

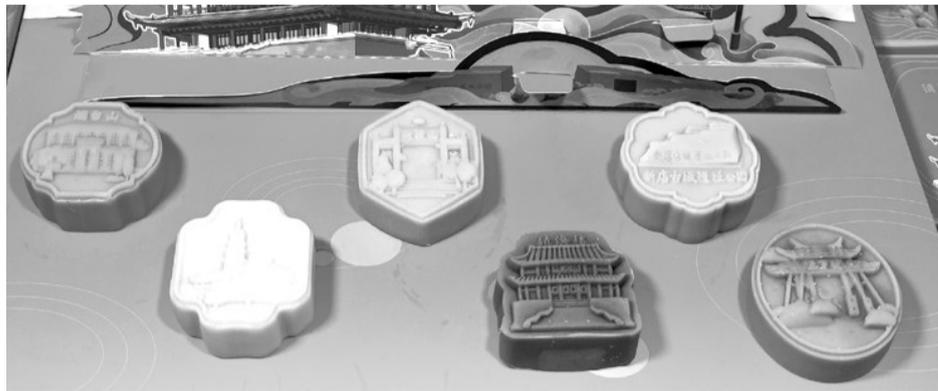


今年月饼吃出文化范、养生范

记者探访发现,月饼口味趋向健康养生,更有福州元素文创月饼亮相

■海都记者 马俊杰
见习记者 许亦莹 文/图

中秋佳节将至,月饼市场渐趋火热。记者近日走访福州部分商超卖场和糕点店,发现今年的月饼在食材、口味及包装设计上下足了工夫,不仅讲究健康养生,更突显地域文化特点。



福州本土厂商推出文创月饼,将福州的文化地标印在月饼上

口味 既有养生版 又有富贵版

随着人们越来越注重健康饮食,月饼馅料也逐渐趋向健康养生。记者在五四路一家商超里看到,礼盒内月饼的口味中,既有低糖金菊枸杞、红枣核

桃、淮山枸杞等养生版,也有蔓越莓、椰果、葡萄等水果版,还有鲍鱼、燕窝、黑松露等“富贵版”。其中一款以燕窝为馅料,用精致铁盒包装的月饼礼盒,标

价将近500元。商超内员工介绍,店内热销的是一款标价百元以内的月饼礼盒,性价比较高,已卖出300多盒。“现在很多公司订购,加上线上电

商平台销售,厂家那里也没多少货了。”

而在东街口的一家连锁超市内,20多元一斤的散装月饼以亲民的价格受到不少市民的欢迎。

礼盒 花式月饼盒 更有文化味

记者注意到,月饼厂商在包装上下足了工夫。古风提盒、星空礼盒、首饰盒等月饼包装创意设计在一众以红色、金色为主调的传统礼盒中脱颖而出。在某社交平台上,网友们纷纷晒

出花样月饼盒,灯笼式、圆形提包、火箭式……有网友称,创意设计赋予了月饼盒子新的“用处”——收纳或作装饰,避免了月饼吃完就被丢在垃圾桶的“命运”。

福州本地厂商推出的月饼礼盒,从外包装到月饼本身都充满了福州元素。上下杭、三坊七巷、烟台山、新店古城遗址、镇海楼、于山白塔这六处福州标志性古迹统统装进了红色礼盒里。

一打开礼盒,首先看到的就是层层叠叠的古建筑立体剪纸。盒内六枚月饼上也印着这六处古迹。销售人员介绍,这款文创月饼一经推出广受欢迎,不少外地游客前来购买。

提醒

虽标称无糖 热量并不低

有些月饼标称“无糖”“低糖”。对此,福建省第三人民医院治未病科营养师陈慧云表示,这类月饼看似为糖尿病、肥胖患者解决了想吃不敢吃的烦恼,但它们并非真正的无糖或低糖。我国国标《预包装食品营养标签通则》(GB28050-2011)中规定,“无糖”“低糖”是指固体或液体食品中每

100g或100ml的含糖量不超过0.5g。而制作月饼的主要原料是面粉,本身就是碳水化合物,即使里面不添加蔗糖,也难以达到无糖食品的国家标准。其实,不论是否“无糖”“低糖”,吃下去的都是热量,长上来的都是体重,因此需要控制体重、血脂、血糖等指标的人群要格外注意。

