



▲资料图片

30元一枚的贝果、80元一条的吐司——

面包为啥变贵了？

不少城市消费者发现，面包变贵了。

走进北京街头的面包店，中等个头的面包售价通常直奔二三十元，10元以下的面包几乎难寻踪迹。在不少网红打卡店，价格更是超出预期，30元一枚的贝果、80元一条的吐司……不少消费者在结账时心头一颤，直呼遇到了“面包刺客”。

即使在超市、便利店的面包区域，消费者也会发现价格整体往上抬升了不少。从过去的三五元到七八元，再到动辄10元以上，面包似乎是超市货架上涨价最为明显的品类之一。“买面包以前是日常，每天拿来当早饭，现在越来越不敢随便拿，一不小心就‘轻奢’了。”有在校大学生这样调侃。

面包为啥变贵了？

北京一家面包房“二十四面包师”的研发负责人算了一笔账，影响面包价格的主要是3大因素：房租、人力和原材料。

“以我们在东四十条的门店为例，房租能占到营业额的15%—20%，这是最大的开销之一。”该负责人解释，为了提供更优质的服务与体验，店内配备了充足的前后场人员，使得人力成本也居高不下。此外，为了追求更佳口感，他们坚持选用进口原

材料，这部分成本也降不下来。

除了这些硬性成本，为了提升面包“打卡价值”的“软成本”也不容忽视。对部分消费者来说，拿到面包后的第一件事不是品尝，而是寻找最佳角度拍照分享。而打造适合打卡的店面环境和面包样式，也成为商家要考虑的内容。“有些店家还会直接付费邀请博主探店、在社交媒体集中推广。”该负责人说，这笔不菲的营销开销，最终也会平摊到面包的定价里，“这是过去传统烘焙业没有的成本，如今却成了不得不考虑的‘隐形成本’。”

对于这种为“打卡”支付溢价的现象，中国人民大学新闻学院副教授董晨宇从社交媒体文化的角度进行了分析：“人们需要将生活经验在社交媒体上具象化，打卡拍照是最直接的方式。”因此，商家在店面装修和产品设计上越来越多迎合这种需求。“羊毛出在羊身上”，这部分新增的成本往往会体现在价格上。

不过，随着面包越来越贵，消费者还愿意持续买单吗？

北京另一家热门面包店的工作人员介绍，来店的顾客大致可分为两类：一类是注重品质与体验，愿意为“手工”“进口”和独特风味支付高价的品质生活追求者；另一类则是被社交平台“种草”，为打卡体验付费的年轻群体。在高价面前，也有部分消费者开始选择其他替代方案。

辗转北京、上海工作的闫女士，自称是个不折不扣的“面包脑袋”。见惯了两地网红面包店的“你方唱罢我登场”，她如今从探店打卡转向回归自家厨房。“其实做起来很简单，吐司、欧包，一个烤箱就能搞定，成本低，量也足。”

大学生小马也是一位忠实的面包爱好者。过去，她时常通过小程序或线上团购，将各式面包作为每日早餐，并精心摆盘、拍照分享至朋友圈。然而基于价格，如今高频次的购买已明显减少，面包更多成了周末或特定时刻的“限定款”消费。

许多网红店，如今也正经历着一轮一轮的洗牌。在董晨宇看来，这种流行品的快速轮转并非消费领域独有，“我们处在一个‘每人都能火15秒’的年代，这给了中小商家出圈的机会，但网红逻辑只是一个起点。”他说，想要持续生存，重心必须从追逐短暂流量，回归线下的产品质量与可持续经营。否则，红极一时也只是昙花一现。（刘博宁 李婕）

