



预制菜够鲜 火锅够地道

“原年人”年夜饭有家乡味

过年不回家,年夜饭怎么吃?虎年新春临近,又有不少“原年人”留在上海,针对年节市场的新需求,不少餐饮企业推出新产品、新做法,让这顿远离家乡的年夜饭依旧有滋有味。

“从小年开始,我们在上海的两家门店就陆续收到预订信息,截至1月28日,巴奴上海来福士店已经有30余桌年夜饭预订,总体来看,预订数量明显高于往年。”巴奴毛肚火锅相关负责人说,近日还推出了新品“老坛酸菜锅底”,抢占新春消费市场。

巴奴毛肚火锅来福士店店长胡俊豪告诉

记者,选择在火锅店吃年夜饭的大多是过年不回家的年轻人。“今年因为疫情的关系,很多人原地过年,其中年轻人喜欢新奇热闹,就会选择吃一顿辣锅,红红火火过新年。特别是留在上海的川渝人,火锅更让他们有归属感。”

团聚的同时,也会注意疫情防控。胡俊豪说,门店对疫情防护很重视,配备了额温枪、口罩、消毒液、消毒洗手液等防疫器材,对进店顾客都要求扫码测温。“我们所有伙伴都接受了多轮核酸检测,并按照应接尽接的要求,全员接种新冠疫苗。服务过程中,所有服

务员也会全程佩戴口罩和手套。”

如果在家吃年夜饭,预制菜则让“原年人”有了更多选择。这两天,理象国公司的年夜饭预制菜产品佛跳墙、年菜、盆菜系列已售罄。理象国负责人王林表示:“这是我们首次推出年夜饭预制菜,没想到这么受欢迎。接下来我们将推出一人食的佛跳墙产品,以及年菜礼盒中呼声最高的几款预制菜单品。”

据了解,年夜饭预制菜产品如此受到当前消费者欢迎,固然有年节氛围热烈和平台节日促销的原因,也有年货直播等营销方式的加

持。王林透露,年菜系列中佛跳墙礼盒最先售罄,随后拉动了年菜和盆菜礼盒的用户复购。

今年年夜饭市场的竞争,除了传统酒楼、线下商超外,还涌入不少新国货新消费品牌。在2021年“双十一”期间,天猫新生活研究所将预制菜列为“十大趋势单品”之一。业内人士表示,高品质的预制菜代表了时下一种快节奏但不凑合的生活态度,因此在满足功能需求的基础之上,品牌也必须挖掘这种生活方式所召唤的情感需求。

本报记者 张钰莹

留沪大学生食谱里有「暖流」

高校春节免费餐券送到手 各色菜肴品种全

大荤菜“四选二”,有美极基围虾、本帮红烧肉、剁椒蒸青鱼、椒盐酥鸡条;小荤菜“三选一”,有西葫芦炒鸡片、杏鲍菇烩鸡片、青瓜炒鸡蛋;时蔬“二选一”,有香菇炒菜心、木耳杭白菜;福满小砂锅、汤圆、水饺随意自取……这是上海师范大学为留校生开出的除夕菜单,像这样丰盛的年夜饭,已是沪上各高校的“标配”。

即将到来的春节,上师大徐汇校区饮食中心主任杨慧每天都会去学校的两个食堂转转,四个厨师、十多个服务员将为留校过年的100名本科生、400名研究生和45名留学生做好一日三餐的保障供应。她说:“从除夕到正月初四,共五天十五顿饭(早中晚)都是免费的,本科生和留学生凭发放的餐券,研究生只需凭学生证就可以领取饭菜。同学们在学校里过年,一样要吃得好。”

华东师范大学的免费年夜饭则分为两种套餐。A套餐有盐水大虾、蒜香仔排、杏鲍菇牛仔粒、荠菜鱼片、小菠菜、菌菇草鸡汤、八宝饭等,取名“一年一岁一团圆”。B套餐有酱牛肉、三色虾仁、三丝中黄鱼、孜然小酥肉、香菇菜心等,取名“岁岁平安”。

香辣蒜香烤鱼、各类小火锅,价廉物美的小炒菜品种齐全。上海交通大学后勤保障中心自选餐厅和教工餐厅主任、高级厨师吴启飞为留校过年的师生准备了不少营养又美味的餐食。他说,作为餐厅负责人,在疫情防控的特殊时期,要让校园春节既不失年味更温馨,让留校师生充分感受到“家”的温暖。

彩灯高挂迎新春,红灯笼、中国结、福字窗花、贴春联,上海财经大学的食堂一派过年喜气。响油鳝丝、上财红烧肉、咖喱牛腩等菜肴让人垂涎欲滴,两荤四菜一汤的年夜饭套餐供师生选择。写春联、剪窗花、编中国结,校后勤中心学生社区部、在国定、武东校区学生宿舍组织开展的“喜迎新年”活动已经拉开序幕…… 本报记者 王蔚 易蓉



别出“新”裁 演绎生肖虎

农历虎年到来之际,“玩乐有范 新虎添艺”的艺术之旅在上海新天地拉开帷幕,即日起至2月20日向市民免费开放。展览撷取了中国传统新年“生肖虎”的精神力量,呈现“大吉、金运、良缘、富贵”艺术老虎,并通过AR技术的运用,以多维互动的形式为市民献上诚挚的新年祝福。图为年轻人戴上虎头帽自拍,喜气洋洋迎新春。

