

渐趋理性 网络购物迎来新拐点

□ 科普时报记者 陈杰

消费前沿

今年“双11”有点静悄悄！从2009年只有27个品牌参与、总成交5200万元，到如今几十万品牌、数百万商家参与，成交额几千亿元，走过了15个年头的“双11”已然成为一场全民消费盛宴，公众也习惯了在数字中看见增长，而连续两年备受各界关注的GMV（成交总额）缺席这场狂欢已表明，人们持续十多年的消费风向出现了新的变化。

各平台拼的是价格

全网促销将持续将近一个月后，“双11”当天终于也迎来了释放。数据显示，“双11”当天，天猫双用户规模创历史新高

值，累计访问用户数超过8亿，三线以下城市用户，比去年多下了1.4亿笔订单。

网经社电子商务研究中心特约研究员刘俊斌认为，三线以下城市订单的增长，其实也反映了消费者对物美价廉生活的追求。“这一现象应当引起平台和卖家的思考，如何满足消费者的新需求、新变化。”

其实，“双11”的本质是把空间上已经被集中的稀缺购买力，在时间上进一步“集中”，把附近1个月的购买力聚焦在1天内释放，造成对卖家更大的议价权。而人们之所以将“双11”称为“狂欢”，很大程度上是当初平台为商家提供补贴、流量扶持等极力渲染的“价格战”的影响。

今年，京东、天猫均纷纷升级了百亿补贴，提前做好“双11”低价策略准备。网经社电子商务研究中心高级分析师莫岱青认为，这些补贴最终会投放到消费者身

上，说到底今年“双11”各平台拼的是价格。“促销的玩法更简单了，各平台之间的‘火药味’也就淡了。”

“双11”将逐渐淡化

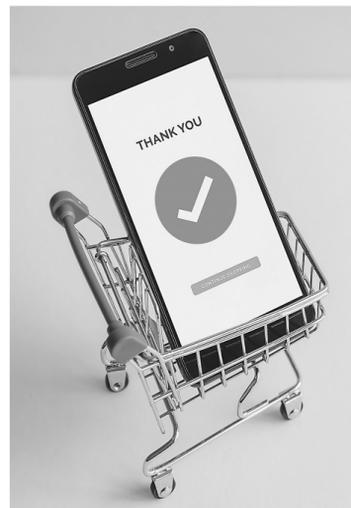
经过15年的发展，“双11”从过去的天猫“打头阵”带动阿里全系并进，到后来的阿里、京东、拼多多“三国杀”，再到如今融入了抖音、快手的“五大阵营”，“双11”早已展现出“百花齐放”的竞争格局。但不可否认的是，自去年首个未公布GMV的“双11”出现后，大众对于“双11”的热情也在下降。

莫岱青表示，目前消费者以购买一些生活必需品为主，购物相对比较理性。过度囤货的情况会逐渐减少，加上现在平台其实月有促销，“双11”的效应在减弱，消费者并不一定要在这天购物。“未来‘双

11’会跟日常的促销类似，它会融入人们的生活当中。今年的‘双11’明显地更注重商家和用户，是对商家和用户的进一步挖掘。”

刘俊斌也认为，未来“双11”会淡化成普通的促销活动，因为未来也会有更多、更频繁的促销网购节，来分流客户和关注度，卖家要拥抱新需求，调整产品的结构，使设计、生产、销售和服务更加互联网化，实现新零售阶段的高效率。“随着AI、大模型等新技术的加入，各电商平台也有了更多玩法，未来的‘双11’或许不再打‘价格战’，而是演变成新的‘技术战’。”

没有GMV，也就少了喧嚣，虽然各大电商平台均表示“销售仍在增长”，但诸如“618”“双11”等网络大促活动，已经很明显地进入了一个拐点。



视觉中国供图

“晚上吃生姜有害”没有科学依据

□ 阮光锋

生姜是深受欢迎的调味品，几乎家家户户都会用。然而，民间却流传“晚上吃姜，胜似砒霜”的说法，导致很多人对晚上吃生姜有了顾虑。那么，这种说法有科学依据吗？晚上能吃生姜吗？

