

湾区餐桌

新风尚



预制菜引爆团年夜饭市场 年轻人成消费主力

文/羊城晚报记者 王敏 马思泳

热闹的新春佳节少不了美食的加持。虎年新春,随着文明消费、绿色节约等消费理念深入人心,拒绝“舌尖上的浪费”、倡导使用公筷公勺、培养良好就餐习惯等成为大湾区餐桌的新风尚,虎年新春因此变得更富年味——

预制菜 一热即食 方便美味



广式预制菜深受市民欢迎 受访者提供

2022年的春节赶上寒潮,在新冠肺炎疫情防控背景下,居家年夜饭继续成为主流,其中,近期爆红的预制菜在市场上体现出别样热度。春节期间,多家餐饮品牌和生鲜超市推出的各式各样预制菜大受市民欢迎。预制菜的到来为市民“减压”,不少主妇称“不用三头六臂,也不用为春节团饭而惆怅了”。

预制菜销售额增长 推动年夜饭变革

佛跳墙、盆菜、花胶鸡、传统咕咾肉、桂花扎……一份份已经包装好的预制菜礼盒被整齐地码放在各大商超的货架上,等候市民挑选。陈小姐表示,以往过节都要在家中厨房忙碌一番,预制菜的出现减轻了她的负担,更让她和家人能在不同时间段吃上热腾腾的饭菜。“市场上售卖的预制菜有传统广东菜式,基本符合家人的口味,买回来简单处理即可,十分方便”。

记者采访多家相关企业获悉,产销两旺是预制菜行业的普遍情况,春节则进一步“催火”了市场需求。近日,商务部公布了“2022年全国网上年货节”的销售成绩。据商务大数据对重点电商平台监测,本次“年货节”中,半成品菜肴受追捧,预制菜销售额同比增长45.9%。

另外,记者在采访中了解到,年轻群体青睐用老字号推出的半成品菜肴消解乡愁,装点年味。京东生鲜年货节期间,预制菜品类销量同比增长100%。预制菜相关搜索词也以10天搜索频次

破百万的纪录,成为热词之一。

商超餐厅纷纷布局 年轻一族变身烹饪能手

预制菜市场有多大?盒马鲜生相关负责人向记者表示,在市场调研过程中发现,年轻消费群体对预制菜的接受程度更高,82%的30-35岁受访者对“年菜套餐”有一定认知,其中有65%的受访者愿意尝试购买预制年菜,不少消费者认为有本地特色菜品的年菜是过年期间餐桌上不可或缺的。

除了本就逐步打通线上渠道的零售商超平台外,一些广州人熟知的老字号同样赶上了预制菜订单火爆的浪潮。在各大电商平台搜索“佛跳墙”,广州酒家、陶陶居等老店的商品排名前列。

对于“无鸡不成宴”的广府人而言,在新春期间必须准备与“鸡”相关的菜品。广州酒家相关负责人透露,“目前广州酒家预制菜产品接近十几个品种,广式预制菜品类中,佛跳墙、盆菜、烧腊等受欢迎程度较高。其次,方便处理的预制菜,如烧汁鸡扒、适合家庭团聚的佛跳墙也卖得比较好”。

针对很多人都关注的营养和品质问题,广州酒家方面给出了解答:采购、工艺、车间管控、品控监测等流程环节保证了预制菜口味的标准化。预制菜在粤菜厨师烹饪制成新鲜菜式后,快速被送到-30℃急速冷冻道,保证了食材细胞活性,锁住产品的新鲜风味。同时,急冻环境还能最大限度抑制微生物的生长,保证食品的营养安全。

惠州各医疗机构产房忙不停

“感谢你们的精心付出与打气,才让我生下了健康的宝宝。希望宝宝健康成长、平安喜乐。”

作为两个孩子的妈妈,曾红燕深知作为母亲的不易,能够见证新生,守护新生,让她十分骄傲。“产妇的信任,新生宝宝的可爱无不触动着我。”曾红燕说,虽然在虎年三十晚没法陪伴孩子,但这份坚守能够浇灌出生命之花,很值得。

春节假期,惠州各医疗机构产房忙不停。据悉,截至2月1日上午8点,惠州市第一妇幼保健院已迎来了10名虎宝宝。截至早上10点,广东医科大学附属医院惠州妇女儿童医院(惠州市第二妇幼保健院)已分娩7名虎宝宝,仍有16名待产妇正在待产。

助产护士曾红燕耐心地指导产妇用力,为她鼓劲、加油。

“哇,哇,哇……”2月1日00点43分,清脆响亮的婴儿啼哭声打破黑夜的寂静,惠州市第一妇幼保健院迎来了“虎宝宝”!经历了十月怀胎艰辛,漫长辛苦的分娩历程,在产房医务人员共同努力之下,钟女士平安顺娩一男宝宝,体重2.45kg。

作为医院迎来的首个“虎宝宝”,产房内顿时气氛喜庆,助产护士边给“虎宝宝”称体重、留脚印,边为钟女士及其家属报喜。

看着刚刚出生的“虎宝宝”柔软的小手紧握成拳头,小脚丫踢来踢去,升级为“宝妈”的钟女士激动地对医护人员说:

大年初一 “虎年宝宝”前来报到!

