

盛夏想要透心凉？ 饮料选购有门道

文/羊城晚报记者 马灿

炎炎夏日来临，饮料又成了畅销产品。记者走访发现，如今市面上饮料品种繁多，果蔬汁、碳酸饮料、茶饮、咖啡……各种饮料穿着花花绿绿的外衣，挤满了超市的货架，不少饮料还打出“无糖”“维生素”“运动”等招牌，让消费者挑花了眼。对此，权威食品专家提醒消费者，夏季喝饮料有讲究。那么，市民想喝饮料该怎么挑？应注意哪些事项呢？



盛夏，饮料进入热销期

A市场 饮料热销，品种繁多

伴随气温回暖逐渐升温，饮料市场已经摩拳擦掌，迎接夏日消费的到来。6月2日，羊城晚报全媒体记者走访城区多家超市发现，碳酸饮料、果汁饮料、乳酸菌饮料、茶饮、咖啡、风味饮料、咖啡饮料、植物饮料以及各类运动功能饮料摆满了货架。

在华润万家超市，琳琅满目的饮料摆放区特别显眼。何女士挑选了一箱果蔬汁饮料。她说，家人都爱喝这种果味的，“因为它是以水果、蔬菜为基料，主要感觉喝着健康。”该超市工作人员称，进

入5月份以来，饮料的销量都在逐步回升。

季节性的商机，谁也不会错过，不仅是大型卖场、超市，还是线上网店及其他新兴渠道。2日，记者在京东查询饮料冲调类发现，一款某品牌的柠檬茶饮料热销成为网红产品，日均销售达3000多盒。

“从目前的数据来看，饮料的销量与冬季销量相比提升一倍左右。”良品铺子饮料冲调品类负责人何飞告诉羊城晚报记者，5月份饮料销量开始提升，比较受

欢迎的夏季饮品主要是果汁、水、碳酸、能量轻饮(脉动、宝矿力)等。

天河城一家饮品店的负责人告诉记者，近期果汁、冰茶等各类降温饮品受到顾客青睐，销量均比上月有所增长。

多位业内专家表示，随着居民消费能力的提升，消费者对于饮料的需求仍然高涨。以90后和95后为代表的新生代年轻消费者，成为主力消费人群，对饮料品质提出更高要求，健康概念成为其选择的“新宠”。

B焦点 功能饮料将更加个性化

近年来，随着全民健康热潮的兴起，功能饮料也迎来绝佳的发展机遇。据欧睿数据表示，2019年，中国功能饮料零售市场总销售额约为540亿元，同比增长10.3%。

一方面，从2011年到2019年，中国功能饮料零售额年均复合增长率已高达16%。而另一方面是，我国功能饮料的人均消费量每年仅为0.5公斤，不足发达国家的1/14，这也从侧面反映出我国功能饮料存在巨大的发展空间。

6月1日，记者在卜蜂莲花超市看到，功能饮料占整个饮料货架

近一半。正在选购一款名叫“无糖纤维可乐”的翁先生称，近期正在健身减肥，所以选择少糖或无糖的饮料。该超市工作人员对记者表示，如今像“维生素”“无糖”等运动饮料非常好卖。

记者了解，按照市场上分类，功能饮料主要包括“运动饮料”和“能量饮料”两种。它们区别并不是那么清晰，“运动饮料”和“能量饮料”的共同特点就是主打的功能一般都是两个：一是提神醒脑，二是缓解疲劳。目前，功能饮料市场已形成红牛、东鹏特饮、乐虎等

品牌。

与此同时，随着功能饮料行业的快速发展，也吸引了众多新人入局，一些食品饮料巨头纷纷跨界这一领域。如统一推出了“够燃”、伊利推出了“焕醒源”、农夫山泉推出了“尖叫”和“能量帝”，同时一些国外功能饮料品牌也开始进入中国市场，欲分食这块市场蛋糕。

