

文/羊城晚报记者 汪曼 实习生 王文杰

暑期经济来袭 哪些消费火了?

暑期交通、餐饮业热度攀升

旅游离不开交通,走亲访友也离不开交通。暑期是交通业的一个业务高峰时段。

记者了解到,一到暑假,家长们都希望孩子能利用自主支配的时间回老家或异地探望长辈亲朋,以增进感情。因此,暑期学生探亲访友是极为常见的场景。

带着孩子一起看世界,增加亲子关系,也是不少父母选择暑期出行的重要原因。同程和携程的数据都显示,亲子家庭客群成为今年暑期旅游市场的基本盘。为了吸引更多亲子游的游客,旅行社及各种机构纷纷开设了各种暑期户外夏令营、军事类、素质拓展类、励志类……“边游学”模式悄然走俏。



商场内商家发放学生专属福利 凯德广场供图

此外,“民以食为天”。饮食在人们心目中有着重要地位,比较而言,年轻人在这方面的热情要更为高涨。

如今,饮食方面可谓不断创新,新菜品、饮品层出不穷;各种网红店也像雨后春笋般纷纷涌现。这些对年轻人形成了极大的吸引力。据业内人士称,在广州本轮疫情防控取得阶段性成果后,又正值暑假开始,年轻人的餐饮消费变得频繁,直接拉升了餐饮业的营业额,有助于餐饮业消费的反弹。

夏日夜经济同温度一样火热

日前,由于白天高温闷热,凉快舒适的夜间游成为市民出行的新选择,也成为暑期经济的新热点。据携程发布的《2021暑期旅游大数据报告》显示,与2019年同期相比,今年暑期的夜游订单中“90后”夜游族增长近3倍,“00后”增长超4倍。

去年,不少地方政府出台了促进城市夜间经济发展的政策和具体举措。如在天津市商务局印发的《天津市发展夜间经济十大工程(2020—2022年)》中提出,要摆脱“夜经济就是餐饮小吃、大排档的传统思路”,逐渐形成食、游、购、娱、体、展、演等多元化夜间消费市场。

今年,不少景区景点推出夜游线路,以促进夜经济的发展。广州更是推出《广州夜间消费地图》2.0版,分夜食、夜购、夜游、夜健、夜夜、夜读、夜温泉等维度,满足人们日益增长的夜间消费需求。

电子产品成为大小朋友“标配”

“青春不散场,毕业季优惠”、“学生购机大优惠”、“持证购机立减200元”……为了吸引高中生消费,各大商场内的电子商家纷纷抛出各种优惠购机政策。手机、电脑、平板、蓝牙耳机、智能手环……高科技电子产品已经成了准大学生入学前的“标配”。暑假期间,电子产品消费迎来了销售旺季。

“之前为了不耽误学习,只是给孩子买了老款手机。现在她要上大学了,而且考得还不错,所以我们准备给她换部新手机,另外再买个笔记本电脑,方便她在大学学习。”带着女儿在商场选购手机的李先生说。

“和我妈妈快到了,还有一个地铁站。”一个小孩子正对着智能手表给同伴发语音信息。事实上,除了高中生外,低幼市场也成为近年来电子消费的重要组成部分。以儿童智能手表为代表的儿童电子产品及



商场特色活动来袭 恒宝广场供图

颜值经济 成为新的增长点

“爱美之心人皆有之,今天带她过来做个牙齿矫正,这样笑起来也更好看些。”带着女儿做牙齿矫正的汪女士告诉记者,女儿班上不少同学高考后都做牙齿矫正,于是她也带着女儿来了。近年来,牙齿矫正、视力矫正、牙齿矫正、运动健身……为了让自己看起来更好看,大学生们逐渐开始在暑期选择颜值消费。逐渐火爆的颜值消费,已经成为暑期经济新的增长点。

“高考结束了,染什么发色好呢?”类似的话题,在即将踏入大学校门的女生群体中常常成为讨论热点。记者了解到,除了常见的美发、化妆外,牙齿矫正、摘镜手术等“微整形”也成为不少男女学生的选择。据饿了么数据显示,自高考结束后,以牙齿矫正为代表的消费医疗行业,“00后”消费人数环比增长30%,行业订单量环比增长超过55%。

此外,减肥、塑形也是暑期消费的重点。据饿了么数据显示,高考后一个月,“00后”消费群体,运动健身订单量环比增长60%。“因为他学习整天弯着腰,看起来不大精神,希望健身后可以精神点。”拉着刚高考完的儿子来健身房报名的徐女士说。