文/图 羊城晚报记者 李海婵 通讯员 陈艳丽 费燕 周文娟 李燕



萌萌的虎娃来啦

新春佳节,全国人民都沉醉在喜庆祥和的节日氛围之中,“虎宝宝”前来闹新春。在惠州市第一妇幼保健院产房里,陆续传来新生儿嘹亮的哭声。

1月31日,除夕夜。当天23时,正在医院值班的柯嘉敏,接收了待产孕妇钟女士。

“这是即将出生的小宝宝发出的‘信号’。柯嘉敏医生认真为腹部阵痛的钟女士做全面检查。

23时30分,钟女士被送入产房。“别紧张,我们将安全为您助产!”“加油!来,鼻子深吸一口气憋住,再使劲往下用力!”“很好!非常棒!”产房内,

初一凌晨2点多,他带领铁骑队巡逻在佛山南海大街小巷

“说实话,不想家是假的”

羊城晚报讯 记者张闻报道:秋衣外套上毛衣、毛衣上再套一件毛背心,毛背心外再套一件棉衣,最后再套上雨衣、戴上皮手套——1月31日除夕上午7点30分,佛山市公安局南海分局交警大队机动中队副队长杨舸“全副武装”走出家门。他所在的机动中队,就是市民们耳熟能详的交警“铁骑”队。



出警后,同事帮杨舸拍了一张照片

这是他从事警19年以来,第10次除夕值班了,“说实话,骑着摩托车行驶在大街小巷,说不想家是假的。但是看着楼宇里的万家灯火,我觉得值得。”

杨舸是除夕当天佛山南海区约200名执勤铁骑的其中一员。2018年,杨舸参与组建了南海交警大队铁骑队,也是佛山市首支交警铁骑队。日常工作,铁骑队员巡逻在南海的大街小巷,处理各种应急警务。

杨舸表示,铁骑队的职责不仅是在第一时间疏导交通、打击各类交通违法行为,更能快速反应,“铁骑队的巡逻也会让社会知晓,每时每刻都有警务人员在维持社会治安,给老百姓吃下一颗定心丸。”

当天,由于不少市民驾车至佛山中南批发市场买菜,市场内车辆拥堵造成堵塞,桂丹路上近百米长龙一度堵到了谢边立交。冒着冷雨,杨舸迅速带着7位同事从各处巡逻地点飞奔而至。“先锋”很快查明堵车原因是市场内车辆超载,移动缓慢,我们一方面让铁骑进市场疏导交通,另派一队沿桂丹路维持秩序,防止车辆加塞。同时,铁骑在长龙尾部亮起警灯,提醒后来车辆。“经过约2个小时的疏导,“长龙”终于消失,市民顺利买菜回家准备年夜饭,杨舸又继续开始了他们的巡逻。

傍晚6点多,忙活了一天的杨舸回到交警大队,后勤早已为队员们准备了火锅食材。众人

景区优惠或免费,公共文化场所免费……

过好“潮”味幸福年 汕头多个新春“大礼包”来袭

羊城晚报记者 蚁璐雅 实习生 祖颖

虎年来临,汕头大街小巷张灯结彩、年味浓郁,街头巷尾的功夫茶、琳琅满目的传统剪纸和挥春,让人食指大动的潮菜馆、“人气王”小公园骑楼区……浓浓的“潮”味不仅让市民游客提升了游玩趣味,也给一群选择留汕就地过年的外地工友带来获得感与幸福感。

春节期间,一份总价值超600万元的、来自汕头市文旅局的“2022年新春文旅惠民大礼包”已经“整装待发”,给留汕工友带来一场文旅盛宴。据悉,该礼包涵盖旅游惠民、文娱惠民、非遗惠民、小公园开埠核心区街区惠民等多类惠民活动。在新年期间,除部分景区门票折扣优惠外,其他3A级旅游景区均免费对外开放,并且部分旅行社线路及民宿将参加减免活动;不仅全市公共文化场馆免费对外开放(周一闭馆),而且部分网吧及KTV参与活动优惠;还在非遗集聚区、小公园遗址体验馆购买相关产品可享受相应优惠等,提升就地过年人员的归属感和幸福感,丰富新春假期生活,让留汕工友在这个假期玩得尽兴。

