

現今，人們的健康飲食意識越來越強，為了減脂瘦身，輕食成為內地一眾年輕人的新寵。不過，生冷的蔬菜、單一的味道……控制熱量的同時，似乎享受不到美味，輕食往往被貼上「不好吃」「性價比低」的標籤。記者近來發現，內地的輕食賽道上出現了新面孔，以蒸燉、涼拌為主要烹飪方式的中式輕食走俏，許多商超、外賣店紛紛上架創新菜品，「醬滴」「川味雞絲」等名稱也極具中餐特點。

綜合現代快報+、新快報報道 圖片來自網絡

# 纖體解饞有營 中式輕食走俏

## 破局減脂沙律單一口味

### 花樣烹飪拯救「吃草人」味蕾



■為減脂瘦身，輕食近年成為內地年輕人的新寵。

**據** 中國烹飪協會發布的《輕食營養配餐設計指南》規定，輕食是以單例或套餐形式提供給消費者的控制總能量的配餐食品，應遵循品種多樣、合理搭配的原則。對於輕食，部分人的認知往往局限於輕食就是沙律或者是沒有肉，實際上，適量攝入易消化的動物或植物蛋白，小量攝入植物油或動物油，都屬於輕食範疇。

#### 外賣助推發展 品類愈發齊全

記者日前走訪南京多家商超，在一家生鮮超市的一個冷櫃中看到了沙律，裏面有苦菜、玉米、生菜等；在另一冷櫃中，則有一個區域專門擺放了中式輕食產品：椒麻牛肉大拌菜、海鮮老虎菜、豆腐皮火腿沙律……這些產品外包裝都被貼上「中式沙律」的標籤。

閱讀配料表得知，其中式風味主要體現在調拌的

醬汁上，辣椒油、醬油等中國人餐桌上常見的調味品，被用在其中。這些產品售價均在20元（人民幣，下同）左右。據了解，該系列產品上架以來，銷量曾在3個月間翻了4倍。有市民表



■茼蒿

於大拌菜，只要把好熱量關，中餐也有成為減脂餐的潛力。

近年來，外賣的流行也加速了中式輕食的發展。如資深輕食品牌沙野輕食、大開沙界等，已將外賣變成了主營業務，好色派沙拉早在2016年就將線上零售外賣打造成主銷售渠道，來自線上的訂單達到70%左右。相比線下，外賣平台推出的中式輕食種類、口味更豐富，烹飪方式也更多。記者於平台搜索「中式輕食」發現了一家月銷



■豆腐皮火腿沙律



■海帶結



■老虎菜



■川味雞絲



趨勢面向1,000多名消費者做了市場調研。數據顯示，有近五成受訪者「一周多次」購買輕食，這部分消費者已經養成了高頻消費輕食類商品的習慣。願意嘗試中式輕食的受訪者更是高達86.07%。

從整個消費大趨勢看，輕食市場的未來前景也不容小覷。根據美團《輕食消費大數據報告》估算，2022年國內輕食市場規模能突破1,000億元，5年內逐步佔到餐飲總收入的10%左右。

科普作家、生物與食品工程博士雲無心告訴記者，近幾年輕食很火，但是與之相關的爭議也很多。「之前的輕食，基本上就是西式沙律套上的一個『馬甲』，各種蔬菜、水果、雞胸肉、魚肉等，食材很健康，分量很小。而現實是，吃這種輕食實在很難堅持吃下去，於是很多人加入大量的沙律醬，結果油、鹽、糖含量上升。而有的人，則是在輕食之外，再去吃奶茶甜點等零食。」

他表示，輕食不是指某種特定的食材，它的核心在於便捷、滿足營養需求、減少熱量攝入，並且能讓消費者長期堅持吃下去。而有些商家製作的輕食，滿足不了這些要素，所以大部分輕食是「叫好不叫座」的。「中式輕食概念的出現，給人眼前一亮的感覺。比如我最近在生鮮超市買到了中式沙律，營養組成很全面。傳統中式風味，在口味上比『吃草式輕食』要誘人多了。」

雲無心提到，除了冷食沙律，還有可以熱食的半成品「燜菜」，可以算是預製菜與輕食的「跨界混搭」，值得嘗試。

過干的新店鋪，其烹飪方式已不再局限於涼拌和水煮。銷量最高的是「藤椒雞腿套餐」，其中有雞肉、花菜、茼蒿、海帶結等配菜，商家表示菜裏沒有放油，是直接用手沙律汁翻炒的，以達到控卡的目的。

**美味值得一試 選購注意配搭**

輕食概念有多火？近日，有媒體就輕食消費較少的。

類食品少吃。「中餐的烹飪方式包括蒸、燜、煮、拌、燉，商家在烹飪方式上要適當篩選，比如清炒蝦仁，用熱鍋快炒的方式營養素損失是比較少的。」

南醫大二附院主管營養師梁婷婷也表示，中餐的烹飪方法會讓菜品口味、口感更豐富，如果配搭好營養結構，是可以做出比較不錯的輕食的。「年輕人選擇輕食居多，大家在選購時要注意，要有優質蛋白，盡量以魚蝦為主，還要有新鮮蔬菜，主食上粗細糧配搭。加工類食品、熏製食品少吃。」