



# 轻食“轻”生活

◆本报见习记者肖琪

## 简约与健康,是一种生活态度

“轻食”源自欧洲,指操作简单、快速上桌、分量不大的果腹食物。然而,轻食并不是一种特定的食物,它是任意食物的一种形态,“轻”的不仅是食品,更是食用者的无负担和无压力。

“今晚吃得太多,我决定明天‘吃草’来缓解一下罪恶感。”刚刚结束聚餐的刘思汝笑着对朋友们说。可见轻食除了风靡于健身爱好者群体中,也日渐成为都市白领正餐的一种选择。

轻食击中了消费者追逐健康和方便饮食方式的需求。一盒轻食沙拉,包含十几种新鲜食材,羽衣甘蓝、九层塔,还有秋葵、彩椒、牛油果、番石榴等,以及富含蛋白质且低卡路里的三文鱼、虾、贝类等海鲜或者河鲜,经过精心的称

重、配比、测算,不仅营养健康,在“颜值”上还能让人眼前一亮,俘获消费者的心。

轻和快几乎是这种饮食文化给人最直观的感受。但现在,轻食更多地与食材的新鲜和制作方式的简单,以及原汁原味和健康营养联系起来,日益演变成一种健康主义的生活态度。

轻食拒绝高热量的烹饪方式,追求原汁原味。所以传统中餐烹饪中煎、炸、卤、腌等高油高盐的制作方法统统都要退场,取而代之的是凉拌、水煮、蒸、烤等最大程度保证食材本味的烹饪方法。

无论是食材选择的营养讲究,还是烹饪方式展现出的与众不同,轻食都成为一种现代都市的饮食新时尚。

## 绿色与环保,是一份应有之义

最先成立于2013年的断果果汁 HeyJuice,利用健康减肥这一噱头引起消费者追捧。紧接着,伴随着健康生活理念的流行,轻食的概念大约在2014年进入中国,之后吸引了大批国内创业者进入市场,轻食类项目也如雨春笋般出现。

社交运动品牌 Keep 入局轻食,西贝开酸奶屋,而吉野家旗下新品牌“野叶子”门店也进入了快速复制阶段。据了解,“野叶子”采用“店中店”的模式进行运营,也就是不另外单设门店,而依托于吉野家,“店中店”档口的形式存在。

“店中店”的模式能够实现餐厅闲置资源和空间的优化,也是前期减少资金投入、降低成本的选择。而轻食制作起来相对简单的操作程序也使这种模式的推广成为可能。

还有更多的轻食餐厅,起初仅通过线上外卖平台经营,逐渐发展壮大后才开设实体店。所以,除了进店堂食,还有更多的人选择在外卖软件上下单购买。记者注意到,为了符合健康饮食的观念,轻食餐的外卖盒大都采用可降解材料,使得它们看起来更加环保、卫生。

不少有实体店的轻食品牌,在装修风格上都流露出“高时尚”的极简主义风格。轻食目前主要集中在一二线城市,选址更多在商业中心、写字楼等白领消费者相对集中的区域。“我喜欢这种宜家风的餐厅环境,没有多余的装饰。”一位消费者向记者坦言。

轻食,在各种细节与理念上传递着一种健康的生活观念,简单、均衡、适量、自然又无负担,这不仅是对新鲜食材的追求,更是对健康饮食的推崇。



“为了变成小蛮腰,天天提着一口气。为了穿上比基尼,吃草吃成沙拉精。”励志减肥的女孩对“卡路里”尤其敏感。这让以低脂、低热量、少糖少盐、富含高纤维为特点的轻食,日益流行起来。

追逐着消费热潮的投资客们把目光瞄准轻食类餐饮项目,一时间,一二线城市的商业中心和写字楼旁,轻食“网红店”遍地开花。不过“花无百日红”,热闹的开店风潮背后,也藏着一些店铺黯然退场的窘境。到底是什么原因导致部分轻食“网红店”的昙花一现呢?