本报记者 孙中钦 摄影报道

专家解答预制菜“锁鲜”奥妙 春节饮食注意防“四高”

虎年春节脚步临近,节日餐桌成了头等大事。如今,各种预制菜走入千家万户,预制菜能“锁鲜”吗?春节饮食,如何既满足口腹之欲,又不影响健康?为此,记者分别采访了上海海洋大学食品学院教授陈舜胜和上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师马莉。

预制菜“解放”厨房

“技术突破是预制菜走上老百姓餐桌的基础。现在,预制菜已较好地实现‘锁鲜’。”陈舜胜以水产品举例,通过新的冷冻技术,使水产品预制菜在冷冻后复热,基本接近鲜活水产品的口感,而冷链物流能力提升,降低了物流成本。

“生活节奏加快,不少年轻人不会做菜,也没有时间做菜,特别是水产类美食,

清理烹饪都较复杂,而预制菜降低了大家做菜门槛。”陈舜胜表示,技术上,预制菜还有提升空间:一是口感丰富和个性化,中国菜肴和做法非常丰富,如何将大家都喜爱的口感跟自身产品相结合,需要不断丰富和完善;二是调味、调料多样化和精致化,会加速预制菜种类的丰富。

他认为,厨房餐饮工业化是食品行业发展趋势,形态丰富、口感良好的预制菜缩短大众烹饪时间,能有效“解放”家庭厨房。

平衡饮食健康过年

马莉告诉记者,节日期间往往消化系统疾病患者增多,“原因之一是春节期间美食多、空闲时间多,不少人从早到晚吃个不停,不给肠胃休息时间,导致消化负担过重。另一个原因是春节饮食的特点往往高

蛋白、高脂肪、高热量、高盐分,正餐蔬菜类、淀粉类摄入偏少,餐间多食坚果、糕点等零食,结构紊乱”。

马莉给申城市民年夜饭支了几个“健康招”:减少腌制品在餐桌的“露脸”,可将腌制品作为配菜切成小块、制成小丁、撕成细丝与新鲜蔬菜等搭配浅尝即可;传统狮子头中肥肉比例过高,可用脂肪低的鸡脯肉代替,并加入荸荠、香菇、萝卜等蔬菜丁;年夜饭餐桌上少不了八宝饭,而传统八宝饭的高脂高糖也能通过“私人订制”来改变——将糯米和紫米、小米或黄米等杂粮一起煮成饭,将蒸好的紫薯压碎代替豆沙做馅,装饰物只选坚果和天然果干。

饮料也是过年餐桌上少不了的,该如何选择呢?马莉表示:“推荐无糖、无热量的健康饮品,比如柠檬水、大麦茶、荞麦茶、花茶、普洱茶等茶类。其次是鲜榨果汁、酸奶、豆浆、五谷杂粮汁等含有一定糖分及热量的饮料,这一类对健康有益,但要适量。”而像勾兑的饮料、各种碳酸饮料、奶茶等营养价值低或不益于健康的饮料,则最好少选或不选。 本报记者 郜阳

保持防疫好习惯 健康平安过春节

市疾控中心医师介绍家庭聚餐和走亲访友注意事项

当前,境外输入疫情防控形势非常严峻,多地也有本土病例出现,家庭聚餐和走亲访友有什么注意事项?上海市疾控中心应急管理处陆殷昊医师给出了回应。

陆医师建议,上海市民“非必要不离沪”,减少不必要的流动,不去中高风险地区。如确需出行,应当合理规划行程。建议使用互联网等非接触方式购票取票,减少排队,同时及时了解目的地的疫情防控政策。在人员密

集、客流量大的客运和铁路交通,要配合扫码登记、测温等,务必要戴好口罩,和他人保持安全距离,减少不必要走动。要注意手卫生,不要用脏手触碰口鼻,如果途中需要饮食,也要尽量“速战速决”。

春节期间,走亲访友仍是传统,过程中仍要牢记防疫“三件套”,在居民楼内乘坐电梯尽量分散,避免同电梯人员过多,同时也要佩戴好口罩。

关于年夜饭,陆医师提醒,外出吃年夜饭,一定要做好个人防护,准备好两码,且聚餐人数尽量控制在小范围,与陌生人保持距离,聚餐使用公筷公勺。出于疫情防控考虑,也鼓励年夜饭在家吃。这两年,半成品年夜饭大礼包和年夜饭外卖颇受欢迎,不失为好的选择。春节期间容易暴饮暴食和熬夜,导致身体抵抗力下降,疾控部门也提醒,长假期间要规律饮食,食物要充分煮熟后食用。平

时尽量多休息,应适度运动,放松心情。保持防疫好习惯,就是为疫情防控作贡献,提倡“不聚集、少接触、少拜年”,为自己和他人构筑起坚实防火墙。 首席记者 左妍

恒利银行上海分行

三年期个人大额存单

3.55% (20万起)

详情到恒利银行上海分行各营业网点

021-22258262 021-22258273