

休闲食品种类增多 逐步取代糖果

糖果遭遇甜蜜的尴尬



在市区交通路一家超市内，挑选糖果的市民不多。

□文/图 本报记者 姚晓晓

临近春节，很多市民已早早列出自己的春节购物清单。瓜子、花生、糖果这三样曾经是市民购物清单上的必备产品，然而随着休闲食品种类的增多，逐渐取代了糖果的位置，今年的糖果市场却遭遇了“甜蜜的尴尬”。

2月9日晚上7时，记者来到市区一家大型超市，在近10多米的糖果区前，各种糖果的包装很是漂亮，但采购糖果的人却不多，有采购的也都是象征性的买一点。

“家里有小孩，怕孩子坏牙，所以糖果不敢多买，过年买糖果就是象征性的买一些，应应景。”正在选购糖果的周女士说道。

记者在采访中了解到，目前很多消费者春节购买糖果就是为了过节时招待亲朋好友，自己真正食用的并不多。糖果更多的是为了迎合过年的气氛所买的。

在超市里正在购物的王女士告诉记者：“现在过年可不比我们那时候过年，除了糖果没啥吃的，我们买糖，也就是老习惯了，少买一点，有点年

味儿。”

记者随后采访了在糖果采购区工作的李女士，她告诉记者，虽然现在糖果不比以前销量大了，但春节依旧是糖果销量最好的时候，特别是一些大品牌的。

“目前消费者越来越注重身体健康，‘不甜’渐渐成为吃糖的一种主流消费方向。很多商家也都推出了以木糖醇为原料的糖，也很受市民的欢迎。”李女士说。

在采访中，记者发现，虽然糖果的销量有所下降，可是巧克力、坚果、和一些无糖产品却更多的出现在市民的春节购物清单上。

“我母亲血糖高，所以买了糖她也没法吃，现在生活条件也好了，休闲产品种类也多了，我看有很多无糖饼干，给母亲买点就替代干果了。”正在选购无糖饼干的于清丽对记者说。

而在摆放坚果的货架前，开心果、腰果、碧根果等近几天销量则持续上升。该货架前的工作人员告诉记者，干果炒货的热销还得益于养生观念的转变，其营养保健功能迎合了当下消费者的健康需求。

生活窍门

这些做菜小妙招 您知道几个

青菜 不宜加冷水，冷水会使青菜变老不好吃，而加开水炒出来的青菜又鲜又嫩，炒的时间不宜过长。

藕丝或藕片 一边炒一边加些清水，能防止藕变黑。

茄子 切开后要立即下锅或者放入水中，不然茄子会被氧化成黑色。炒茄子时适量放些醋，炒出来的茄子颜色不会发黑。

鸡蛋 一个蛋加一汤匙温水搅匀，就不会炒老，而且炒

出的蛋量多，松软可口。炒鸡蛋记得用筷子炒，炒的时候慢慢地将鸡蛋滑散，你会发现因为受热均匀鸡蛋变得更蓬松更大了。

豆腐 下锅前，可先放在开水里浸润十分钟，这样可清除豆味和碱味。

凉拌菜 做各种凉拌菜时，加适量啤酒可增味添香。

蒸鱼或蒸肉 待蒸锅的水开了以后再上蒸笼，能使鱼或肉外部突然遇到高温蒸气而立

即收缩，内部鲜汁不外流，熟后味道更鲜美。

牛肉片 炒牛肉片前，用啤酒将面粉调稀，淋在牛肉片上，拌匀腌30分钟，让啤酒中的酶使蛋白质分解，以增加牛肉的鲜嫩度。

骨头汤 熬骨头汤时，中途切勿加冷水，以免汤的温度突然下降导致蛋白质和脂肪迅速凝固，影响营养和味道，最好一次加满水或者中途加适量开水。

晚综

厨房小技巧

饺子怎么煮不易破皮

饺子是我们的传统食物，几乎家家户户都会包饺子煮饺子，大家都知道，煮饺子最大的一个苦恼就是煮破皮……本期，就教大家几招煮饺子不破皮的小窍门。

1.加盐

水烧开后加入少量食盐，等盐溶解后再下入饺子，直到煮熟。期间不用点水不用翻动，这样不外溢不易破皮。



资料图片

2.放葱尖

在煮饺子之前在水里放一

些葱尖，然后在下饺子，这样也会让饺子不易破皮。

3.盖锅煮馅揭锅煮皮

水开后下入饺子烧开，先揭开锅盖煮一会，蒸汽很快散失，开水滚动会使饺子皮先熟。等饺子皮熟了再盖锅煮馅。这样煮饺子皮不容易破，而且汤也会比较清，饺子不粘还好吃。

晚综



学做吉祥年夜饭

三阳开泰——红烧羊排

材料: 羊寸排 500 克, 胡萝卜一根, 土豆一个, 葱、姜、生抽、老抽、米酒、植物油各适量。

做法:

1. 羊寸排用清水冲洗一下。
2. 烧一锅开水，放一点米酒，放入羊排，煮出浮沫后捞出。
3. 土豆、胡萝卜去皮洗净，切滚刀块。
4. 炒锅中放入适量的植物油，爆香葱姜后，放入焯水后的羊排翻炒。
5. 炒至羊小排表面略有焦色时，依次放入米酒、生抽、老



红烧羊排

抽，羊排翻炒均匀。

6. 加入清水，刚刚没过羊排即可。
7. 烧开后盖上锅盖，中火炖 10 分钟。
8. 之后放入胡萝卜、土豆块，炒匀后继续炖 15~20 分钟。
9. 待汤汁收至浓稠即可。

五福临门——五彩金针菇卷

材料: 金针菇，胡萝卜，莴笋，生抽、干辣椒粉、芝麻油、盐各适量，大蒜，老姜，小葱。

做法:

1. 莴笋和胡萝卜去皮，用刮皮刀刮成薄片。
2. 锅中倒水烧开，下入洗净的金针菇，烫 1 分钟捞出。
3. 金针菇沥干水分，分成小撮。再用莴笋片和胡萝卜片卷起来，摆入盘中。
4. 老姜和大蒜捣碎，放入生



五彩金针菇卷

抽、盐、芝麻油拌匀。

5. 拌匀的老姜和打算用勺子舀在金针菇上面，再撒上些干辣椒粉。
6. 另起小锅，倒入油烧开后，把热油淋在金针菇上面，撒上葱花装饰即可。

红红火火——富贵虾

材料: 虾，粉丝，香菜少许，酱油、油、蒜、红辣椒、料酒、糖、胡椒粉各适量。

做法:

1. 虾洗净沥干水分，用剪刀剪掉头上的刺和虾脚。剪刀开虾背，扯出虾线。
2. 烧锅水，放入粉丝烫软。
3. 然后，把粉丝直接捞出放入冷水中，捞出整成中间高周围低的形状。
4. 摆上处理好的虾。
5. 蒜剁碎，加入酱



富贵虾

油、胡椒粉、盐、糖、料酒和油拌匀，并均匀淋在虾身上。

7. 锅内放入适量水，烧开后把虾放在蒸托上蒸 8 分钟即可。
8. 蒸好的虾放上香菜末和辣椒丁装饰，把适量的油烧热淋上即可。

晚综

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店
白茶始祖 传世经典
Lv Xue Ya
一年茶 三年药 七年宝

地址: 海河路39号 电话: 0395-3386888