暑期迎来购书热

除了培训热,暑期对书店和许多少儿类、教育类出版社来说,也是一年中最重要的销售周期。记者了解到,在天河区几家书店中的教辅书区域,前来选购学习资料的家长和家家长络绎不绝。据工作人员介绍,随着暑假到来,各科教辅书成了“香饽饽”。

同时,暑期亦是毕业季。伴随着一大批考生结束阶段性的学业,毕业相册也成了暑期消费热点。

除了培训热,暑期对书店和许多少儿类、教育类出版社来说,也是一年中最重要的销售周期。记者了解到,在天河区几家书店中的教辅书区域,前来选购学习资料的家长和家家长络绎不绝。据工作人员介绍,随着暑假到来,各科教辅书成了“香饽饽”。

同时,暑期亦是毕业季。伴随着一大批考生结束阶段性的学业,毕业相册也成了暑期消费热点。

健康住家食谱驾到 看美食达人现身说法

文/羊城晚报记者 汪曼 实习生 王文杰 图/受访者提供

暑假到,除了亲子游,宅家做饭也是一项乐趣多多的节目。随着广州本轮新冠疫情防控取得了阶段性成果,如今,人们的生活已逐渐恢复平静,如何吃得健康又能享受烹饪乐趣,美食大咖们也有了新的感悟——



广州跃餐厅主理人比利



著名美食家庄臣

合理配三餐 清淡又营养



独立食评人、资深餐饮顾问飞哥

只要有空,独立食评人、资深餐饮顾问飞哥都会在家烧几道菜。他告诉羊城晚报记者,做饭既是自己喜欢的事,又可以和家人享享口福。飞哥在家做饭,菜式口味主要以清淡为主。

“清淡并非寡淡,以适当的配料相辅,只需一点点盐和糖调味就好。”飞哥说,好比他经常在家做的三丝蒸鱼,一定要把鱼里里外外的血水清洗干净,不留一点红色,再用盐水加姜葱浸泡8分钟,然后捞出来吸干水分再下锅蒸,这样才能去腥让鱼肉更嫩滑。而三丝就是肉丝、香菇丝和火腿丝,三者混合铺在鱼身上同蒸,做出来的味道清清爽爽,又可增加各种食材味道的层次感。

如何合理安排居家的健康饮食?飞哥表示,盛夏的餐饮最好尽量以清淡、低油为好,这样有利于保持身体良好状态,同时也保证优

质蛋白的摄入量,确保身体有充足的营养补充,增强免疫力。在烹饪手法上,飞哥建议尽量以蒸为主,食材最好多选用海鲜、鱼类、鸡肉、鸡蛋等为主,因为这些都是优质蛋白的来源。

飞哥建议,早餐可以选择牛奶或酸奶配谷物脆片,然后再加一点水果即可,食量大的朋友可加两片全麦面包蘸橄榄油;午餐可适当增加带油脂的食物和碳水化合物,如鸡肉、米饭等,然后再配合适量的蔬菜、水果就非常好了;晚餐应尽量清淡,清蒸鱼、白灼海鲜、绿叶蔬菜都是不错的选择——低油、低糖又不会对身体的消化系统带来太大负担,也不容易积聚不良脂肪。

此外,飞哥表示:“广东人喜欢喝汤,传统汤水一周饮两三次就够了,最好用她汤代替传统老火汤,口味清爽又减少嘌呤的摄入。”

“我是个典型的贪吃鬼。”广州跃餐厅主理人之一比利向羊城晚报记者介绍,平时因为工作性质的原因,他很少在家煮饭做菜。前段时间,因为广州加强疫情防控,他在家的时间多了起来,于是他每天都会逛肉菜市场,然后回家煮饭做菜,“真正实现了肉菜市场自由。”他很喜欢这种状态。

夏日炎炎,比利按一汤、一鱼、一肉的标准为家人准备饭菜。他认为,夏天吃瓜最“当造”,用丝瓜、节瓜、凉瓜、青瓜、白瓜简单搭配排骨、鱼片、咸蛋、草菇、鱿鱼、虾等,都可以做成多款家常美味,而且烹饪起来非常便捷。

比利认为,在家中煮饭和经营餐厅最大的区别是可以弹性

控制食品成本,更容易做到物尽其用。“我在家煮虾仁炒蛋会用新鲜的海鲜虾仁,先把虾仁挑出来,剩下的虾壳不会浪费,一般用来煮个虾汤,然后加些青菜,简单又美味——在家做菜我基本不会浪费任何食材。”

谈起做住家饭菜的秘诀,比利说,关键是食材新鲜。以前想保持食材的新鲜度,只能亲自到肉菜市场买,现在可以通过线上有口碑的商户实现“云买菜”,足不出户,方便快捷,而且质量有保障。