不宜多食用 可以配茶吃

陈慧云说,月饼是高糖高油高能量的“三高”食物,建议高血糖、高血压、高血脂、胆囊炎、急性肝炎、脾胃虚弱、湿热、体质偏热等朋友们少吃或者不吃月饼。如果实在想吃,一定要控制量,把月饼代替部分主食,但是不能作为正餐。3岁以下的儿童不能吃月饼,3~6岁可吃1/4个。

陈慧云告诉记者,吃月饼最好在餐后2~3小时,建议一次吃一个(约

50g)左右,少吃多尝,大家分着吃。过量食用月饼容易导致腹胀,引起消化不良、食欲减退、血糖升高、热量高。老年人、儿童更不宜多吃,否则会引起腹痛、腹泻或呕吐,消化不良。月饼可以配茶吃,一般选择绿茶、黑茶或者花茶,既解渴去油腻,又可助消化、爽口增味。因为茶可促进分解月饼里的油,丰富的茶多酚能吸附油脂排出体外,避免摄取过多的热量。

全面推行河长制 让河道长治久清

长乐区航城街道推行双河长制,让整治后的洋屿村下芦塘河道颜值不断提升

■海都记者 陈晋
马俊杰 文/图

小桥流水、碧波荡漾,岸边的绿榕与河流交相辉映,一切显得静谧而美好。身边的河道正在悄然发生着变化,福州长乐航城街道的城乡颜值焕然一新,这一变化得益于河湖长制工作的有序推进落实。今年,航城街道办事处紧随长乐区委区政府步伐,让河湖长制各项工作快速铺开,让群众的幸福感和获得感进一步增强。



下芦塘示范河道两侧配套步道,成为居民休闲好去处

增花添树 扮靓河道容颜

微风拂柳、白鹭轻踱。漫步在长乐航城街道洋屿村下芦塘河道,呼吸着清新的空气,阳光灿烂如昔。目之所及,是干净的小道,是色彩斑斓的花圃,是赏心悦目的菜园……过去,这里是违章搭盖、垃圾堆积如山,河道内的淤泥堵塞严重,刺鼻难闻。

短短几年,近一公里的下芦塘河道如何蝶变?长

乐航城街道办事处的党员、干部重点围绕“拆、整、清、绿、护”五个方面,抓源头、控过程、治末端,于2014年启动洋屿村内雨污分离,改造村内排水沟工程。2017年,启动了“幸福家园建设项目”,投入200万元,项目包含污水管建设项目工程、新桥水闸改造工程、河道清淤工程、村植千树工程等,并全面开展河长制,外聘专

管员全天候进行河道保洁,彻底解决了河道水体黑臭及周边生态环境的问题。

2020年,洋屿村开展“美丽长乐大行动”、“美丽乡村”和“福州市乡村振兴示范村”建设项目,投入150万元,打造河道公园生态环境以及景观改造工程。目前,下芦塘河道两侧沿岸1.5公里河段已完成了地块清理与生态建设,绿化总面积达5000平方米。



整治后的洋屿村下芦塘示范河道水清岸绿

双河长制 让河道水清岸绿

问渠哪得清如许?为有源头活水来。全面推行河湖长制工作是一场涉及治河体制机制的重大实践和一项长期的工作任务,如何举全街道之力谋划好、组织好、实施好这项“治河工程”,考验着长乐航城街道办事处党员干部的责任与担当。

长乐区航城街道办事处分管领导林依再表示,河道是城乡行洪排涝、灌溉供水的主通道,河道管理及整治是系统工程,也是民生工程。为此,航城街道办事处

以工程建设为着力点,全面开展河道清淤疏浚和堤防整治工作,修复河道两岸的绿化和生态功能。同时,通过制定整治方案,明确清理和处置的方法,采取包干到单位到户到人,以及组织党员干部进行义务劳动等形式,实现下芦塘河道河面无漂浮物、无工业污染、无畜禽粪便直排;在河坡整治期间,杜绝生产生活垃圾、建筑垃圾、杂物乱堆乱放,在河坡周边。据悉,航城街道办事处在日常河道管护的基础上,建立“双河长制”,

共同管护河流,让下芦塘河道水多、水动、水清、水畅。

今年,洋屿村里还将投入约125万元,再提升河道公园生态环境及景观建设以及党建主题公园,并再建一个污水提升泵站,将部分污水输送至市政污水管网。“河道两侧还将增种绿植,建造通往茉莉花园的景观桥等。”林依再说,他们计划将下芦塘河道及周边打造成集党建教育、环境优美、生态宜居、休闲健身为一体的大公园。