

佳节临近 “菜篮子”“果盘子”物丰价稳

记者探访各大农贸市场和生鲜超市发现,节日餐桌多“滋”多彩



中秋国庆假期明日开启,各类带有浓浓节日气息的“中秋食品”进入销售高峰。不论是开渔后日渐肥美的螃蟹,还是清蒸酱油水皆宜的小海鲜,又或是占据不少店铺C位的水果,许多商家按盒销售,吸引许多市民驻足挑选,开启“买买买”模式,让中秋国庆假期的餐桌更加多“滋”多彩。

文/记者 刘佳盈 图/陈立新 刘佳盈

小贴士

合理膳食适量运动 这样过假期更健康

在节假日期间,面对各种舌尖上的美味,难免大快朵颐。然而,暴饮暴食容易造成消化不良等胃肠疾病。中秋美食怎样吃才健康?公共营养师黄超建议,节日期间一定要注意合理膳食,适量运动。

1. 主副平衡。所摄取的食物中动物性食物不应超过植物性食物。主副食比例适当是营养平衡、健康饮食的重要前提。

2. 粗细搭配。要适当吃些粗杂粮和富含膳食纤维的食物,做到粗细搭配,助于消化。

3. 荤素搭配。荤菜应多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉,多用蒸、煮、炖、卤等方法制作菜品,还要注意不要太咸太油腻。节日期间摄入过多的副食(如话梅、薯片、火腿等),食盐的摄入量也会随着增多,这不利于健康。

4. 中秋前后,海鲜品种繁多、味道鲜美,吃海鲜时不宜畅饮啤酒。海鲜加啤酒容易导致尿酸水平急剧升高,诱发痛风,以致出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。



市民在商超选购水果礼盒。



1 海鲜礼盒紧俏 螃蟹涨价其他品种价格稳定

在八市等多个海鲜市场,螃蟹成了节前最紧俏的海货。临近中秋,螃蟹价格更是一天一变。“上周日(9月24日),120元到140元左右还可以买到1千克左右的膏蟹。到26日,大点的三眼蟹每千克要170元,肉质肥美的兰花蟹每千克250元。”八市海鲜摊摊主黄先生说。

一家专售螃蟹的水产店店主陈先生说,尽管螃蟹价格水涨船高,但每天的销量也不断增长。“鱼虾等海鲜可以提前买,放在冰箱中冷藏起来,但螃蟹不易存放,离开海水很快就死了,口感差很多。”他介绍,螃蟹适合现买现吃,因此很多市民选在中秋节当天购买,“这也导致螃蟹的价格一路走高。”据预测,明日,螃蟹的进货价格要比平时高出三成。

与螃蟹相比,其他海鲜的价格要便宜不少。“野生黄花鱼每千克65元到70元,金鲳鱼每千克50元。”摊主黄先生说,自开渔以来,海鲜的价格时高时低,但都处在一个比较稳定的区间,“像石斑鱼、多宝鱼会贵一些,大概在每千克105元到115元。”

“这个500元的礼盒,里面有梭子蟹、红虾、带鱼、小黄鱼……如果不满意,还可以现场选直接装礼盒。”在中埔水产批发市场摊主刘先生称,中秋节前一周开始,海鲜礼盒就进入抢手时期,各种海鲜都可以按照个人意愿随意搭配,价格从三四百元到上千元不等,丰俭由人,“看着络绎不绝前来选购的市民和一箱箱卖出的海鲜,一下子就有了过节的氛围。”



2 水果礼盒价优 青提石榴柚子争当销售冠军

苹果、黄桃、石榴、阳光玫瑰葡萄、哈密瓜、冬枣……最近,在各大农贸市场与商超内,水果品种多到让人眼花缭乱。2.5千克装的突尼斯软籽石榴礼盒49.9元/盒,1千克装的西梅大果礼盒59.9元/盒,1.5千克装的晴王阳光玫瑰青提礼盒69.9元/盒。

据不少水果店主及商超工作人员表示,最近几天购买水果的顾客日渐增多。前埔北农贸市场旁一家水果店店主冯先生说,店里水果礼盒迎来预订高峰,价格在50元到200元不等,“秋天水果多,水果礼盒的内容也很丰富,顾客经常用各种还没下市

的夏令水果和刚上市的秋令水果混搭,好看又好吃。”

“阳光玫瑰口感脆甜,价格虽然高点,但是没有葡萄籽,是送礼佳品。”冯先生表示,除了阳光玫瑰青提受到青睐外,石榴和柚子也是大部分顾客购买水果礼盒的首选,“因为柚子寓意吉祥、象征团圆,所以在中秋这个节日也卖得很好。”

“送礼要送到心坎里,长辈们喜欢吃水果,买些送礼既有面子,按盒买还实惠。”市民孙先生说,他询问了几种心仪的水果价格,准备在回老家前过来买上几盒。

古龙博饼套餐热销 团购优惠进入倒计时



“博饼套餐优惠后,人均不到90元,就可涵盖粮油、罐头、酱油等日常高频使用的产品,实用又实惠。”近日,古龙食品博饼套餐在全国范围热销,团购优惠活动进入倒计时。

该博饼套餐不仅将古龙红烧猪

肉、香菇猪脚腿等多款古龙“明星产品”汇聚一堂,还加入北大荒的玉米油、葵花籽油、长粒香米、珍珠米。

套餐中的状元奖品——五年珍品酱油,是较为稀缺的古法酿造酱油,经18道繁复的工序,1825天的“日晒夜露”酿造而成,酱香馥郁,口感鲜爽醇厚。古龙食品首次以斗笠造型的瓶盖、迷人的陶缸打造酱油瓶身,赋予礼盒独特的文化价值。在日常的储存中,陶缸的透气性好且不易渗透,还能将酱油的口感加分。

团购可联系郭先生,电话:13860198916。

古龙进出口限量促销 酱香型白酒“匠掌柜”



古龙进出口为满足消费者的中秋聚会需求,带来贵州茅台镇的53度酱香型白酒——匠掌柜(经典版)。生产匠掌柜(经典版)酱香型白酒

的酒厂位于茅台镇赤水河边,前身是始建于1909年的“汪家烧坊”,其出产汪氏酱香型酒因品质高而声名远扬。匠掌柜(经典版)酱香型白酒原料采用当地特有的红缨子高粱与小麦、水酿造而成,遵循“三高一长”的古法酿造技艺,其酒体口感纯粹,带有浓厚的酱香,性价比。包装设计上采用经典的红色手绘图案突显国风。

中秋国庆假期,到位于思源源昌商业中心的古龙进口食品旗舰店现场,购买匠掌柜(经典版)酱香型白酒,有限量促销活动;关注“轻生活商城”微信公众号,可线上购买。