的新宠,外卖平台上月销过万的品牌不少。

什么叫轻食?中国烹饪协会发布的《轻食营养配餐设计指南》(下称《指南》)给出定义。《指南》中规定,轻食是以单例或套餐形式提供给消费者的控制总能量的配餐食品,应遵循品种多样、合理搭配的原则。对于轻食,部分人的认知往往局限于沙拉或者是没肉,实际上,适量摄入易消化的动物或植物蛋白,少量摄入植物油或动物油,都属于轻食范畴。

轻食概念有多火?从多个平台发布的相关调查数据,我们可以观察一二。中国营养学会发布的《中国人群轻食消费行为白皮书》显示,94.9%的受访者至少每周消费一次轻食,55.7%的受访者一周消费2~4次。其中企业普通职员和大学生在轻食消费人群中占比最多。参与本次调查的大多为年轻人,他们多出于减肥及其他健康目的选择轻食。

中式轻食的概念为轻食赛道增添活力。近日,某外卖平台发起关于轻食的倡议,倡议指出,轻食不等于沙拉,轻食代表了一大类“适量、均衡、简单”的餐饮。据统计,相比沙拉,以凉拌、水煮、炖等烹饪方式制作的轻油盐中式轻食增长迅速,2021年中式轻食订单量增长了近5倍,销售中式轻食的商家数增长了3.3倍。

可以说,中式轻食不同于传统沙拉仅是各种蔬菜的堆叠,食材更加丰富,制作方式也更加多样,凉拌、白灼、油焖……放宽了讲,只要是低糖、低盐、低油,大部分菜品都可以通过处理,成为独一份的“中式轻食”。

中式轻食俨然已成“新时尚”。在社交平台上,有网友组成小组分享吃中式轻食的经验。学校食堂低油、低盐、低糖的饭菜,家里清淡的家常菜,从肉末豆腐汤到清汤麻辣烫,再到时蔬炒鸡胸,这些都是小组成员眼里的中式轻食。

只要营养搭配好,中餐可以做出比较不错的轻食

各路玩家不断汇集,中式轻食也为轻食赛道打开新的想象空间。目前市场上做中式轻食的,包括生鲜电商平台,推出的中式沙拉和低能量焖菜系列,既可以作为正餐中一道菜,也可以作为减脂人群的一顿饭;有专门从事中式轻食的品牌,如维小饭推出的低卡版“秘制鸭腿饭”,热量仅443千卡。而一份由鸡胸肉、西兰花、圣女果和菜叶子组成的西式轻食,热量为400~500千卡;还有传统餐饮“跨界玩家”,最具代表性的就是潮汕牛肉火锅。因追求健康的食用方式,被称为火锅界的轻食餐厅,成为轻食一族的“另类”选择。

科普作家、生物与食品工程博士云无心告诉现代快报记者,近几年轻食很火,但与之相关的争议也很多。“之前的轻食,基本上就是西式沙拉套上的一个‘马甲’,各种蔬菜、水果,鸡胸肉、鱼肉等,食材很健康,分量很小。而现实是,这种轻食实在很难坚持吃下去,于是很多人会加入大量的沙拉酱,结果油、盐、糖含量上升。有的人是在轻食之外,再去吃奶茶甜点等零食。”

云无心表示,轻食不是指某种特定的食材,它的核心在于便捷、满足营养需求、减少热量摄入,并且能让消费者长期坚持吃下去。而有些商家制作的轻食满足不了这些要素,所以大部分轻食是“叫好不叫座”的。“中式轻食概念的出现,给人眼前一亮的感觉。比如我最近在生鲜超市买到了中式沙拉,营养组成很全面。传统中式风味,在口味上比‘吃草式轻食’还要诱人多了。”云无心提到,除了冷食沙拉,还有可以热食的半成品“焖菜”,算是预制菜与轻食的“跨界混搭”,值得尝试。

南医大二附院主管营养师梁婷也表示,中餐的烹饪方法会让菜品口味、口感更丰富,如果搭配好营养结构,是可以做出比较不错的轻食的。“年轻人选择轻食居多,大家在选购时要注意有优质蛋白,尽量以鱼虾为主,还要有新鲜蔬菜,主食上粗细粮搭配。加工类食品、熏制类食品少吃。”中餐的烹饪方式包括蒸、焖、煮、拌、炖,商家在烹饪方式上要适当筛选,比如清炒虾仁,用热锅快炒的方式营养素损失是比较少的。