

# 自热包加入“粽队”，端午“粽”头戏打响

小龙虾五花肉粽、“自热”粽、螺蛳粉粽……粽子抢先上市花样多，碱水粽仍居C位



扫码看视频

距离端午节还有半个多月，市场已提前打响“粽”头戏。5月16日，三湘都市报记者走访发现，浑身是料的粽子搭上了“自热”快车，每盒售价30—50元的“自热”粽里配有加热包，消费者只需按步骤操作，就可享用热腾腾的粽子。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 黄亚苹



## 【新品】粽子搭上“自热”快车

曾在年轻消费者中掀起一阵风的“自热”火锅，也到粽子市场“凑热闹”了。在长沙市开福区金马路连锁蛋糕店内，几盒方方正正的“蒸鲜粽”与塑封咸鸭蛋摆在一起。这款零售价45元一盒的“自热”粽，外形与“自热”火锅类似，上面写着“15分钟急速出粽”的标语。

店内导购介绍，“自热”粽的食用方法与“自热”火锅差不多，拆开包装，加入冷水，蒸水即食，“一盒有4种口味的粽子，额外配备了白砂糖、辣椒粉调味包。省去了烧水、蒸煮等环节，适合带到户外野炊、露营等场景食用。”

三湘都市报记者走访发现，“自热”粽正在大展身手。在罗莎蛋糕店，同样上架了包含红烧牛肉、香菇肉、红芸豆枣、黑米等4种口味的“自热”粽，零售价32.9元一盒；在线上，叶聚兴、潘祥记等品牌同样推出了“自热”粽。



在长沙市开福区金马路连锁蛋糕店内，零售价45元一盒的“自热”粽。

## 【市场】花样翻新，碱水粽稳居C位

尽管粽子花样年年翻新，用粗粮替代糯米的低热量粽、内有乾坤的小龙虾五花肉粽、加水素食的“自热”粽轮番打擂，但对于长沙人而言，碱水粽、蛋黄肉粽依旧是地位无法撼动的擂主。

5月16日，在清水塘农贸市场内，摊主吴阿姨支起的现包碱水粽的小摊吸引不少消费者驻足学艺。只见她将两片提前泡好的粽叶折成漏斗型，再塞入一粒花生米防止糯米撒漏。起手之间，两块肥瘦相间的五花肉和着调制了酱汁的糯米，被包进粽叶里。

“老长沙人只吃裹满白糖的碱水粽，什么螺蛳粉粽、珍珠奶茶粽都是年轻人吃的。”手中的功夫一刻不停，吴阿姨笑着说，端午前一周，豆沙粽、蛋黄肉粽、碱水粽是小摊上人气最旺的产品，有时一天能卖出上百个。

与此同时，包粽子使用的原材料也变得畅销起来。在毛家桥菜市场，已有小摊主在吆喝销售每斤10元的新鲜粽叶；在盒马鲜生华创店，也有干粽叶、咸鸭蛋、绿豆、花生等材料一同出售的套餐。

## 提醒 选粽子别贪图颜色鲜亮

“返青粽子”实际是由“返青粽叶”包出来的粽子。“返青粽叶”是不法商贩采用化学染色手段让已失去原色的粽叶返青，吃了有可能中毒。

如何鉴别“返青粽子”？长沙市市场监管局曾发布端午节消费提醒，“返青粽叶”粽子可从三个方面正确识别：一要看外观，正常粽叶在制作过程中经过高温蒸煮，颜色会发黄发暗，而“返青粽叶”色泽青绿，表面鲜亮；二要闻味道，正常粽叶包制的粽子煮熟后会散发出粽叶的清香，“返青粽子”煮熟后粽叶不但香味不浓，反而有淡淡的硫磺味；三是看煮粽子的水，正常粽叶煮后水呈淡黄色，“返青粽叶”煮后水会呈现淡绿色。

## 连续四周下降，辣椒价格跌回“个位数”

一个月前比牛肉还贵的辣椒眼下已卖出自白菜价。5月15日，三湘都市报记者走访发现，随着长沙、浏阳产本地辣椒上市，“辣不起”的青线椒、螺丝椒已降至5元一斤，最高卖到70元一斤的小米辣零售价也降了一半。

辣椒真的降价了吗？5月15日，三湘都市报记者走访发现，在波隆立交桥附近一家生鲜超市内，产自云南昆明的小米椒每50克售价3.99元，

折算后为39.9元/斤，相比20天前，零售价降了一半；在岳麓区黄鹤生鲜市场，山东产螺丝椒4元一斤、浏阳产的青线椒5元一斤、长沙产红线椒9元一斤。

省农业农村厅市场信息处监测数据显示，2022年第15—18周，湖南辣椒价格连续回落，最高跌幅达26.8%。其中，青椒价格均价分别为6.72元/斤、5.5元/斤、4.39元/斤、3.73元/斤；红椒价格为15.19元/斤、11.12元/斤、11.16元/斤、8.81元/斤。这也意味着，除小米椒外，多品种价格都回到“个位数”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 黄亚苹

## 运动健身热潮涌动 大容量水杯成标配？



扫码看视频

随着运动健身热潮涌动，大容量水杯、运动水杯的销量也逐渐上升。“明星同款大容量水杯”“一杯水够喝一整天”……相比普通400毫升左右的水杯，这些水壶容量大多是1升起步，还有1.5升和2.5升的。这些大容量的水杯实用吗？在使用中又该注意什么？5月15日，三湘都市报记者就此进行了走访。

## 运动人士喜爱“吨吨桶”

“很多健身达人买这个高颜值‘吨吨桶’，容量有1150毫升，售价59元，一个月大约卖出50多个。”5月15日，蔡锷中路附近畹町时尚生活用品店负责人王女士称，“吨吨桶”能满足健身人士的饮水量，还有可爱的喝水刻度设计，“每隔两小时划了一条横线，提醒顾客及时饮水。”此外，兴汉门附近的特百惠门店销售人员称，他们主打带吸管的运动水杯，容量为750毫升，售价为138元，“近一个月就卖出40多个。”

在线上，前阵子健身浪潮的快速升温，也带动了运动水杯的销量。在九阳厨具旗舰店，一款健身水杯容量从1100毫升至2200毫升不等，其售价从69元至89元。据该款商品销售页显示，近30天内，该水杯的销量就达到了一万件，评论也有1000多条。

## 建议每隔4小时换水

“大容量水杯需注意杯中的水不要放太长，尤其是夏天，容易滋生细菌，建议在4小时内喝掉，超过这个时间就要换水了。”业内人士介绍，运动中及时补水，对人体的益处是显而易见的，但是也不能过量，可以分多次少量补水，补水时可以用淡糖水、淡盐水、蛋白溶液代替普通纯净水。

岳麓区凯德壹中心奇迹健身房教练汪操表示，目前网上流行的“吨吨桶”，可以满足大部分人日常饮水需求。正常人不运动的情况下，每日需摄入1.5L至2L水，“在运动时，饮水量会更多，应采取小口多次方式，不能因为感觉到口渴就大口牛饮。”

汪操指出，购买大容量水杯时，可以选购食品级塑料，“但使用塑料水杯时，尽量不要装温度过高的水，如有饮用热水的需要，应使用玻璃水壶。”此外，他还提醒，即便同为食品级塑料，不同材质可承受的温度限制也有不同：比如现在比较流行的tritan材质，是近年研发的新型塑料，可以盛装80℃以下的热水。而传统的PET材质则只能盛装不超过40℃的温水，PPSU材质可以通过微波炉加热。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 卜岚 实习生 周逸婷 王普



长沙一家生活用品店内，市民在挑选大容量水杯。