“做菜手法不用太复杂,但食材不能将就,现在App购物的选择有很多,买有品质的新鲜蔬菜和肉类,现买、现煮、现吃,才能吃得健康,尽情享受在家煮食的乐趣。”



食材新鲜很重要

厅会在传统饮食习惯的基础上改成分餐制。”

而健康饮食并非只在餐厅里,在家同样如此。提到居家健康食谱的设计原则,庄臣说:“早餐应尽量减少精制淀粉的比例,我们可以吃整只鸡蛋、小牛排、少许杂粮、果汁或牛奶;午餐可选择有营养的汤水,建议吸收西餐的煮汤方法,如果选择猪肉,可以挑选贵妃肉(排骨间的部位)、肉筋筋等来提升食用兴趣;晚餐最好简单些,以降低总体糖分的摄入量。”

在家煮饭,庄臣相信,只有真正进入厨房才能感受到烹饪的乐趣。他说,最重要的是全程投入自己的真情感,“妈妈的味道”就是最好的范例:“就拿蒸鱼来说,做法其实并不难,但要做得好就很讲究了,首先,鱼身一定要彻底洗干净,并吸干水分,蒸的时候放少许花生油可去腥、增滑、产生独特的香味,鼓油要最后放,不要淋在鱼身上,否则就会影响鱼的鲜味,同时也会产生酸味。”

挑选时令食材 用美食调整身体状态



美食专家劳毅波



虾米白瓜汤

“冬瓜连皮切成一大块,扁豆先炒一下去寒,放少许新鲜荷叶,小火煲两个半小时即可。”说起住家饭菜,美食专家劳毅波不由自主说起现在时令的传统冬瓜汤做法:放了荷叶、薏米和姜片的汤,喝起来会比较甘甜,冬瓜汤可以消暑、清热,很适合现在的高温天气食用。

在劳毅波看来,一道好菜的大前提是能下饭,这就要求菜的味道要相对丰富些。他说,只要有空,他都会做几道拿手好菜犒劳自己和家人。劳毅波说:“我买菜首选时令食材,比如这段时间我吃得最多的是白丝瓜、青瓜、冬瓜……过一段时间会选豆角。众所周知,时令菜便宜、产量和供应量都很大,而且还是最佳食用季节,新鲜又有益。”

食在广州,通过吃的方式调理好自身的状态也是劳毅波的养生小秘诀。此外,他还推荐了一些养生茶:“只需准备一些常见药材,用电子养生壶一煮就行,十分方便。比如上火或者感觉身体有些中暑,用甘和茶加薄荷草一起煲,再放点木犀,效果极好。”劳毅波说,如今,人们已逐渐恢复以往的生活节奏,容易感觉压力较大,这时可以煮些安神茶喝喝:用小菊花、薏米、枸杞子、红枣、冰糖合在一起煮就行,甘甜又美味。

吃得开心最重要 一日三餐要定时



金蒜生煎鸡翅

张莹的烹饪之旅是结婚后才开始的,在这之前,她是妈妈和姥姥宠着的“大小姐”,连电饭锅按钮都不知道在哪里。自从嫁了个“嘴巴刁钻”的潮汕老公后,她开始了自学烹饪之路,现在蒸炒煎焖样样精通。

“下厨带给我最大的好处是减压,平常工作很忙,回家后躲在厨房一个多小时,可以彻底沉浸在自己世界里,很珍贵,很美好。”张莹说。

此前,芳村实施封闭管理,张莹一家开始了宅家生活,足不出户,大家的心情不免受到影响。于

是,张莹希望用美食来调节家人情绪。由于封控期内物资供应相对短缺,食材选择和品质无法和平时相比,所以她每天就多花心思给家人做“意想不到”的美食,例如,家里没有姜就用蒜设计一道蒜蓉生煎鸡翅。张莹说:“蒜片的口感很香,家人都说非常不错,看见他们吃得开心还添饭,足矣。”

看过《中国医生》这部近期的大热电影后,张莹感触颇深:“本轮疫情过后,我更加明白现在的生活来之不易,大家一定要好好珍惜,一日三餐能定时,吃得开心其实很难得。”

投入真情感 宅家感受烹饪乐趣

“健康地享受美食是时下流行的关键词。”美食家庄臣长期从事饮食文化推广工作,他既是世界美食大使,也是广州庄臣美食坊的董事长。

他说,餐饮行业应该从防疫工作中吸收经验,让顾客可以更健康地享受美食。按照以往的用餐习惯,菜品通常会放在餐桌中间或转盘上,大家边吃边聊,高兴时甚至口沫横飞,难免不够卫生。

广州经历过本轮新冠疫情的严格防控措施后,大家的卫生健康意识有了很大的变化,对健康饮食更重视了。庄臣表示:“在未来的日子里,可能不少餐