

新雅“轻食粽”，为身体减负

魔都白领圈的新晋“网红”，你还不来尝一尝？



魔都“粽子季”又快到了。粽子虽然香甜可口，但口感油腻、个头饱满，一直被崇尚清淡的女性视为“洪水猛兽”。不过今年，新雅新出的“轻食粽”，早已在魔都白领圈刮起一股“小清新”之风，也为粽子赋予了清淡健康的新理念。

“轻食”体现在个头上，每只才100克；“轻食”也体现在食材上，蜜枣、红豆、香菇、山药，都是健康的食材。抵挡不了“粽情诱惑”又崇尚均衡自然的你，还不来尝一尝？

新雅名厨 传授轻食技艺

春日午后，澳门路上的“DREAM ULI”店堂内，正举办一场特殊的活动，新雅粤菜馆行政总厨、新雅集团总厨、中国烹饪大师黄任康亲临现场，演示、教授轻食粽的包法。只见身穿洁白“中国烹饪大师”制服的黄大师巧手翻飞，舀米、包裹、扎线一气呵成，一枚枚个头小巧又玲珑紧实的轻食粽渐渐摆满了盘子，绿油油的煞是好看。

可是，等到如花似玉的姑娘们亲自上阵，几乎不沾阳春水的纤纤玉手，面对两盆糯米、若干粽叶、几枚蜜枣，愁得没了方向。不是漏出了米，就是散开了叶，急得大家连呼“太难了，这得要三只手才行啊！”

不过，等到新雅大厨们特地带来的轻食粽蒸好出炉，一股扑鼻的清香弥漫客厅，又令众人觉得，刚才的手忙脚乱都是值得的。每只100g的轻食粽一分为四，每人盘中都放了四份不同口味的粽子，盘边还贴心地放上一盏白糖。甜蜜的枣子，养身的山药，细腻的红豆……轻食粽精致的“卖相”加上恰到好处的清淡口感，让平时怕胖不太吃粽子的姑娘们食指大动，才吃完一个，又夹起了第二个。

吃出健康 体验品质生活

一边手把手教大家包粽子，黄大厨一边还给姑娘们讲述了新雅轻食粽的“前世今生”。原来，一枚新雅轻食粽的问世，得经过原料关、包制关、蒸煮关、包装关等几道工序，真可谓“小身材，大学问”。

先说原料。新雅每一枚粽子的食材，都是经过精挑细选的，主攻女性市场的轻食粽更是如此，每一粒赤豆、每一颗蜜饯，都新鲜采购、品质上乘，希望为顾客带来精致的口感。比如，赤豆全部选用江苏启东采购的大红袍，又甜又糯；糯米则来自江苏丹阳，那里的水质、土壤和空气，造就了香糯可口的口感；粽叶则来自湖南、湖北，有着纯天然洞庭湖水滋润的粽叶，更加清香。此外，无核的金钱蜜枣、上乘的铁棍山药、肉质肥厚的花菇，都是既营养又健康的食材。

而在包制时，赤豆要在前一天晚上就提前浸泡一晚，糯米则提前浸泡3小时，使其更为软糯，粽叶也得事先用开水泡好。包好以后，每只轻食粽都要经大火煮开，再经小火熬煮6小时才出炉。

轻食粽的包装，更是讲究得不得了，“小清新”的优雅风格让所有人一见倾心。轻食粽回味礼盒采用原木纹路的纸盒，里面装着金丝蜜枣粽、相思红豆粽、经典细沙粽、香菇山药粽各两枚，以及两只咸鸭蛋。轻食粽心香礼篮则用一只