冻肉解冻别泡水，3招锁鲜又安全

不少人家冰箱里难免会有点冷冻肉，在寒冷的冬天，你家的冷冻肉一般如何解冻？

有些小伙伴可能会选择把肉泡在水里解冻。其实，把肉泡在水里解冻的做法并不可取！

为什么不建议把肉泡在水里解冻？

把冷冻肉泡进水里或用水冲，看似操作简单，解冻速度也较快，但事实上，不仅会让肉的品质下降，还存在安全风险。

增加了肉被细菌等微生物污染的风险

肉在被冷冻时，里面的细菌等微生物只是停止了生长或繁殖得很慢，并没有被完全杀死。

当我们把肉拿出冰箱，逐步解冻的过程中，细菌等微生物也会逐渐苏醒，恢复生长，且解冻时间越长、解冻温度越高，细菌等微生物就越活跃。

如果把肉泡在水里解冻，像500克的五花肉、四五个大鸡腿，至少需要1小时。这种情况下，依托湿润的环境+丰富的营养+适宜的温度+充足的时间，细菌等微生物很容易大量繁

殖，带来安全隐患。

可能导致肉的营养流失

把肉泡在水里解冻，肉里的营养成分会流失，口感也会变差。

有人问，换成热水泡，迅速解冻，是不是效果好很多？

如果用60℃以下的温水，解冻速度确实会快很多，但流失的营养也会增加。快速解冻的情况下，肉的水分流失也更快，口感会迅速变差，细菌等微生物更容易繁殖。

如果用60℃以上的热水，则可能出现“外熟内冰”的现象，即外面的肉都快熟了，里面的肉还没解冻，食用体验也很差。

更推荐以下解冻方式

●微波解冻

微波炉解冻可能是目前



▲资料图片

现在不少人在购物时发现，很多食品的外包装上都标有“低GI”字样，而且种类琳琅满目。那么，这些包装上的低GI是什么意思呢？据了解，GI全称为血糖生成指数，它反映了某种食物引起血糖升高的能力。依据中国营养学会2023年发布的《预包装食品血糖生成指数标示规范》，低GI食品是指产品含可利用碳水化合物（糖、淀粉），且血糖生成指数小于等于55的食品。低GI的加工食品通过特殊配方与工艺设计，能减缓可利用碳水化合物消化吸收速率，避免血糖剧烈波动，具备慢消化，慢升糖，饱腹感强等特征。

低GI食品受追捧，食用效果褒贬不一

在健康消费趋势的推动下，“控糖”成为不少人的生活关键词，低GI食品受到了很多消费者的欢迎。那么，市场上琳琅满目的低GI产品，有没有效果，到底怎么选择，

如何食用？

记者走进一家大型连锁食品超市，发现标有“低GI”标识的食品占据着显眼位置。低GI的麦片、蛋糕、饮料、休闲食品，甚至低GI大米、面条等产品多达数十种。一款标注“低GI认证”的纯酸奶，4小盒的价格接近30元，而相同规格普通酸奶，价格仅十几元。

记者在某电商平台的搜索栏输入“低GI”，商家有的强调自己通过了低GI认证，有的标注自己的产品“零蔗糖、零色素、零反式脂肪酸”，还有的宣称自己的产品“在控糖期也能随便吃”。

与商家的高调宣传不同，网络上对低GI食品的效果却争议不小。

低GI食品不是必选项，经济控糖有妙招

市面上的低GI食品价格普遍偏高，其实对普通人来说，低GI食品更像是控糖路上的“选择题”。生活中有很多控糖

家里用时最快，操作也最方便的解冻方法。

现在很多微波炉都有专门的解冻功能，只需要把要解冻的食物放进去，然后设置好时间，一按即可。

●冷藏解冻

冷藏室的温度通常是0℃—4℃，这个温度下，多数微生物活动都会变慢甚至被抑制，不仅解冻的安全性大大提高，还能在很大程度上保持肉类的品质。

使用冷藏解冻的关键是提前做好规划。建议把肉在食用的前一天拿出来，放到保鲜盒或保鲜袋中，再放入冰箱的冷藏室。

●隔水浸泡解冻

可以将肉隔水浸泡来解冻。这种方法比冷藏解冻略快一些。

将需要解冻的肉放在一个防漏的袋子里做好密封，之后再投入洁净的自来水中浸泡化冻即可，可以每半个小时换一次水。

任何冷冻食品，都不要放在常温环境下慢慢解冻，或直接放在水里进行解冻，以免细菌繁殖；无论用哪种解冻方法，食物一旦解冻过，最好尽快加工烹调后吃掉，避免再次冷冻、反复解冻。

（据《金陵晚报》）

的经济实惠小妙招，每个人都能轻松掌握。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅：煮大米的时候，抓一把红芸豆，抓一把鹰嘴豆，或者是你抓一把其他的杂粮进去，都是可以的，能够把GI值迅速降下来。吃饭的时候顺序也注意一下，可以先喝汤，再吃蔬菜，再吃鱼、吃肉，最后再来吃主食，这也是一个好办法。还有一个办法就是吃饭的时候慢一点，细嚼慢咽地吃，在嘴巴里面嚼个10下、20下再吞下去。每顿饭，吃7分饱。不管它是GI值多低，都要少吃一点。

餐后散步半小时，也能有效降低血糖升高的指数。没有条件外出散步也没关系，餐后在室内做踮脚尖运动3组，或者坐在椅子上左右腿交替抬脚尖，通过活动小腿的比目鱼肌和腓肠肌，也可以有效降低餐后血糖。

（据央视新闻客户端）

低GI饮食成热门，是健康新选还是消费陷阱？