



# 榕城便利店 变身年轻人“DIY厨房”

## 他们巧妙地将食品混搭,便利店成年轻人发挥创意的舞台;营养专家提醒,好吃也要注意均衡饮食

■海都记者 郭思琪  
周婉怡 文/图

近年来,榕城街头巷尾涌现出众多品牌连锁便利店,为市民提供便捷的服务。如今,这些便利店已不仅仅是购物场所,而是成为年轻人发挥创意的舞台。他们巧妙地将便利店食品混搭,诸如“马克定食”等隐藏吃法层出不穷,便利店也摇身一变成为了年轻人的“DIY厨房”。



便利店内,年轻人可选择各种食材自由搭配

### 简单的食材 也能吃出仪式感

“每次加班到晚上11点,我就会去便利店吃点点东西。”在福州一家广告公司上班的岑女士告诉记者,下班后饿着肚子却发现很多外卖都打烊了,回家做饭不仅要洗锅洗碗,身上还会有油烟味,十分麻烦。

近日,岑女士看到了某

主播发布的“马克定食”视频,决定尝试一下。记者了解到,“马克定食”是一种吃法的代名词,不是一种单独的食物,而是由泡面、炒年糕、饭团、芝士等组成新兴吃法。

“一碗火鸡面、一盒年糕、一颗饭团,一定要加上一片芝士。”岑女士表示,碳

水炸弹是标配,其他食材可以自行选择,岑女士则加入了喜欢的溏心蛋、芝士碎和蟹柳,将这些食材放入一个容器加热后就会变成“独一无二”的美食。

“简单的食材,却能带给我们十足的新鲜感和仪式感。”一名高中女生陈同学也如此认为。陈同学

称,自己家离学校有20分钟的车程,如果回家吃饭,中午的休息时间就不够。于是,陈同学选择了火爆吃播圈的“马克定食”,只不过陈同学食用的是“简易版”,“有时候是泡面+芝士+其他食材,价格更便宜也更省时,5分钟左右就能做好。”

### 因便利性和丰富性受青睐 但均衡饮食更关键

近日,记者也走访福州多家便利店。

位于鼓楼区的一家便利店店员告诉记者,“马克定食”深受初高中学生及打工族的喜爱,大多数顾客都是中午或深夜前来。另一家的年轻店员则表示,曾有顾客自主搭配了“马克定食”后发出了“碳水炸弹,太满足了”的感叹。

那么,“碳水+碳水”这

类的热量炸弹,食用方式是否健康呢?

福建省第三人民医院陈慧云营养师表示,随着生活节奏加快,以速食及加工食品为主的马克定食,因其便利性和丰富性日益受到现代都市人群的青睞。然而,此类饮食模式虽能满足即时饱腹需求,但从长期健康角度来看,其成分特点与膳食结构存在明显缺陷,不宜作

为日常正餐的首选。

陈慧云指出,首先,大部分的马克定食是以速食与加工食品为主,含有较高的添加剂,包括防腐剂、调味剂、色素、乳化剂等。其次,在膳食结构方面,马克定食呈现出明显的“高碳水、高脂肪”特征,缺乏膳食纤维、维生素等营养物质,无法满足人体全面营养需求。“想要健康的定制马克定食,大家可以学

会阅读食品标签,关注添加剂种类与含量。”

陈慧云建议,最好选择以新鲜食材为基础的健康膳食,确保每餐都有适量的动物性(如瘦肉、鱼虾、禽蛋)或植物性(如豆腐、豆浆、坚果)蛋白质来源,提供必需氨基酸。同时搭配新鲜蔬菜和水果,以获取丰富的维生素、矿物质及抗氧化物质,促进身体健康。

## “五一”假期 榕城上演“雨境奇缘”

海都讯(记者 周婉怡 毛朝青) 准备好与5月的第一缕雨水共舞了吗?“五一”假期的福建,正酝酿着一场跨越福州、厦门、泉州、龙岩及三明五座城市的盛大“雨境奇缘”。27—28日,福建多云到阴,大部有小到中雨,内陆和南部沿海地区部分有大雨到暴雨。气温起伏

