



花样更多 热量更少

# 年夜饭 清淡菜肴占“C位”

本报讯(记者 贺娟芳)离大年三十仅剩一天的时间,朋友圈里关于年夜饭的菜单正晒得火热,记者发现,曾经当红多年的肉丸子、狮子头、红烧肉等“硬菜”被边缘化,虾仁、沙拉、时蔬、酸奶等爽口菜肴正以主角的身份占领餐桌“C位”。

“高蛋白、低脂肪,过年不油腻。”王晋说,自己是土生土长的太原人,曾经的年夜饭,烧肉、丸子、炸带鱼是必备的老三样,春节假期过后,整个人都变得油腻了,劳力又劳“胃”。从去年春节开始,在朋友的影响下,她的年夜饭从原来的大鱼大肉变成了清淡的肉菜搭配,过年不再是睁开眼就吃肉,从年三十吃到正月

十五。“清蒸鱼、清炒虾仁、水果奶昔、三鲜馅儿饺子,蔬菜沙拉,再搭配红酒雪梨,这就是我今年备下的年夜饭菜单,家人都赞成。”王晋说,照着菜单,他今天就去超市一气儿买全了。“现在物质生活越来越丰富,平时每一天都吃得挺好,根本没必要在过年期间天天用大鱼大肉来填塞自己的肚子,最好是吃得精致和健康一些,吃多少做多少,少吃剩饭。身体健康、心情好,成为了最重要的事。”

采访中记者了解到,像王晋这样准备“小清新年夜饭”的市民不在少数。记者看到市民张凯列出的年夜饭菜单,上面有3道荤菜,2道荤素搭配的菜和4道

全素菜。“今年的年夜饭我做主,老爸老妈靠边站,之前咨询了几家饭店,发现年夜饭一般都是规定好的套餐,而且套餐都是荤菜多、素菜少,所以我准备自己做一个菜色搭配。大鱼大肉少点,小清新多点,既爽口又健康。”

今年是个特殊的春节,之前是“把爱带回家”,今年是“把爱送回家”,人不流动年货走的“移动式拜年”正在兴起。许多人过年不能回家,通过快递购买年货,送到亲友家中。相关数据显示,半成品年夜饭消费者群体中,85后和90后占到六成,这类人群更重视口感和营养。2021年和2020年的某网站年夜饭菜单

对比的报告也显示,一度风靡的北京烤鸭、梅菜扣肉、红糖糍粑等半成品年夜饭菜品不再占绝对优势,今年的爆款菜单中多了花胶鸡、清炒虾仁等高蛋白低热量的美食;过去一直把控年夜饭的高度白酒,也被低度小甜酒超越。

确实,在物质匮乏的年代,一顿丰盛的食物是人们对清贫生活的一份慰藉。如今,这样的时代已经过去,从年夜饭菜单的变化中不难看出,鸡鱼肉蛋、生猛海鲜都抵不过小菜一盘,随着消费的各式升级,春节餐桌的卡路里降级也已是大势所趋。



2月8日,省城一商场内人流如织。春节临近,服装市场迎来销售高峰期,不论是商场里高档品牌专卖店还是街头小店都人头攒动,生意异常火爆。  
邓寅明 摄

## 年夜饭 别忘了“光盘”

本报讯(记者 贺娟芳)年夜饭已进入倒计时了,这年夜饭是吃“余”还是吃“光”呢?记者走访市场发现,多数市民表示,年夜饭必须“光盘”啊!

采访中,记者看到我市很多餐厅都推出了年夜饭的“光盘行动”。“在菜单的结构上面我们增加了很多适合于打包和分菜的菜品,吃不完的,我们会鼓励打包,同时餐厅也推出了年夜饭当天打包赠送礼品、赠送果汁、赠送餐券等小活动。”南中环一家餐厅的工作人员说:“‘光盘行动’已经深入人心,不用太多的提醒,顾客都会践行。”

今年情况特殊,大多数市民都在家吃年夜饭,既有过年气氛,又健康节约。市民张磊是春节在家吃饭的“忠实粉”,她说,春节吃饭吃的是氛围,一家人一边收拾食材、炒菜,一边聊家常也是一种乐趣,以前过年总想着多做点菜,这顿吃不了就下顿吃,最后吃不完都倒掉了。近几年来,年夜饭全部光盘,吃一顿做一顿,吃得新鲜也健康。

对张磊来说,除了吃饭时光盘,春节期间更是时刻践行节约理念。“年夜饭可谓一年一顿的压轴大餐,在家吃团圆饭吃多少做多少,不会浪费。我们过的是团圆祥和的气氛,吃的是温暖和和睦的感觉。‘年年有余’就是让我们节约,这样才能细水长流,光盘行动是对节约理念的倡导,更是一种低碳、环保、健康的生活方式。”