## 小众与雷同,是一道要跨过的坎

如雨后春笋般涌现的轻食品牌店,除了面临市场火热、资本涌入的现状,也要警惕“先天不足”而导致的经营困局。

轻食的概念进入中国为时尚短,所能辐射到的目标人群有限。沙拉的消费群体和健身有着很高的契合度,它的消费群体除了素食主义者,更多是深度健身爱好者、减肥人士和追求健康的白领,一旦这方面需求降低,健康餐就未必是首选。

中国人的饮食习惯,在轻食的被接纳过程中也扮演着十分重要的角色。业内人士坦言,如果以沙拉为正餐,一两顿还可以,吃上3天大概就受不了,吃不饱也是很大的问题。“还有就是太凉了,有‘中国胃’的消费者吃起来很辛苦。我曾观察过,很多人将沙拉上面的肉吃完,下面的菜都剩下了。这些都反映了市场上轻食的问题。”

以“无负担”为卖点的轻食,并非毫无负担。今年3月,曾经风光一时的甜心摇滚沙拉被曝面临倒闭危机。究其原因,业内人士认为,开轻食品牌店的门槛相对较低,这使得各品牌产品同质化现象严重。一位加盟过沙拉店的店主表示,“各个沙拉品牌的菜单和食谱几乎差不多,无非是鸡肉、牛肉、虾,加上比较‘网红’的羽衣甘蓝、牛油果,配上有限品种的酱汁,很难让顾客有品牌忠诚度,大家基本

上是‘哪家有优惠就点哪家。’”

与此同时,轻食的规模化竞争主要在供应链。虽然轻食是看似简单的食材选择和加工,但是从上游食材供应、中端工厂处理、中央厨房设备改造、全程冷链把控制到门店营业流程,每一环节都影响着沙拉的口感以及门店的扩张能力。

轻食被赋予了健康生活的含义,使得它在大众传播过程中显得更加“正面”,也更能激起社交网络时代人们的分享欲望。但同时,新鲜感一旦过去,也逃不出边际效应递减的规律。

随着中国消费者的消费升级和大健康意识的升级,轻食将迎来新的发展。中国食品产业分析师朱丹蓬认为,“发展的同时,这个行业其实应该是‘高门槛’。也就是说,当整个消费群有需求的时候,产业链怎样去匹配与满足需求端,最关键的就是专业、品牌与高品质的产品。”

与大众餐饮相比,“轻食”是一个小众品类,相对而言消费人口的基数也偏低。对健康生活方式的倡导是轻食文化得以说服大众的一大“砝码”,但要走得更远一点,就不能只停留在价值理念的传导上。完善服务体系,提高产品品质,让产业链与消费端一起成长,是轻食品牌有可能突破困局的选择。

的引种提供借鉴:“对于表现较好的树种,今后向各区的推广力度或将加大。表现不好的,今后将逐步不再推荐。”

## 创建“林荫片区”,管护更精细

上海市“十三五”绿化规划提出,要创建命名林荫道100条、新建储备林荫道100条。从2016年至2018年,全市已经创建命名林荫道68条,新建储备林荫道79条。今年创建命名24条,新建储备10条。

目前,上海市的林荫道已“连点成线、连线成片”,形成了衡山路区域、瑞金二路区域、曹杨新村区域、奉贤南桥区域等“林荫片区”。同时,一些新的林荫片区雏形也逐步形成,如浦东上南区域、徐汇漕河泾区域等。

对于树木修剪、盖板维护、修补树洞、防治病虫害、施肥等养护管理,也在不断精细化。针对大城市行道树面临的土壤、地下生境、肥料等难题,上海市还为行道树探索出量身定制的配方土和专用肥,为树木精细化管理提供技术支撑。目前,科研人员已经初步得到了悬铃木、香樟、广玉兰和银杏等行道树的最优配比配方土及悬铃木和香樟的专用肥,都显示出了良好的使用效果。

同时,上海对于行道树的关注已从整片区域、整条路精细化到单棵树。对于一棵行道树,专家会从树势、枝干、根系、真菌、内腐、损伤、病虫害、环境胁迫、人为干扰等9个方面进行评估,为行道树做“健康体检”,构建城市树木安全风险评价体系。目前,树木“体检”工作已覆盖全市16个区160条主干道,涉及21个常见树种,对于1225株树木的健康状况“一手掌握”,并给出养护建议。

# 上海新增24条林荫道

道路版式丰富 树种多样 景观协调性更佳

◆本报见习记者徐璐 蔡琼瑶

春天看新芽,夏天躲太阳,秋天踩落叶,冬天听风吹叶声。林荫道是有生命力的生态元素,在城市中有着重要的生态功能。日前,上海市绿化和市容管理局对今年拟命名的24条林荫道进行公示,24条全部通过,全市林荫道总数达245条。记者获悉,除了树种多样以外,道路版式更丰富和景观协调性更佳也是今年林荫道的特点。