南方的娃,一起助力冬奥会

文/羊城晚报记者 崔文灿 图/羊城晚报记者 林桂炎 梁喻

前浪坚守,后浪涌现 星执轮滑冰球队逐梦冰场



星执轮滑冰球队队员们有了更好的训练条件,也对未来冲击更高级别的赛事信心满满

开栏语

北京2022年冬奥会在盼望中临近。地处岭南的广东学子虽然无法在冰雪中撒野、触摸到冰雪的温度,但他们对冰雪运动的热度却丝毫不减。不少学校为满足学生对冰雪运动的热度,很早就开辟了冰雪运动的场所和课程,并且乘着“三亿人参与冰雪运动”和2022北京冬奥会的“东风”,广东积极响应国家“北冰南展西扩东进”发展战略,冰雪运动实现多元化发展,成果显著。

近日,广东省教育厅公布了2022年广东省学生体育竞赛计划,出现了不少冰雪运动的身影。值此北京冬奥会和新春佳节之际,羊城晚报推出冬奥会特别报道——南方的娃,一起助力冬奥会。一起来感受学校和冰雪运动的热情。(陈晓璇 何宁)



观看视频请扫二维码

这个寒假,广州市番禺执信中学星执轮滑冰球队的训练节奏并未因假期而放缓。训练馆冰面上,全副武装的队员足下生风,疾驰而过,冰刀溅起的白色冰屑与快速移动的黑色冰球上演着“速度与激情”。这支成立于2012年的轮滑冰球队走过十年,见证着冰雪运动项目的热度升温,也见证着队员们在一个个赛事上摘金夺银,成功追梦。去年,广东省首个真冰运动馆在番禺执信中学落地,队员们拥有了更好的训练条件。

一代代学生来结缘

1月27日下午,记者在广州市番禺执信中学冰雪运动馆内,观看了一次轮滑冰球队的常规训练和对抗比赛。

这支队伍是混龄球队,既有寒假回来加入训练的冰球专业大学生,也有初学一年多的小学生,他们的主教练张国龙是前国家轮滑球队队员,曾为国出征、同冰球强国竞技,战绩赫赫。当他们一同从冰面划过,似乎也画出广州冰雪运动十几年来的校园蓬勃发展的图景。缘何冰球运动吸引着一代代学生投身其中?他们又如何同冰球结缘? “85”后教练张国龙在广州长大,中学读书时初次邂逅轮滑

球。当时训练条件颇有些简陋,水泥地铺设的篮球场就是轮滑训练场,由于缺少防护措施,摔伤撞伤也是家常便饭。当年,冰雪运动项目堪称冷门,一年下来,比赛次数寥寥。尽管如此,张国龙还是凭借着对轮滑冰球的热爱进入哈尔滨体育学院。尔后身披战袍出战世锦赛,继而成为中国国家青年队主教练和广州市男子冰球队主教练。他见证了国家冰雪项目的进步,也见证了广州轮滑冰球项目的蓬勃发展。

张国龙的学生、如今就读于哈尔滨体育学院冰球专业的庄皓杰也是番禺执信中学的毕业生。今年春节前他重返母校运动馆,和学弟学妹们一起训练。在他读中学的时候,虽然还没有真冰运动馆,但户外场地已被打造成专业轮滑训练场。他也凭借实力,在15岁那年出征第三届全运会,成为广东省美洲狮轮滑冰球队彼时年龄最小的选手。要说星执轮滑冰球队的队员们,还是一群小学生。他们年纪不大,但好几位已有大型体育赛事的经历。六年级的邱泽耀

已经学冰球五年半了,“我得过广东省锦标赛冠军和其他很多大大小小的荣誉,希望日后能越打越好,打进国际赛事!我最喜欢在冰面刹车时候磨冰的感觉!”另一位小将、冰球队队长韩家俊今年将代表广州市队参加省运会,他认真地告诉记者:“我会为广州争取好成绩,为学校争光!”