伏,闷热感明显。未来十天福州仍然多阵雨或雷阵雨;其中26日到29日和5月4日部分乡镇有中到大雨伴有雷电,局部暴雨;30日福州大雨伴有雷电,部分乡镇暴雨。气温总体先升后降;其中日最高气温29—30日在28℃~31℃,5月1—2日降至22℃~24℃。



## 好利来落户福州

海都讯(记者 罗丹凌 通讯员 章盈旖 陈晓静) 昨日上午,好利来食品科技(福州)有限公司正式投产。这是好利来在福建的首家工厂,选址马尾亭江镇长安投资区,总投资1亿元,占地40亩。作为一家老牌甜品品牌,好利来企业创建于1992年,如今已发展成为

国内烘焙行业领军企业。记者了解到,2023年,好利来在福州分设了两家门店,店内产品要从江苏昆山经冷链运输到福州市区,十分不便。经过多方考察,企业看中马尾的产业优势和营商环境,选址马尾亭江镇长安投资区,于2023年9月15日正式签约落地。

# 色彩斑斓小番茄 你中意哪款

## 颜色由什么决定,能放心食用吗? 记者邀请专家,揭开彩色小番茄的神秘面纱

■海都记者 周婉怡  
郭思琪 文/图

在五彩斑斓的蔬果世界里,小番茄无疑是众多食客心头的“小可爱”。它以其娇小玲珑的身姿、甜蜜爆汁的口感,以及丰富的营养价值深受喜爱。不过,近期水果市场上,除了熟悉的红宝石色调,绿、黄、橙等色彩的小番茄纷纷亮相,市民们不禁好奇,这些五彩小番茄颜色由什么决定?可以放心食用吗?记者采访了专家,一起揭开彩色小番茄的神秘面纱。



超市售卖的各色小小番茄

### 榕城街头 各色小番茄大量上市

步入不同水果店的小番茄区域,有时仿佛进入了一个迷你番茄的调色盘,绿色、黄色、橙色小番茄们圆润饱满,玲珑可爱。

昨日上午,记者走访了杨桥中路、树汤路、鼓屏路、工业路附近水果店以及商超,不同颜色的小番茄有着他们专属的名字,比如:黄色的小番茄为“黄蜜番茄”、“黄珍珠樱桃小番茄”,绿色的小番茄常常被称为“翡翠小番茄”、“青甜小番茄”。

不同品质的小番茄价格也不同,红色小番茄依品质而定,主要分为两类,一为价格每斤10元上下,优质类为每

斤20元上下,黄色小番茄350克为12元上下,绿色小番茄每斤为25元上下。

“红色的圣女果比较酸甜,绿色的圣女果口感比较软,黄色的圣女果番茄味稍微淡一些。”树汤路附近一家水果店店员告诉记者,最受欢迎的还是红色小番茄,绿色小番茄购买的人数比较少,因为绿色的颜色容易让顾客有“不太甜”的错觉,购买的顾客大多抱着“试一试”的态度。

记者也检索了网购平台,发现品种更多,比如“黑宝石番茄”“白雪圣女果”等,价格在25元每斤上下。

### 解读 杂交育种非转基因 颜色不完全反映其营养价值

小小的番茄竟有如此多种不同的色彩,其颜色由什么决定?可以放心食用吗?

记者采访了福州市乡村文旅发展有限公司种植生产负责人陈敬和。陈先生表示,各种颜色或形态的番茄是通过杂交育种等科研手段进行培育的,并非转基因,可以安心食用。同时,记者联系福建农林大学蔬菜学钟凤林老师进行“揭秘”。

钟老师告诉记者,比

如红色的就是番茄红素偏多,黄色或紫色则是花青素偏多的颜色,并不是完全反映其营养价值的因素。

钟老师解释道,与小番茄营养价值挂钩的有几大因素,首先是小番茄采收时的成熟度,随着番茄果实的成熟,其含糖量与番茄红素都在增长。其次就与番茄自身的品种有关,如果品种自身品质不佳,营养价值相对不佳,适口度(口感)也会下降。