## “三幅路”比例提高,版式更丰富

上海市绿化管理指导站相关负责人表示,今年上海各区推选上报的拟创建林荫道共35条,上海市绿化部门及行业专家按照《林荫道评定办法》现场考评,最终确定24条道路(段)符合林荫道标准。

他进一步介绍:“今年命名的林荫道,突出特点是道路版式比往年更丰富,景观协调性更好。”比如,莲花路结合林荫道的创建,特意在周边绿地中增添步道,让绿地融入道路中,市民可以在绿意中自由穿梭。

据悉,在这些道路中,三幅路以上的道路越来越多,比如塔城路、广粤路、银都路等。这位负责人解释,三幅路,就是指道

## 加强“后评估”,树种更多样

据统计,上海从2011年起创建林荫道,截至2018年,共有221条林荫道。第一年评选时,在树种方面只有悬铃木、香樟、栾树3种,而到了2018年,已有悬铃木、香樟、栾树、榉树、无患子、珊瑚朴、臭椿、朴树、日本晚樱、水杉、广玉兰、乌桕、重阳木、金丝柳、银杏、中山杉等16种。

此前,全市林荫道中,悬铃木和香樟占比最多,分别有133条和68条,占比分别为六成和三成,这也与上海市行道树中悬铃木和香樟的占比大致吻合。在区域分布方面,普陀、徐汇、静安3区的林荫道最多,分别为23、22、20条。

据了解,这些树种都是有关部门从适应性、景观性、生态性和维护性4个方面进行评分检验的行道树树种,适宜上海道路建设。上海市绿化管理指导站相关负责人表示,希望通过“后评估指标体系”为今后全市

## 我的绿色足迹

# “感觉我跟地球一起变好了”

互联网行动让中国更绿

◆本报记者张黎

浙江的90后小伙子沈钧亮不曾想到,自己参与了一场5亿人的“大项目”,竟然靠种树站上了联合国的领奖台。就在“十一”长假前夕,沈钧亮作为支付宝蚂蚁森林种树人的代表,在纽约颁奖典礼现场高高捧起了联合国最高环保荣誉——地球卫士奖。

## “改变世界是意外的”

在2019年“地球卫士奖”的评选中,用手机小程序带动数亿人参与环保行动的“蚂蚁森林”项目,荣获其中的“激励与行动奖”奖项。尽管一周前,联合国环境规划署就已宣布了获奖名单,但当天参加颁奖典礼的人们依然难掩激动之情。

“改变世界是意外的,但我自己首先被改变了。”在颁奖典礼现场,沈钧亮分享了他的种树故事:玩蚂蚁森林3年,爱上早起和跑步,减掉了110斤体重,种下了14棵真树。“是蚂蚁森林帮我养成低碳生活的好习惯,这3年,只要能走路我就不会坐车。”

沈钧亮表示,坚持走路和跑步很辛苦,但想到自己努力种下的树正在守护地球就很有成就感,“感觉我跟地球一起变好了。”

除了沈钧亮,互联网上,众多“蚂蚁森林”用户对这一消息也倍感兴奋,纷纷留言称“我为祖国争光”了,“我也是参加过5亿人大项目的人,而且还获得了联合国最高环保荣誉”,从网友评论中流露出的喜悦与祝福,不难窥见“蚂蚁森林”项目的人气高、用户的参与度与获得感丰厚。

## 青年一代正成为环保生力军

每天早起“偷能量”,如今已融入很多人“蚂蚁森林”铁粉的日常生活。而在手机里,通过绿色出行等低碳行动每养成一棵虚拟树,“蚂蚁森林”和公益伙伴就会在荒漠化地区种下一棵真树。截至今年8月,5亿“蚂蚁森林”用户累计碳减排792万吨,在荒漠化地区种树1.22亿棵,

树木总计覆盖11.2万公顷土地。这也是继塞罕坝林场、浙江“千村示范万村整治”工程之后,中国的绿色创新项目连续第3年获此奖项。

就在“地球卫士奖”颁奖当天,联合国《气候变化框架公约》秘书处官网宣布,因在应对全球气候变化方面的创新路径探索和积极示范作用,支付宝蚂蚁森林获得应对气候变化项目“灯塔奖”。