对此，食品产业分析师朱丹蓬认为，功能饮料行业竞争已进入深水区，“健康化、个性化、年轻化，这是功能化饮料消费市场未来的核心诉求”。

专家建议

冷冻直饮易痉挛

从人的生理角度来看，为了应对夏季的酷暑，身体会做出相应的调节：新陈代谢加速、毛孔舒张、出汗量增大，因此，人需要不断补充随汗液丢失的水分、维生素和矿物质，保持体液的平衡。

“儿子每次踢球回来，打开冰箱，一瓶冰镇饮料，咕咚咕咚就灌下去了。”市民徐女士一直劝阻他这样的喝法，但她儿子却认为只有那一瞬间，才能快速补充水分，感觉整个身上的燥热全消。

对此，知名食品安全专家、中国农业大学食品学院副教授朱毅告诉羊城晚报记者，刚从冰箱里拿出来的饮料会对肠胃造成刺激，容易引发胃痛、胃痉挛等肠胃疾病；“从冰箱拿出的饮料，应放置在常温下一会儿，温度降下来后再饮用。”

多喝水和低糖茶

其实，随着生活质量的提升，人们对健康的要求也日益提高，怎样更健康地选择饮料成为人们关注的焦点。

“饮料应当尽量少喝或者不喝。”朱毅称，因为饮料含有较多糖分，以及色素、香精等添加剂，她建议选择矿泉水、低糖茶饮料。朱毅表示：“喝饮料不能替代饮水，家长应培养孩子多喝水的习惯。”

运动饮料到底该怎么喝？朱毅说，如果运动持续时间在1小时之内，或是减少的体重低于2到3公斤，只要补充水分即可，因为碳水化合物和电解质的消耗并不多。总之，运动饮料饮用与否，关键在于运动时间的长短，如果运动时间长达1小时以上，喝运动饮料就比白开水有益处。

朱毅同时指出，功能性饮料并非适合所有人饮用，对于孕妇(包括备孕期)、儿童和青少年，还有存在一定心血管跟心脏问题的人士，应该慎用功能性饮料。

遛娃购物两不误 夏日玩转亲子乐

文/羊城晚报记者 郑少玲
图/受访者供图



H&M 家居打造充满趣味的儿童卧室

今年受疫情影响，各大商场和购物中心纷纷关闭了场内的儿童游乐设施。进入5月以来，在疫情得到有效控制后，各种儿童游乐设施也开始逐渐恢复营业。在刚刚过去的这个六一儿童节，广州各大商场、购物中心纷纷举办了各种趣味“亲子”活动，以各种形式鼓励父母陪伴儿女，刺激儿童消费市场复苏。

近年来，“儿童经济”一直备受关注，并且逐渐走红，成为新的商业增长点。有数据显示，中国儿童消费市场规模在2018年就已经接近4.5万亿元。

中国国家统计局在此前发布的数据显示，2019年一季度，社会消费品零售总额97790亿元，同比增速为8.3%。对比2018年全国儿童消费市场中的玩具、安全座椅、奶瓶零售市场的增长率，都高于8.3%。儿童消费市场惊人的增长速度，引来众多商家和企业的垂涎。

为吸引人气 商场举办“童心”活动

近年来，各大商场和购物中心纷纷引进儿童业态，着重打造亲子活动，以此来吸引人气。今年六一期间，随着疫情逐步好转，商家推出各式各样的线下互动体验活动，现场手作、沉浸式体验、室内游乐场等亲子娱乐活动，成为这个六一最受家长和孩子欢迎的趣味项目。

广州K11在这个6月推出了“童心研究所”系列活动，大小朋友都可以前去发掘自己的童心，用趣味填充这个夏天。顾客可前往位于首层中庭童心艺术专列内的童心测试仪，看看属于哪个类型的“孩纸”。

