

# 低卡又美味，减脂饮食也刮起“国风”

不同于西式冷食，中式健康餐添了“烟火气” 预测：或将进一步深耕细分市场

## 消费新观察

“冬天减脂终于不用硬啃冷冰冰的沙拉了！”长沙市民王女士捧着一碗热气腾腾的紫苏炖鸡双拼拌饭，一边搅拌着糙米饭一边感慨。11月25日，记者走访长沙市场发现，随着冬季减脂流行，曾经主打西式冷食的减脂餐市场正在悄然发生改变，融合传统风味与健康理念的中式健康餐开始“占领”健康餐市场，成为都市减脂人群的新选择。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言

营养均衡、科学配比  
有商家日售200余份

11月25日，在长沙开福区富兴时代商场内，许小优健康餐的明档厨房前总能吸引不少食客驻足。透明玻璃后面，新鲜食材的处理过程一目了然，工作人员正有条不紊地搭配着营养能量碗。店内的菜单清晰划分出营养能量碗、杂粮拌饭、低卡荞麦面沙拉、211盒子套餐四大品类，每款菜品旁都醒目标注着精准的卡路里数值。

“我们的菜品均价在26.8元—38.8元之间，主打新鲜现做。”店员一边麻利地打包餐品，一边向记者介绍，店内的东南亚鸡腿拼双椒牛肉是爆款单品，几乎每位食客都会点。出餐时，店员还会贴心询问顾客偏好的配料，亚麻籽、海苔碎、瓜子仁任选，再搭配川椒、蒜蓉等多种酱料，让减脂餐也能吃出丰富口感。

正在取餐的白领李女士向记者展示自己的餐品：“我点的是紫苏炖鸡加炖蛋双拼拌饭，大约428大卡，还能自由选择主食，今天选的是混合土豆南瓜红豆。”她告诉记者，自从发现这家中式健康餐店，就再也没吃过冰冷的沙拉了，“热乎的饭菜吃下去胃里舒服，减脂也变得更有力了”。据工作人员透露，门店开业仅两个月，凭借精准的健康定位和美味的菜品，吸引了大量周边写字楼白领，线上平台外卖月销量已突破500余单，人气持续攀升。

无独有偶，开在湘雅医院食堂的薇和肴中式轻食，也凭借独特的优势收获了众多减脂爱好者的青睐。“我们每天仅午餐的销量就基本稳定在200余份，很多医护人员和患者家属都是我们的回头客。”客服小橙子热情地向记者展示本周菜单，只见上面密密麻麻地写着每日不同的菜品：周一午餐是黑米杂粮饭搭配茶树菇莲子炖土鸡，配菜有醋溜包菜、芹菜肉丝；周二午餐则是藜麦杂粮饭加卤牛肉鸡腿双拼，搭配小青菜豆腐、荷塘小炒……“我们的菜单每天都不重样，确保膳食纤维、蛋白质、优质碳水的均衡搭配，让消费者在减脂期间也能摄入充足营养”。

为了方便消费者，门店还推出了外卖配送服务，并设计了灵活的周卡、月卡套餐。其中，周卡5日每日一餐价格为209元，两餐价格为399元；月卡20日每日一餐价格为798元，两餐价格为1499元。“月卡的销量最好。”小橙子介绍。



扫码看视频



▲11月25日，在许小优健康餐富兴时代店，工作人员正在打包外卖餐品。

◀11月25日，薇和肴推出的中式健康餐。

商家供图



让更多人在减脂路上  
吃得更具“烟火气”

中式健康餐的走红，并非偶然现象，而是健康消费趋势下的必然结果。有业内人士表示，随着人们健康意识的不断提升，消费者对减脂餐的需求已经从“能减脂”升级为“既减脂又美味健康”，“中式健康餐将传统烹饪技艺与现代营养科学完美结合，既保留了中式饮食的烟火气和风味，又满足了消费者对低卡、营养的需求，精准契合了市场痛点”。

在政策导向与市场需求的的双重推动下，轻食市场规模正稳步增长。国家对健康生活方式的大力倡导，如《“健康中国2030”规划纲要》的发布，以及“体重管理年”三年行动的实施，则为轻食行业发展营造了良好政策环境。

《2025年中国轻食行业全景图谱》显示，2023年国内轻食市场规模超过1600亿元人民币，2024年中国轻食相关餐饮企业成立数量达3738家。艾媒咨询数据同样显示，2024年中国轻食市场规模已突破3200亿元，年增速高达41.7%，预计2026年将突破5000亿元大关。

从冰冷的沙拉到热乎的杂粮拌饭，从单调的西式代餐到丰富多样的中式轻食套餐，减脂饮食的“国风味”转型，不仅改变了人们对减脂餐的认知，更彰显了中式饮食文化的独特魅力。在健康消费理念日益深入人心的今天，中式健康餐正以强劲的势头，引领着健康饮食新风尚。业内人士预测，在未来，中式健康餐或将进一步深耕细分市场，通过食材创新与口味升级，持续引领健康饮食新风尚，让更多人在减脂路上吃得更具“烟火气”。

## 烟花爆竹强制性新国标发布 将于明年5月1日实施

记者11月25日从市场监管总局获悉，《烟花爆竹安全与质量》强制性国家标准近日批准发布，将于2026年5月1日实施。

新国标针对烟花爆竹生产、经营、运输、燃放各环节提高安全要求，进一步规范各类产品的药种、材质及燃放性能等重要指标，从源头降低安全风险，提升燃放安全性。

新国标优化分类分级，将产品分类细化为爆竹类、玩具类、摩擦类、旋转类、喷花类、吐珠类、升空类、小礼花类、礼花弹类、架子烟花类、组合烟花类共11大类25小类，将烟花爆竹产品的分类、分级、安全要求、包装标志等统一纳入标准，为行业提供“一本通”式技术要求。

近年来，烟花爆竹产品混合包装（如含有两种或两种以上不同类别产品的烟花爆竹包装单元）较为流行，但一直缺乏相应质量安全标准。针对这一问题，新国标明确了“混合包”的包装、标志和产品要求，同时新增出口产品质量安全要求。 ■据新华社

## 经济信息

### 阳光人寿荣获 “2025金牌保险服务方舟奖”

近日，由证券时报社主办的“2025中国保险业方舟奖评选”活动在深圳圆满落幕。阳光人寿凭借扎实的基础服务能力和在数字化、智能化服务方面的持续创新，成功斩获“2025金牌保险服务方舟奖”。

阳光人寿始终秉持“让我们的服务成为客户选择阳光的理由”服务理念，不断提升客户服务水平。对服务温度与细节的关注，始终贯穿阳光人寿运营服务的全流程。服务便捷化方面，持续优化线上平台功能，实现保单投保、保全、理赔等全流程7×24小时“即点即办”。服务包容性方面，阳光人寿深度洞察老年人、偏远地区等群体的“数字鸿沟”难题，创新升级视频应用场景。此外，阳光人寿还构建了全流程客户体验管理机制，以客户角度审视产品、销售、服务、科技平台等业务流程各个触点的客户体验，精准识别痛点并提供解决方案。

■彭溪