藤篮装着同样品种数量的粽子，不过令人惊喜的是，篮里装着一枚小香袋，打开后仿佛闻到了儿时端午节佩香囊的味道。

选料精心，裹粽精致，包装精美……这样的“轻食粽”，代表的不仅是崇尚自然清淡均衡的美食理念，更是一种充满温度、讲究品质感的生活态度。

“轻食”理念 为职场人士减负

“轻食粽推崇的理念非常棒，它用清淡而健康的食材，中和了传统粽子的油腻。新鲜的食物对身体无负担，就好像身体在呼吸新鲜空气。”DREAM ULI的主人由里认为，新雅今年推出的“轻食理念”，非常契合当今职场女性希望放慢脚步、减轻负担的心理需求。同时，在“洋食”风靡的今天，“轻食粽”坚持向年轻人传承中国自己的食物和民俗文化，因此成为魔都白领圈的“新晋网红”也不足为奇。

轻食粽怎么吃？不少人在家尝试后发现，100克一个的小粽子，正适合作为早餐或下午茶，还有人在朋友圈里晒出了“轻食粽”食谱。想要解腻的，可以搭配一壶清香扑鼻的茶，或一杯自制豆浆。想要消食的，则可搭配一杯自制蔬菜汁，比如用菠菜、芹菜、黄瓜、羽衣甘蓝等混合苹果鲜榨而成，或者用胡萝卜、甜橙、香蕉等鲜榨的口感也不错……而轻食粽本身非常清淡，可以按照自己口味，蘸蜂蜜、白糖或炼乳增加口感。

一日一食，独享美味，轻食生活，心有余香。魔都“粽子季”的时尚风，已经吹到了你身边，赶快来分享轻食的乐趣，体验零负担、无压力的人生态度吧！

新雅粤菜馆

地址：南京东路719号

咨询热线：63517788/63224393

新雅食品官网：sunya7788.com

新雅食品天猫官网：xinyashipin.tmall.com



“2017全国优质农产品博览会” 5月5日开幕

首设采购特色通道规模历届之最

新疆羊肉、洪湖再生稻米、荆州鱼糕、广西高山油茶……本周五至周日，这些来自全国30多个省市的优质农产品都将降临上海市民的家门口。

组委会介绍，与往年历届农展会不同的是，今年本届农展会规模是历届之最，原产地代表性企业达到400多家，比往年多了100多家。

零售、采购 价格实惠 买得舒心

本次展会展品涵盖粮油、果蔬、肉类、禽类食品、水产、豆制品、菌类、茶业、蜂产品、地方特产、林牧渔业特色产品、风味食品、营养健康食品、腌酱等10多个大类数千个品种。其中大部分企业及产品是首次亮相，市民可以前往长宁区兴义路上海世贸商城展览馆参观品尝。价格到底实惠么？年来上海，不少展商与上海市民都成了好朋友，也摸熟了上海爷叔、阿姨喜欢“实惠、货尖”的特点，所以价格上几乎和原产地一样，甚至



还有不小优惠，同时沾上也备足了赠品，希望以各种形式让上海市民买得舒心。针对采购客户，本次展会首次特设绿色通道。各家企业特设采购服务专员，洽谈采购、物流运输一条龙服务，方便快捷。

“精细化”服务 呈现高水平展会

现在市民逛展会不仅仅是为了采购，很多人都希望能和展商深度

互动。比如向展商了解特色美食的烹饪方法、地方特产的种植方式以及各种食补养生的知识等。还有的市民则会提出自己的个性化采购需求，希望能向展商预约多个季节的应季果蔬等。展商表示，随着市民逛展会水平越来越高，展会宗旨也朝“精细服务”发展。除了现场品尝、烹饪教学、搭配调味品外，还会邀请感兴趣的顾客和采购商前往

农产品产地进行参观调研。

本次农博会以“品牌农业、优质优价、拓宽渠道、促进增收”为主题，以“展示成果、推动交流、促进交易”为办展宗旨，搭建高水平的交流合作平台，旨在加强品牌农业建设，拓宽销售渠道，实现农产品优质优价，促进农民持续增收，推动我国现代农业发展。

便民小贴士：

地址：上海市延安西路2299号

上海世贸商城

公交 57、925、936、911、709、

748、806、938、836、827、

158、69

地铁10号线“伊犁路站”

出站步行5分钟

地铁2号线“娄山关路站”

出站步行8分钟

地铁3号线 4号线“延安西路站”

出站步行5分钟

展会至5月7日结束