有家长告诉羊城晚报记者，自从疫情发生以来，都没带过孩子出门，这个六一儿童节是过完春节后第一次真正意义上带孩子出门玩耍，但家长对

孩子的防疫措施不敢放松，会要求孩子在玩耍过程中全程佩戴口罩。

凯德广场六一期间，在商场中庭开设了“心情气球工作坊”，家长及小朋友通过报名可参与设计并制作属于自己的心情气球；广百百货天河中怡店在6月初也打造了“童心飞扬”主题景点，进店儿童可免费获赠气球，会员购物可参与夹娃娃或获赠智慧玩具。

为了吸引人气，广州天汇广场IGC早从今年5月开始就联手深受全球大小朋友喜爱的Baby Shark与Pinkfong，带大家“唱”游海陆空奇妙世界，这个主题展将一直延续到6月中。

可以看出，商场和购物中心的儿童消费已经逐渐复苏，除此之外，广州隆水上乐园也于5月29日已经正式恢复营业，当日门票售罄。去哪儿网数据显示，截至目前，平台已经重开的主题乐园达到600个，182个主题乐园也即将“重启”迎客。这意味着，主打亲子互动的游乐场将迎来回暖。

快时尚品牌 抢占儿童家居市场

儿童家居产品一直以来也是儿童经济的重要组成部分，不少商家都试图从家居入手来抢占市场份额。

据资料显示，2018年我国儿童家具市场规模约998.1亿元，占家具市场规模的比例为19%。从细分市场来看，儿童床和儿童衣柜占比较大。其中儿童床规模352.03亿元，占比35.27%；儿童衣柜规模172.97亿元，占比17.33%；儿童桌椅规模125.96亿元，占比12.62%。

据业内人士介绍，儿童家具门类越来越多，慢慢进入更加专业的领域，除了具备睡眠、学习、玩耍功能之外，还具备储物功能。

除了传统的家居品牌会推出相关儿童家居产品之外，现在就连快时尚品牌也开始抢占儿童家居市场。近日，来自H&M家居的设计师从大自然寻求灵感，以中性的柔和色调打造专属于儿童的家居产品，为孩子们创造充满趣味的空间。其中，卡通图案的被套组合、星形靠垫、毛绒玩具等都非常适合激发孩子们的想象力。

除了H&M、Zara Home在近年来也非常注重儿童家居产品的开发与设计，在其店面总是可以看到各种充满童趣的儿童抱枕、毯子以及靠垫。这些快时尚品牌经常会根据相应的节日推出相应的儿童家居产品，充满童趣的设计不仅成功吸引儿童的眼球，就连大人有时候也难以抵抗如此可爱的诱惑。

波罗粽、台山粽、道滘粽…… 广东粽派大PK，哪个是你心头好？

文/羊城晚报记者 宋韵潇 实习生 杨锦兰
图/受访者提供

很快就到端午节了，古人云：“粽团桃柳，盈门共饮。”在端午节这天，粽子是必不可少的应节食品。粽子不仅馅料营养丰富，绝大多数粽叶还能提供多酚类物质和钾元素，煮的时候渗入米中，能为人体带来益处多多。

关于粽子的由来，相信不少人都耳熟能详。在广东，不同地区的粽子其做法和馅料都会大不同，今天，我们就一起来看看几种颇有特色的粽子吧！

广州波罗粽 蕉叶包裹香味浓

波罗粽，是在波罗诞期间包的粽子。波罗诞是广州乃至珠江三角洲地区独具特色的民间传统节庆。每到农历二月十一至十三，波罗庙十五乡的村民便会制作波罗粽庆祝节日、招待客人。

波罗粽的馅料和普通粽子区别不大，但粽叶选的是蕉叶。蕉叶要经过开水泡煮、杀青、祛苦味、晒干之后才能使用。用蕉叶包的粽子，风味独特，味道香浓不油腻。

在广州，“彩姐波罗粽”非常有名，其制作者是波罗粽制作技艺代表传承人陈玉彩。她做的粽子在传统波罗粽肉粽、红豆视水粽基础上，根据现代人的口味加以创新，不仅提高了用料的品质，还在包扎、蒸煮等方面的技艺加以改良，使波罗粽的风味更加独特。