星执轮滑冰球队的大小队员们正是广州许多冰雪少年的缩影。如今,越来越多的孩子走上冰场雪场,拥有自己独特而难忘的“冰雪奇缘”。

冰球纳入常规体育课

广州市番禺执信中学的冰雪运动馆于2021年初正式投入使用,拥有约400平方米的冰面。现在孩子们不出校门,就能在温暖的南国拥有冰天雪地的真实触感。学校国际教育部主任张洁告诉记者,一直以来,学校都很重视学生的素质教育。在冰雪运动馆落成前,学校已经开设了攀岩、蹦床、高尔夫等项目。运营管理这些项目投入资金不菲,但之所以不遗余力

去做,正是因为学校认为这些活动对孩子素质教育培养很有意义,“他们接触得越多,思路就会越广阔,我们想让他们觉得,学校不但是一个学习的地方,更是一个好玩的地方。”

如今,从小学一年级到初中三年级,每一名番禺执信的学生都能享受上冰的快乐。学校还开设有基础滑冰和冰球课程,其中基础滑冰纳入校本课程体系,成为常规体育课的一部分。每节滑冰课大约有12至15名学生参加,两名专业教练指导,保障孩子安全。觉得常规体育课“吃不饱”,想进一步提升水平的孩子们,学校还开设有假期密集训练,从早上9点半到晚上6点半集中训练十来天,提升效果更好。

小学二年级学生苏玮童刚接触冰球一年半,目前是星执轮滑冰球队里年纪最小的一员,虽然技术仍比较青涩,现在他已经跟着队里哥哥姐姐的步伐,打得有模有样。他的父亲欣慰地告诉记者,苏玮童在这一年半的学习中,进步飞快,混龄训练也让他有参照、有对比,哥哥姐姐们就是他追赶的目标。

95后春节日记

我翘首以盼的新年是那道“猪头祭祖”

羊城晚报讯 记者杭莹报道:爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。提到年味,我们第一时间想到的就是此起彼伏的爆竹声。近年来,虽然爆竹声声渐渐离我们而去,但春节前总是不可或缺的那一道“猪头祭祖”,对我而言就是年味到了。

在老家,过年的仪式从腊月廿六就开始了,一直能持续到腊月三十三。记得小时候,一进腊月,最要紧的事情不是别的,而是挑选一个顶好的猪头。什么样的猪头是顶好的呢?首先要选面部皱纹呈“寿”字样的,以讨吉利。古书《新年杂咏》记载:杭俗,岁终礼神尚猪首,至年外犹足充饷。也就是说在冬至前,选择“寿”字猪头来祭祖,有长寿的寓意。猪头也被叫做“寿头”了。为了选上一个“高品质”猪头,村子里在腊月后总时不时响起凄厉的猪叫声。幼时虽然害怕这样的叫声,但却对小伙伴三五成群地追着猪叫声满村子跑,再被忙碌的大人赶到一旁去这样的游戏乐此不疲。

选好的猪头是每家每户除夕当天祭祖的绝对C位。“猪头祭祖”,旧时有“祭祖”之称,也有“还福”之说。把猪头当作祭祖先、供奉上天的供品,可追溯到先秦,宋代的“仇池笔记”中也记录了和猪头入饷有关的故事,总之是不可考甚多。用于祭祖的猪头也不可考多道工序,就单纯把清理干净的猪头放在大锅里

煮熟后呈出,脑门上贴一张红纸,和贴了红纸的鱼、自家包好的团子等等一起放在一张八仙桌上,祭祖就开始了。

记忆里,祭祖时奶奶总是拿着一炷香,半闭着眼睛,嘴里念念有词着我听不懂的话。而我要做的,就是在奶奶结束之后去磕几个头。这时,奶奶会在旁边请祖先保佑我听话、学习工作,成绩好等。随着我上大学、工作后,念叨着的话就“与时俱进”地变成了保佑我在外一切平安、工作顺利。

祭祖仪式结束后,作祭用过的猪头就会变成一道美食啦。每当这时,母亲会取猪耳朵、猪舌等各部位的一部分放在案桌上,其余的重新回锅加热,然后捞出,放入冷水中浸透,去掉骨头,再把冷肉泡入大缸内用冷水浸泡成白色,切成薄片。随后,黄瓜切片、韭菜切段、姜蒜捣成泥瓜入锅,翻炒制成葱姜汤,把这些和片好的猪头肉搅拌均匀,就是一道十分鲜美的肉菜了。即便是凉了,也是一种奇妙的口感,让人难以忘却。

从热热闹闹的村子里搬到邻里不熟的高楼里,再听不到那从除夕下午就响个不停、扰得人没办法好好睡觉的爆竹声,“拉帮结派”的小伙伴们也四散远去,年味似乎真的淡了很多。但只要只有过年时才能出现的这道祭祖猪头一直在延续着,一进腊月,我还是像小时候一样对过年翘首以盼。