



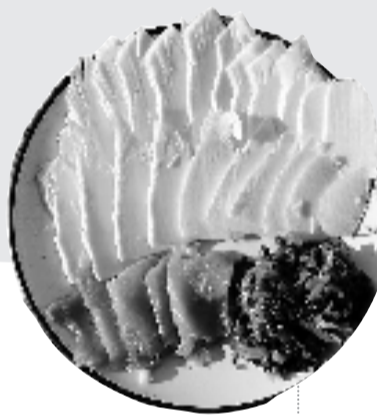
一月份正是本地冬笋上市旺季,爱这一口的人全国各地都有

临安青年直播卖冬笋 凌晨4点还有人买买买

本报记者 施雯

想吃《舌尖上的中国》同款浙江冬笋,性价比最高的时候就是现在。不知道最近你刷抖音时,有没有发现一个卖本地笋的号叫“农大大”,他家的冬笋卖得特别火。老板悄悄告诉钱江晚报·小时新闻记者,2020年10月开始做抖音直播带货,一年卖了4000万元。

每年1月,是本地冬笋上市的旺季,怎样挑好笋?记者分享三个要点:两头尖、笋壳黄亮、一斤三个为宜。



凌晨4点还在直播卖笋 最多的一天卖了3万斤

打开“农大大”的抖音号,主播正对着堆得像小山一样的冬笋分拣、叫卖。别人家带货,有镁光灯和装修精美的直播间,“农大大”的直播土里土气,全在田间地头 and 农民房里。

“农大大”的老板是临安农村青年沈昌达,1988年生人。他告诉记者:“最近一天能卖5000-10000斤笋,最多的一天卖了3万斤,平均每天的营收是15万元。”

这样满屏泥土气的直播,沈昌达一天安排四场,最晚的一次,夜场播到凌晨4点,还有人在买买买。

“最多的一次,一天涨粉3万。”沈昌达说,“最近一个月,涨了10万粉,直播卖笋时最多有一万人同时在线。”

本着地里有什么就卖什么的带货原则,2020年10月,沈昌达刚开始直播带货时,刚好本地冬笋上市,卖完冬笋,春天他接着卖春笋,夏天卖小香薯,秋天卖毛茛,一年四季不停地带货。

过去一年靠销售家乡农产品,沈昌达掐指一算,营收大概做到了4000万元:“不过,农产品的利润不高,只有6-7个点。”

今年雨水少冬笋减产 价格比往年贵一点

在浙江,冬天吃的冬笋是毛竹笋,开春吃的春笋是雷竹笋。因为有了砻糠孵化技术,大家冬天也能吃到早出的春笋,早出笋的主产区就在临安。

不过,今年冬天浙江雨水少,本地笋产量有点少,特别是大小年比较明显的早出笋。

冬笋的情况也不乐观,往年这时候,十亩地一天最少能挖200-300斤冬笋,今年只能挖100-200斤。

直播卖的冬笋,是太湖源竹笋专业合作社供的货,今年产量骤减,意味着本地冬笋价格不会太便宜。“往年这时候,收购价12元/斤,今年要贵3元-4元/斤,春节前,冬笋价格会涨一点。”沈昌达说。

现在,本地冬笋价格15元-16元/斤,是上市以来最低。去年11月刚上市时,冬笋收购价每斤要30多元。沈昌达直播时一直不敢推早出笋,因为产量实在太少,价格也贵。

“我们直播间老客多,有北方顾客没吃过春笋,有人第一次买还以为是茭白。”沈昌达笑着说。

“农大大”的四个主播,全是沈昌达自己培养起来的同村村民。现在,主播们个月入过万,卖得最好的主播,月入五六万。

恰饭说

40多年前,我们平均每天吃不到2克糖 如今吃货一天能吞下 25块“隐形方糖”

天冷的时候,特别想吃一些高热量的食物。曾经有位广东的小姐姐说:“我来你们杭州玩,发现所有的菜都有点甜,你们是很爱吃糖哦?”

的确,江浙沪不仅是包邮区,还是全国菜肴风味最甜美的地域,为什么我们特别爱甜甜的味道?

这个问题,钱江晚报·小时新闻记者和浙江大学营养学教授沈立荣老师探讨了一下午。今天,我们的“恰饭说”就来聊聊这个话题。

浙江人爱吃糖,和传统文化有关

“过去的人,糖吃得很少很少,现在的人,糖吃得很多很多,这会带来一系列健康问题。”沈老师说,“在上世纪50年代到80年代,我们平均每天2克糖都吃不到。”

那时候,祖辈种甘蔗,会做土产红糖的义乌人经常挑着货郎担走街串巷,做鸡毛换糖生意,弥补了糖的短缺,也促使了改革开放初期义乌小商品市场的崛起。

江浙沪一带居民也有爱糖的传统文化,认为甜甜蜜蜜象征着幸福。逢年过节,特别是结婚都把糖作为礼品。

由于传统上糖是大家眼中的好东西,有糖吃的时候,大家难免就会多吃点。

当然,让浙江人爱上吃糖的原因,更深层次的是农业生产的发展。上世纪80-90年代,浙江大地广植甘蔗,像金华义乌、台州温岭、温州陶山这些地方,都有大面积甘蔗种植,南方的广西、广东等地制糖业和糖的消费随之兴起,后来进口白糖、砂糖也越来越多。

糖变得随时随地可以买到,饮料、糕点也越来越多,我们也从吃不到糖,逐渐变得“嗜糖如命”。

吃糖的坏处,不只是肥胖那么简单

世界卫生组织推荐,每人每天摄入糖应不超过25克,但几乎所有甜味食品中,都含有大量用白糖或糖浆做成的甜味剂。

25克糖是什么概念呢?在人们常吃的甜食中,一大勺果酱含糖约15克,一罐可乐含糖约37克,3小块巧克力含糖约9克,一只蛋卷冰激凌含糖约10克,几块饼干含糖约10克……

如果不加注意,对于一些喜欢吃甜点、饼干、零食、饮料的人说,每天摄入100克以上糖很普遍,而一颗方糖仅相当于4克白糖。也就是说,甜食爱好者一天不知不觉吃下了隐藏在食物中的25块方糖,这个数字让记者瞠目结舌。真要把这么多方糖放在你面前,你可能根本就吃不下去。

关于吃糖的坏处,沈老师说:“那可不只是肥胖那么简单。”

以我们食用最多的精制白糖为例,它的纯度非常高,能达到99%以上,意味着其中几乎不含其他营养物质,只有大量的能量。吃甜食多了,人会因摄入能量太多而产生饱腹感,影响对其他富含蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维食品的摄入。长此以往,会导致营养缺乏、发育障碍、肥胖等疾病。

另一方面,白糖在体内的代谢需要消耗多种维生素和矿物质,因此,经常吃糖会造成维生素缺乏、缺钙、缺钾等营养问题。

“国际上也有研究表明,儿童吃甜食过多是造成骨折率上升的重要原因。”沈老师说,“营养调查还发现,糖吃多了会诱发心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症、老年性白内障、龋齿、近视、佝偻病的发生。”

本报记者 施雯



扫一扫
如何避免摄入
过量糖,看沈
老师的小妙招