



# 轻食走俏鹰城,你尝过没?

□本报记者 刘蓓文/图

轻食最初在欧洲流行,是指分量少且易吃饱的食物,后来演变成低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含高纤维和营养的食物。它以低热量食材取代大鱼大肉,在保证正常膳食结构和热量的前提下搭配食谱,给很多不能承受节食痛苦又想尽快减轻体重的人提供了一个好方法。

现在,随着人们健康意识的明显提高,轻食不单单只是一种饮食方式。区别于传统中式饮食的讲究,它代表着新的生活理念,受到越来越多鹰城年轻人的青睐。

## 轻食外卖受欢迎 有商家月销3000多单

8月17日上午10点多,在市区中兴路北段一家写字楼,正在上班的张女士工作间隙拿出手机,找到自己预订轻食的微信商家询问:“中午的饭大概几点能到?”“11点40分左右。”得到回复后,她继续安心工作。与此同时,位于市区联盟路中段的一轻食店内,老板田晓兰正在制作当天中午近百名顾客的订餐。“食材基本上处理好了,就差调味、装盒了。”田晓兰说。

上午11点半,所有的轻食午餐被一一打包。紫米寿司,炒鸡丁或炒虾仁配青菜和玉米粒沙拉,麻辣荞麦面皮搭配鱼丸青菜汤,用豆腐皮代替面饼制作的“烙馍卷菜”……色彩搭配漂亮,看着就很有食欲。

今年30岁的田晓兰做轻食外卖已有4年,现在有月餐客户三四百个,每个月要接几千单。为了节约成本,她没有找外卖平台合作,而是和丈夫亲自配送,“也给顾客省了配送费”。像田晓兰这样的轻食月餐外送商户,市区有十几家。

除了轻食月餐销售火爆,外卖平台的轻食点单量也很高。8月17日中午,记者在一外卖平台搜索“轻食”关键词,弹出了近百条搜索结果,其中5公里内售卖轻食的商家就有十多家。随机点开一家主打轻食的餐饮店,里面的食物颜值很高,菜单分类清晰,有中式热食、健身低脂杂粮饭餐、全麦0脂三明治等,还有刷脂餐、仙女沙拉等,月销量超过3000单。



轻食颜值高,更注重营养搭配

## 多样化是趋势 轻食行业有市场潜力

记者在走访中发现,轻食对厨师的依赖性相对较低,不需要复杂的加工和调制,多数商家都可以轻松搞定,大大节省了成本。

中国烹饪协会发布的《轻食营养配餐设计指南》明确规定,一顿营养搭配合理的轻食至少应包括蔬菜、水果、谷物、大豆坚果、奶制品、油盐等食材中的4类,总品种不宜少于6种。市面上的轻食一般都能满足这一标准,但口味如何则仁者见仁智者见智。

市民梦梦连续吃了两周轻食后在朋友圈发文:“我想吃火锅!”她表示,轻食味道单一且清淡,吃得久了难免想吃些重口味的食物。网友“甜梨”认为,食物带来的安慰和快乐,才能让减肥“走得更远”。她曾为了减肥,尝试过女星刘亦菲的“7天断食法”,每天只吃一种食物,“虽然瘦了一点儿,但坚持下来感觉非常痛苦,我肯定不会再尝试。”“甜梨”说,当她将饮食恢复到正常的一日三餐后,仅仅只是吃了一碗普通的芝麻酱米线,就让她感觉到心情愉快,“反而更有减肥的动力了”。

记者在网上搜索发现,今年初就有了“中式轻食”的概念,土豆泥蔬菜沙拉、椒麻牛肉、清油麻婆豆腐、魔芋凉皮等传统中餐纷纷加入轻食菜系,甚至还有麻辣香锅、麻辣烫这类常见的“路边摊”。

“大家对轻食的需求越来越多,但众口难调,升级菜品质量和增加花样肯定是未来轻食行业发展的趋势。”田晓兰表示,从2019年开始,她陆续推出了杂粮饭、轻食粥、卷饼等改良轻食,今年夏天还推出了虾仁麻辣香锅、藤椒牛肉、黄瓜麻辣鸡丝等新菜式,受到顾客的欢迎。

一位不愿透露姓名的资深业内人士表示:“轻食不代表无碳水,也不是素食,而是重在调整饮食结构。”他认为,轻食在我市还有很大市场潜力。不过,从运营角度讲,轻食店的成本要越低越好,“应该把成本主要花在食材上,店面租金、人员工资等可以压缩,主打外卖型的轻食店更有优势”。

## 颜值高、能吃饱、还减肥 年轻女性喜欢轻食

家住示范区翠园社区的邵女士今年29岁,女儿刚满百天。她对自己产后的体形恢复不是很满意,考虑到还在哺乳期,没法“大张旗鼓”地运动减肥,她考虑再三,决定试试吃轻食减肥。“每周有3天的中午点一份轻食,里面有肉有菜,营养搭配得不错,分量刚好吃饱,不会吃撑。”邵女士说,这样的饮食搭配健康营养,也不影响哺乳,因此家人并没有反对。

市民小乔在市区一家房地产公司工作,她是田晓兰的忠实顾客。“我们办公室6个女孩都喜欢轻食。”小乔说,她今年35岁,一直有健身的习惯,自从健身教练让她注意饮食后,她就爱上了轻食,“轻食的食材处理方法简单,一般以蒸、煮为主,且荤素搭配,重点是能吃饱还有营养”。

田晓兰的顾客中女性占了一大半,都是20岁至35岁之间的上班族。“不少是市区的白领,还有一些医护人员。”田晓兰说,她的轻食菜单目前有67种,顾客会提前一晚向她预订菜品,她每天早上5点左右起床,到早市采购当天所需的食材,然后回来加工。“保证食材是新鲜的,不是半成品。”她说,30次的月餐售价按照菜单的不同在540元到799元不等,顾客可以根据自己的喜好选择,市区内免费配送。

小贾也是一名轻食餐馆的老板,他的店位于市区建设路东段。“我的顾客一般都在卫东区。”他说,一些顾客认为,轻食就是“吃草”,其实不然。轻食可以是低热量的中式炒菜,也可以是西式的牛排配意大利面,菜品选择非常广,但烹饪方法更简单。



在一外卖平台搜索轻食,销量最高的商家月销量超过3000单