## 美食之城 吃货 天堂 加快促进达州餐饮业高质量发

## 建州晚秋

# 旅游·汽车 美食·娱乐

周 铜

2022年3月18日

星期五

17365500098

□主编:洪 叶

□编辑:任墨藻

## 公交车、电瓶车、新能源汽车· 油价持续上涨 市民环保出行

"一箱油等于一辆自行车,少加四箱油, 到时就可以买辆电瓶车了。""还好馒头没涨 价,不然蹬自行车都没劲。"近日,飙升的油价 遭到了网友调侃,一句"95加满"即可彰显"有 钱人"的身份。记者随机采访了达城车主,部 分车主表示,接连上涨的油价确实增加了一 些生活成本,已经选择骑电瓶车、乘坐公交车 等方式环保出行。





#### 油价上涨影响车主出行选择

今年以来,国内油价已上调了4次,3 月17日24时,国内成品油调价窗口将再次 开启,若继续上调,年内成品油价格将实现 "五年涨"。3月16日下午,记者在西外一 加油站看到,前来加油的车辆已排起长龙, 该加油站当天的油价为:92号8.14元/升, 95号8.7元/升。"现在油价好吓人,听说马上要破9块了。""过两天又涨价了,我这车 50升的油箱,加满一箱92号油要比以前多 花40块左右。"车主们纷纷表示,趁油价再 次涨价之前先加满。加油站工作人员告诉 记者,当天上午,仅他一人就为20余辆车提 供了加油服务,是平日的3—4倍之多。

本轮油价上涨,是否已经影响了车主 的出行选择呢?"以前我开车上下班,一个 月油钱大约500元。最近开始改坐公交车 了,其实也挺方便的,不需要转车就能到单 位门口。"车主赵女士表示,她使用某支付 软件乘坐公交车每次仅需1分钱,而且上班 高峰时段公交专用车道能有效缓解堵车现

衡的食物,"轻食"随之进入大众视野。

家轻食餐厅的身影,平均月销量超过1000

份。午餐时间,记者走访了外卖销量较好

的某餐厅,没有看到吃饭的客人,但是桌子

上已经摆满了十余份等待配送的外卖套

餐。"我们就是做外卖,更符合年轻人的生

活习惯。"餐厅老板夏女士每天要准备几十

甚至上百份轻食套餐,价格在20-30元之 间,客户大多是附近工作的女性群体。

象,方便、省钱又环保,是更好的选择。

"我的车是2.0T排量,油箱有60升,加 95号汽油,市区行驶油耗百公里11升。去 年这时候,加满一箱油大约需要400元,而 且基本每个加油站优惠都很大,使用一些 加油 APP 经常有满 200 元减 20 元的活 动。现在加满一箱油要500元左右,基本 没啥子优惠。"车主田先生表示,非必要已 经不开车出行。

也有部分车主觉得影响不大,"涨就涨 吧,那还能不加哦?"车主杨先生表示,每个 月一般需要两箱油,再涨也就是多花100 元而已,如果因为油价高而把车闲置下来, 既是资源浪费,出行也不方便。

#### 新能源汽车或迎良好发展机遇

业内人士分析,高油价的情况可能会 保持较长一段时间,且不排除继续上涨的可能性。"新能源车主对不起,以前是我有 眼不识泰山了。"当前形势下,一部分车主 表示对新能源汽车产生了兴趣。随着"碳

达峰、碳中和"目标的提出,国家不断推出 政策为新能源汽车生产销售提供补贴,加 之汽油价格阶梯式上涨、新能源造车技术 日益成熟、充电桩的广泛布局等因素,或将 进一步促进新能源汽车市场的快速发展。

与传统燃油车相比,新能源汽车购买 政策更优惠、使用成本更低、设计更新颖、 操作更智能,且符合国家发展战略布局,被 诟病的充电难等问题也在逐渐被完善。据 了解,目前我市新能源汽车保有量约3000 辆,公共充电桩400余台,可满足新能源汽 车的充电需求。

业内人士表示,新能源汽车续航短的 问题尚未得到根本性突破,平均400km-600km的续航表现与燃油车差距较大,长 途充电较耗时。但在城区使用影响不大, 以续航400km新能源汽车为例,若每天行 驶20公里,仍可使用20天,电费大约为30 元一60元。与燃油车市区行驶400km约 花费300元—400元油费相比,大大降低了 使用成本,同时减少了尾气排放。

□达州日报社全媒体记者

### "轻食"进入达城外卖菜单 低糖低脂高蛋白

专家表示:减肥不能盲目跟风

了解更多达 州本土资讯,请扫 描二维码,关注达 州晚报客户端 云达州APP。





苹果系统

一小块鸡胸、半根玉米、半个鸡蛋、几 "现在正在减肥阶段,感觉吃这些应该 不会长胖吧,几个同事都经常点他家的外卖。"姜女士是附近某企业员工,一周内她 片黄瓜……用沙拉酱拌在一起就可以卖到 三十元一份,而这种既不便宜又不美味 的"轻食"却得到了一部分人群的青睐。所 已经第三次点了该家店的鸡胸肉低脂套 谓"轻食",并非指某种特定的食品,而是餐 餐,她表示,该家店的食材很新鲜,味道也 饮的一种形态,其食材烹饪方式简约,保留 不错,只是每天下午下班前就开始饿了。 食材本身的营养和味道,具有低糖、低脂、 减肥成为了姜女士选择轻食的主要理由, 低卡、高蛋白等特征。随着市民生活水平 美团外卖发布《轻食消费大数据报告》显 日益提高,更多人开始注重减肥、养生,他 示,90后成为了轻食外卖的主要力量,其中 们拒绝米饭炒菜、烧烤火锅,热衷于营养均 女性客户超过70%,近六成消费者选择轻 食是为了减肥 近日,记者在美团外卖平台看到了几

业内人员表示,随着人们对健康饮食 需求的增长,轻食作为餐饮行业的细分领 域,将从一线城市、新一线城市向二三四五 线城市发展,发展潜力巨大。当前,麦当 劳、肯德基等快餐巨头,keep、良品铺子等 多个跨领域品牌都已踏足轻食领域,轻食 或将进入新一轮发展时期。《轻食消费大数 据报告》估算,2022年,国内轻食市场规模 将突破1000亿元,逐步占到餐饮总收入的

"我们需要长期保持身材,每天会严格 控制饮食,轻食就比较符合要求。"陈女士 是一名健身教练,也是一位轻食爱好者,她 表示,轻食虽然有利于控制体重,但要注意 蔬菜、水果和肉类的搭配,很多人只吃菜不 吃肉,这样是不科学的,鸡胸肉和牛肉蛋白 质含量丰富,脂肪较少,减肥及增肌的人群 均适合食用。

"轻食不一定能减肥,效果因人而异 适当的运动、规律的生活作息时间才能更 健康。减肥不能盲目跟风,不吃主食、不吃肉类都是不可取的方式。"健康专家表示, 选择轻食要注意营养配比均衡,一份健康 的轻食应包含主食、肉类和蔬菜三个类别, 其中主食应占比最少,占总量的20%左右, 每一餐应在100克—200克之间,肉类和蔬 菜各占比40%。另外,不起眼的一小盒调 味酱汁,可能相当于一碗米饭的热量。

□达州日报社全媒体记者 任墨藻