

·厦门美味故事·

舌尖上
四季
夏

端午节即将到来,粽叶飘香。不过,“十里不同风,百里不同俗”,各地粽子用料不同,口味不一。记者走访发现,今年厦门市面上,除了闽南传统烧肉粽,还有大黄米粽、乌米粽、燕麦粽、碱粽等,市民的选择项更加丰富了。不过,营养师提醒,粽子作为应景的时令小吃虽美味,但有部分人群并不适合食用。

文/记者 吴佳 图/记者 陈立新

端午临近 与粽不同

不少商家今年在主料上“做文章”,除了传统的糯米,还有大黄米乌米燕麦紫米等



多款端午粽集中陈列。

相关新闻

粽子上架先“瘦身” 包装不能超过三层

本报讯(记者 高金环 通讯员 史婉慧)端午节日益临近,粽子等应节食品生产和消费迎来高峰。市市场监管局提醒企业,粽子上架前应注意不要过度包装,确保符合“瘦身令”,“轻装”上架。

《限制商品过度包装要求食品和化妆品》于2021年8月10日发布,将于2023年9月1日实施。距离新规实施仅剩不到3个月时间,各食品生产企业要赶紧自查产品是否符合新标准要求。

粽子和月饼往往是过度包装的“重灾区”,企业如何避免产品过度包装呢?过度包装主要关注包装空隙率、包装层数和包装成本,有一项不合格,就判定为过度包装。

根据规定,粮食及其加工品、月饼及粽子的包装不应超过3层,其他商品(含茶叶及其制品)不应超过4层。网兜、天地盖形式、塑料薄膜均算一层包装,拎袋和茶叶礼盒包装外塑封膜(厚度低于0.03毫米)不算一层包装。

“对于一层包装产品,不需要计算空隙率,层数也小于4层,成本不需要计算,因此一层包装产品一定符合标准要求。”市市场监管局工作人员说。

另外,生产单位还应采取措施,控制除直接与内装物接触的包装之外所有包装成本不超过产品销售价格的20%。

提醒

是否过度包装 一看二问三算辨别

市市场监管局提醒,消费者在选购商品时可以通过“一看、二问、三算”来进行辨识。

一看包装成本:看包装的豪华程度,包装材料是否昂贵;

二问包装层数:在不能拆开商品外包装的情况下,消费者可以向商家询问商品包装层数;

三算包装体积:测量或估算外包装的体积,并与GB 23350-2021《限制商品过度包装要求 食品和化妆品(含第1号修改单)》允许的商品最大销售包装体积进行对比,看是否超标。

消费者如发现粽子过度包装现象,可及时拨打12315举报投诉。(记者 高金环)

市场 热推大黄米粽 口味多样咸甜皆宜

桂花梅子粽、紫糯米蓉粽、五谷杂粮粽、果肉冰粽……临近端午,在鹭岛的大街小巷及大小商超,不同风味的粽子已纷纷登场。在大润发超市,有一排长长的“粽情端午”展销区,陈列的粽子根据品牌、重量、包装和口味的不同,价格从几元至上百元不等;在沃尔玛超市,常温、冷藏、礼盒、网兜等各式各样的粽子挤满货架,满减、打折等促销力度不小;在部分农贸市场,碱粽3元/个、咸蛋黄肉粽10元/个、豆沙粽3.5元/个……纯手工制作的粽子火热售卖。

记者注意到,相较于往年把新口味作为招揽

顾客的法码,今年品牌商纷纷在粽子的主料——糯米上“做文章”,推出大黄米粽、乌米粽、燕麦粽、紫米豆沙粽等。

五芳斋、西贝、思念等多个品牌都把卖点聚焦在“大黄米”上,将配料表排名第一的糯米全部或部分替换成大黄米,推出各色大黄米粽,口味包括豆沙、蜜枣、香蕉牛奶、原汤猪肉等,咸甜皆宜。

“大黄米粽在山西的一些地方一直都有。”老家在山西的王女士在沃尔玛超市采购端午粽,她告诉记者,记忆中,小时候,在端午节除了糯米包的红枣粽,大黄米粽也较常见,大黄米比普通小米颗粒大且口感黏糯,“不过,老家的粽子基本是包裹着红枣或蜜枣的甜粽,没那么多‘花样’。”

此外,还有商家将糯米与南烛树叶制成的乌米饭作为包粽的主料,推出乌黑香甜的乌米蜜枣粽、乌米八宝粽等。燕麦粽则是将燕麦米掺在糯米中。

多个品牌把卖点聚焦在“大黄米”上。

建议 粽子不易消化 一定要趁热吃

“粽子作为时令小吃虽然美味,但是一定要注意适量食用。”厦门市中医院营养科营养师袁媛表示,以一个重量100克左右的粽子来说,其热量相当于一小碗米饭,如果加了白砂糖、肥肉、蛋黄等,热量就会更高,建议单个人一天最多吃1-2个。并且,要注意用粽子替换同等重量的主食,而不是作为点心摄入。值得一提的是,糯米放凉后黏性也会更大,食用不容易消化,所以一定要趁热吃。

制作粽子的糯米属于高升糖指数食物,食用后,人体血糖上升速度比较快,血糖不稳或患有糖尿病的人要少吃粽子;胃肠功能弱或需要控制体重等人群,食用粽子也要注意适量。

此外,吃粽子尤其是加了肥

肉、蛋黄的咸粽或是加了白砂糖的甜粽时,应注意减少油腻食物的摄入,建议搭配蔬菜、豆制品、蛋类、奶类,营养更全面。并且,最好先吃一些上述食物再吃粽子,更有利于减少血糖波动。

袁媛还提醒,无论糯米粽还是大黄米粽,趁热吃和注意控制食用量才是关键。跟糯米相比,大黄米含有丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素等,整体营养价值高于糯米,但对血糖的影响比较大,糖尿病患者一定要注意。

市面上粽子风味多种多样。

链接

各地食材不同 成品花样各异

“各地民俗不同,当地人就地取材,所以端午包粽花样不同。”厦门市闽南文化研究会原副会长胡明宜介绍。

胡明宜表示,食材方面,北方种植大黄米(去了壳的黍子),有黏性,北方人经常把大黄米磨成粉,用其制作糕类美食,有的地方包粽就会用大黄米,再根据喜好添加红枣、赤豆、花生等配料,以甜粽居多;南方用糯米包粽,配料有五花肉、香菇、虾米、火腿肉等,以咸粽居多。闽南地区有传统烧肉粽,配料包括猪肉、鹌鹑蛋、香菇、虾米、海蛎干等,有的还会添加花生仁和赤豆。本地人也爱吃用糯米加食用碱制成的碱粽。“碱粽外表金黄透亮,一般不放馅料,所以本身不甜不咸,食用时多蘸白糖或者蜂蜜。”

此外,端午食粽,糯米和馅料常常是关注的焦点,却极少有人留意包裹在外面的粽叶、粽绳。胡明宜说,古时的北方人会用苕麻制成的细绳捆绑粽子;闽南地区则用青竹叶、水草(咸草)包粽,目前市面上在售的也大致是这两款。

(记者 吴佳)