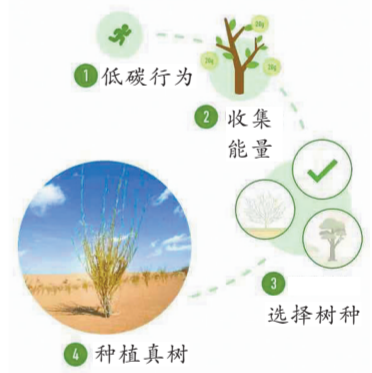
一周内联合国不同领域的两项大奖都颁给了蚂蚁森林,标志着来自中国的数字技术绿色方案得到国际社会高度认可。

蚂蚁金服董事长兼首席执行官井贤栋也表示,未来3年“蚂蚁森林”的目标是带动全球10亿人参与低碳行动。

来自“蚂蚁森林”的数据显示,年轻一代正成为环保生力军。目前通过绿色出行积攒的能量,“蚂蚁森林”已在荒漠化地区种下8000万棵真树,相当于一个香格里拉的面积,而其中近4成能量由“95后”贡献。项目创新的公益模式,不仅让城市里的低碳生活行为和荒漠化地区的抗沙最前线,有了直接的关联,也在青年人心中植入了环保理念,并大大缩减了大众参与公益活动的成本。

种树不仅让中国变得更绿,同时也创造了数以亿元的生态财富,累计带动了沙区10多万人彻底摆脱贫困。未来,“蚂蚁森林”项目将以更丰富多元的形式吸引更多用户,加入到低碳环保的行动中来,实现“每年种1亿棵树,每年100万亩,把中国变得更加绿色、更加美好、更加可持续”的美好愿景。

## 大树养成过程



## 悦·动

## 创新生活垃圾末端治理

# “蚯蚓堆肥塔”有效治理宠物粪便

本报讯 自陕西省西安市正式实施生活垃圾强制分类制度以来,各小区不断推出各种生活垃圾处理的高招妙招。记者近日在滨河东路高科麓湾国际社区,就见到了一个不仅能“吃”垃圾,还能产出有机肥料的奇巧装置。

记者发现小区草坪上有几处类似望远镜的弯管装置,上面写着“蚯蚓堆肥塔”字样。记者了解到,这个装置利用蚯蚓以腐败的有机物为食的特性,让蚯蚓“消耗”掉宠物的粪便,将粪便中的有机物全部降解,产生有机肥,直接供给周边的植物作养分,从而形成一条生物链。

小区物业办负责人徐宝宝告诉记者,这里是西安首批垃圾分类的试点小区,垃圾分类工作已在小区开展了很长时间。按照规定,每天7时至9时、19时至21时两个时

段,小区的分类垃圾桶才处于开启状态。为方便养狗业主,小区特意设置了5个蚯蚓堆肥塔。

“这个装置挺好的,又新奇又实用。”业主黄先生称,这个环保装置能让宠物粪便变废为宝,还能引导业主文明养犬。“要想做到生活垃圾减量和资源化利用,我们在着眼于末端处理的同时,更注重培养业主的垃圾分类意识。”徐宝宝说,通过创新生活垃圾的末端处理,不仅减少了垃圾在处理过程中的污染,更激发了广大居民对垃圾分类的兴趣。今后小区还将引进厨余垃圾处理装置,让厨余垃圾也在小区内“自行消化”,尽可能减少小区的垃圾产出量,真正让节能环保、绿色循环发展的理念走进千家万户。

肖颖 吕兆峰

## 日本东京奥运将配“瓦楞纸床”

既轻便又可回收再利用

本报综合报道 据日本放送协会(NHK)报道,日本2020年东京奥运会的筹备工作正在紧锣密鼓地进行。日方近日为入住奥运村的各国选手准备的睡床正式亮相。这些床采用瓦楞纸制成,既轻便又可以循环利用。

日本东京奥组委与东京奥运会赞助商、床上用品企业“爱维福”一起向媒体公开了奥运村将使用的床。这是奥运史上首次采用以瓦楞纸为材料制成的床,采用可循环利用材料制成。

这种床比普通的床轻,所以选手在房间里可轻松地变换床的位置。瓦楞纸床架可承重200公斤,床垫采用聚乙烯材料,可按选手体型改变床垫软硬程度。

东京奥运会期间,奥运村将设置约1.8万张这种床,在残奥会期间将设置约8000张。奥运结束后,瓦楞纸将作为废旧纸回收后再利用,床垫也将作为塑料品回收利用。