

■记者 黄松林 廖源

# 朋友圈刮起“轻食”风

近年来,小记发现一股“轻食主义”风刮进了玉城餐饮界。五彩缤纷、赏心悦目的“减脂餐”在炎热的天气里更显清爽诱人,满足了时下不少人对低卡路里、低脂、低油又具备一定营养的健康餐饮需求,颇受不少年轻朋友及爱美人士的青睐。从“吃得饱”到“吃得好”再到“吃得健康”,如今,人们饮食观念的转变带来了“轻食主义”的盛行,朋友圈里,减脂健康餐已然成为一种新风尚。



食材丰富的轻食

## 食物口味“轻一点”

如今提起“轻食”,很多人或许并不熟悉,但轻食如今确实已经登堂入室,成为减肥界和健身圈的宠儿。朋友圈不晒几张轻食照片,都不好意思说自己在健身。

有人不禁好奇,这个悄悄风靡流行,让不少健身人士一见倾心的轻食究竟是什么?小记日前走访了位于城区银丰香槟那步行街的绿元素创意料理轻食餐厅的曹小园厨师。她告诉我,轻食指的不是某种特定的食品,而是一种食物形态。主要是以凉拌、水煮、蒸、烤等方式,烹制低脂肪、低油、低盐并且具有高饱腹感的食品,倡导的是在正常的饮食习惯下,追求一定热量的摄入,以及均衡健康的饮食习惯。

## 食材重量“轻一点”

“说到轻食,可能很多人都觉得是‘吃不饱’、‘素食’、‘没有肉’,如果对轻食是这种理解就过于狭隘了。”曹小园说,在“兴新食尚”的今天,轻食已演变成了一种饮食理念,一种追求饮食“均衡、简单、适量”的生活习惯。

手指胡萝卜、南瓜、水果黄瓜、紫甘蓝、罗马生菜、西生菜、九芽生菜、奶油生菜、红叶生菜……小记在曹小园的后厨看到,光是蔬菜类食材就有很多品种,除此之外还有牛排类、鸡扒类、海鲜类荤菜,以及藜麦、糙米等五谷杂粮。



曹小园在制作轻食

一看轻食餐盘中五颜六色的果蔬,很多人不禁咂舌,轻食就是“吃草”吗?还是纯粹的减肥餐?其实不然。曹小园解释说,轻食以低热量、高蛋白、高纤维著称。素食主义崇尚谷物和果蔬,缺乏肉蛋奶等优质动物蛋白。而轻食则考虑饮食的均衡和全面,除了搭配新鲜果蔬,牛肉、水煮蛋、鸡胸肉、三文鱼和鳕鱼等高蛋白食材,完全符合平衡膳食的食物种类多样化,甚至有的健身人士每餐对食材的计量要求精准到克。

## 肠胃负担“轻一点”

“我每天中午都吃一份轻食,已经坚持了一个多月,最大的感受

是肠胃轻松了很多,当然,也意外收获了体重的下降。”王小姐告诉小记,以前她最爱胡吃海喝,接触轻食后,减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食,强调低糖、低脂、低盐,烹饪方式追求原汁原味和健康,减少油煎、油炸之类的嗜好,现在感觉自己的身心都轻松了很多……

其实在小记看来,如今风靡起来的轻食也许已不是某种特定的食物,而是很多人的一种生活态度和方式。它既追求对餐食的一种仪式感,无压力、无负担、更健康,对自己的生活品质有所要求,这或许也是一种积极向上的正能量吧。



搭配轻食的各种沙拉



牛肉杂粮沙拉



鸡胸坚果沙拉



鸡胸菠菜卷沙拉



虾仁饼点心