“彩姐波罗粽”的种类有很多，传统鲜肉粽的配料是糯米、绿豆加鲜肉，而陈玉彩就加入了咸蛋黄、花生、眉豆、腰豆等，吃起来口感更加丰富。“包的时

候，为了把粽子包得更紧实，还要用牙咬住绳子的一端，很考手工和技术。”彩姐告诉羊城晚报记者，她的粽子煮熟后就能切成片。



用蕉叶包的波罗粽



彩姐的波罗粽煮熟后可切片

东莞道滘粽 腌肉加蒜茸沙姜

在东莞，道滘粽可谓家喻户晓，它被誉为“天下第一粽”。在上世纪三、四十年代，道滘粽在莞莞一带远近驰名，其创始人据老一辈人回忆是一位叫叶潮的人。到了上世纪80年代初，道滘冠华酒家的大厨李绍裘在叶潮的配方基础上加以改良，并很快流传开来。其特色是咸中带甜，这也符合道滘人偏甜的饮食习惯。

道滘粽一般会选用本地优质晚造矮脚糯米，口感绵软有黏性；咸蛋黄和五花肉提前两天准备好；除了绿豆之外，现在也有人会选择湘莲，因为可以和性热的糯米进行中和。此外，腌肉时会加入蒜茸、沙姜、五香粉等；用咸水草扎紧实，最后用柴火猛火煮6小时、小火煮2小时，粽子

台山扭角粽 “红丝线”料显神功

台山粽，是五邑地区的特色粽，外形四角多边形，粽角是扭的，所以又叫扭角粽，是广府白粽的一种。台山粽“内涵”丰富：有五花生/烧肉、糯米、花生、眉豆、虾米……这些都是广府人爱吃的美食。除了用半肥猪肉，里面还会放用盐腌过的红榄香草中草药，药名“红丝线”，不仅清肺止咳，还有散淤止血的功效。

若想尝美味的台山粽，广州大南路清源巷的“粽式清源”颇有名气。其始创于2007年，从一



▲东莞道滘粽 腌肉加蒜茸沙姜



▲东莞道滘粽 坚持用柴火煮粽子



▲土猪花腩蛋黄咸肉粽



“粽式清源”台山粽，传统招牌咸肉粽

在端午节这天，粽子是必不可少的应节食品

肇庆裹蒸粽 使用柃叶是关键

相信广东的吃货大多听过肇庆裹蒸粽，它是肇庆特产，据说始于秦代。其材料选择非常讲究，粽叶要选色绿、有防腐作用柃叶；还有上好糯米、当年产的绿豆、肥瘦相间的五花肉。腌肉时要加五香粉、曲酒，这样吃起来会更醇香。

肇庆裹蒸粽要用柃叶包出四个角来，包好的裹蒸粽放到桶里用明火煮10小时以上，这样煮出来的裹蒸粽食材味道会充分融合，产生1+1>2的效果。肇庆裹蒸粽肥而不腻，香气扑鼻，如今也成为当地一年四季的送礼佳品。

据悉，肇庆裹蒸食品有限公司是一家专门生产肇庆裹蒸粽的老字号，

潮汕双烹粽 咸甜馅料是招牌

如果你纠结吃粽子的时候该吃甜馅料还是咸馅料时，那你就一定要去尝尝潮汕的双烹粽，它可以很好解决你的“选择困难症”。

在潮汕地区，双烹粽很是出名，它之所以被称为“双烹”，就在于其馅料是由1/3的甜馅和2/3的咸馅组成，甜味咸味兼备，口感丰富。

到潮汕游玩，不少人大概率会去“老妈宫粽球”品尝这个特色美食，其店内主打的招牌粽就是双烹粽。其甜馅料有绿豆沙、乌豆沙和水晶馅，用猪网包裹；咸馅料由香菇、虾米、腊肠、方鱼末、莲子、栗子和腌制过的南乳豉头肉制成；用竹叶、咸草扎成六角形。