采访中不少市民表示,“光盘行动”正潜移默化改变着大家的生活,帮助人们形成了节约、健康的饮食习惯。确实,谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。小小一方餐桌,折射出市民饮食习惯和文明就餐的理念变化。如今的“光盘行动”已从轰轰烈烈走向了润物细无声,早已深入人心。

## 农业生产确保“开春开好局”

本报讯(记者 周皓)农业生产事关疫情防控期间民心稳定、事关疫情防控大局。8日,市疫情防控领导小组办公室下发《关于做好疫情防控期间农业生产的通知》,要求各级各单位认真落实好“菜篮子”市长责任制,着力推动农产品的生产发展、产销对接、市场调控、质量安全等各项工作落地落实,确保农业生产与疫情防控工作两手抓、两不误。

在认真抓好农业生产工作方面,《通知》要求强化生产组织,保障农产品供给。要抓好蔬菜生产,保障蔬菜供给;组织好畜牧业生产,稳定肉蛋奶等重要畜禽产品生

产,加快恢复生猪生产,稳定猪肉市场供给;要加强监管监测,确保农产品质量安全。重点对兽药、饲料生产经营企业开展专项整治工作,开展农药、种子、肥料监督抽查工作,确保农业投入品安全使用。要强化部门配合,畅通流通渠道。随时掌握本地“菜篮子”产品生产、调运、销售和储备情况,将疫情防控和稳产保供各项政策举措不折不扣落到实处,合力推进农产品产销对接相关工作,确保“菜篮子”产品产得出、运得走、进得了城、入得了店,维护正常社会和经济秩序。

要拓宽农产品供销渠道,全力保障道

路运输通畅。充分发挥电商企业快捷灵活的特点,积极发挥益农信息社优势,打通一条采收、加工、物流和销售的农产品数字供应链,让居民买菜不出社区,菜农卖菜不出产地;要推动电商平台开辟网上年货专区,支持农产品网上批发平台开辟产地供应商专区,推动农资线上销售平台服务“春耕备耕”,推动平价优质的农资产品下乡;全力畅通市内市际农产品流通渠道,确保鲜活农产品“绿色通道”政策应享尽享,优先便捷通行,防止出现“卖难”和“断供”现象。

## 游锦绣太原 有了“路线图”

本报讯(记者 何宝国)2月9日消息,《“游山西·读历史·畅游锦绣太原城”活动实施方案》开始实施。今年,我市将实施五大工程,策划举办一批富有太原文化特色的节庆活动,并在“十四五”期间持续举办,形成我市特色品牌,吸引更多游客入并观光旅游,休闲度假。

在实施产品培育工程过程中,我市要深入挖掘丰富的优秀历史文化旅游资源,从历史脉络、古迹遗存、文化传承等方面对我市历史文化、旅游资源系统梳理,打造“可读、可感、可参与”的艺术产品。同时,以天龙山石窟、晋祠博物馆数字还原和展览工程为标杆,推动其他国家级文物单位开展创新性保护和创造性开发利用,形成特色文化旅游产

品。

通过品牌筑基工程,加大A级旅游景区创建和品牌带动力度。在创建“晋祠-天龙山”5A级景区的基础上,促进A级旅游景区提档升级。按照遗址、古建、非遗、神话故事等类型,对具有历史文化资源但缺少必要载体呈现的区域进行创意设计和开发,打造独具特色的文化旅游资源产品。鼓励各地对现有成熟的文化节庆活动品牌进行提质升级,重点围绕拓展历史文化内涵,以北齐壁画故事、晋国霸业故事、抗日战争故事、太原解放故事等为背景,新创一批历史文化主题活动。

我市还将实施线路打造工程,在现有旅游线路基础上,加大“游山西·读历史·畅游锦绣太原城”主题线路设计推

广,设计研发“东西山文化旅游圈”“汾河文化旅游休憩带”“府城历史文化街区”“太原古县城”“华夏历史文明传承园”“太原地铁文化长廊”等主题线路。推出太原“府城游”线路产品。同时,面向青少年群体,利用互联网平台,打造研学游课程。我市推出“文明研学护照”,围绕“太原故事”,印制“文明研学护照”,每年开学时期向全市中小学生免费赠送,鼓励中小学生到我市各大文化文物场馆、旅游景区打卡“讲述太原故事”。

同时,实施形象宣传工程和服务提升工程。其中包括:拍摄制作“游山西·读历史·畅游锦绣太原城”系列专题片,并以历史人物和时代背景为切入点,拍摄主题创意短视频和动漫作品,展现我市历史文化内涵和时代特色等。