生姜有减少腹胀、腹痛等作用

生姜是一种调味蔬菜，吃起来也带有一点辣味，这是因为它含有姜辣素，包括姜酚、姜烯酚等。不少研究发现，姜辣素有抑菌和杀灭病毒的作用。有研究发现，对于消化不良的患者，生姜中的姜酚或许可以增加胃动力、加快胃排空，减少腹胀、腹痛等作用。

还有研究发现，生姜对缓解痛经、经期大量流血等症状有一定作用。比如，2021年一项对生姜与痛经的荟萃分析显示，生姜对于缓解痛经的作用与非甾体抗炎药的效果差不多。

晚上可以放心吃生姜

为什么会有“晚上吃姜，胜似砒霜”的说法呢？可能只是小概率事件而导致的误传，比如有少数人晚上胡吃海喝后肚子不舒服就说是因为误吃了生姜的缘故。实际上，临床上并没有发现晚上吃生姜发生中毒的案例，大家不必担心。

不论是晚上还是白天，正常吃姜是不



视觉中国供图

会对身体健康产生危害的。而且生姜有它独特的香味，可以起到使食物增香的作用，是一种非常好的调味料。做菜时适当使用可以增加食物香味，帮助我们减少一些含盐调味料的使用，对健康是有好处的。

但是，过量吃太多生姜也可导致胃痛、反胃等不适症状，所以也不要吃太多生姜。（作者系科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员，中国互联网辟谣平台专家委员会成员）

相关链接

生姜含有哪些营养物质

一是维生素、矿物质等微量元素丰富。比如，B族维生素、铁、镁、锰、钾、锌等矿物质都比较丰富。不过，生姜一般是作为调味品，每次做菜也就用一点，大家不会把生姜当作食物大口地吃，对人体的营养贡献很小。

二是独特的挥发性油和多酚类抗氧化物质。生姜中有丰富的姜精油，透明的黄色液体就是它；生姜中含有丰富的多酚类抗氧化物质，比如类黄酮、姜烯酚；还有一些姜辣素，这也是生姜吃着很辣的原因。

三是少量特别的蛋白酶。著名的小吃“姜撞奶”就是利用了姜汁中这种酶的特性，使得牛奶蛋白凝固，跟做奶酪的凝乳酶有点类似。



金华火腿“早得名”

□ 高桃芝

非遗文化之窗

“至味惟猪肉，金华早得名。珊瑚肉内软，琥珀并脂明。味在淡中取，香从烟里生。腥膻气味尽，堪配雪芽清。”明代诗人张岱赞誉的正是金华火腿——因其风味独特，皮色黄亮，形似琵琶，肉质红润，香气浓郁，鲜美可口，素以色、香、味、形“四绝”闻名于世。

金华火腿又称南腿、贡腿，盛产于浙江省金华地区。金华地处丘陵盆地，“三面环山夹一川，盆地错落涵三江”的独特地貌，春早秋短，夏长且炎，四季分明，干湿交替，为火腿生产提供了得天独厚的条件。

据考证，金华民间腌制火腿始于唐代。唐代《本草拾遗》载：“火腿，产金华者佳。”距今已有1200余年历史。相传，宋代义乌籍抗金名将宗泽，曾把家乡“腌

腿”献给朝廷，宋高宗赵构见其肉色鲜红似火，赞不绝口，赐名“火腿”。为此，金华人将宗泽尊为火腿祖师爷。因火腿集中产于金华一带，故称“金华火腿”。金华火腿兴于宋，到明朝已成为金华乃至浙江特产，被列为贡品。至清代，火腿已远销新加坡、印度、英国、菲律宾、日本等国，驰名海内外。

金华火腿品种繁多，因所取原料、加工季节、制作方法的差异而分类。初冬季节腌制的火腿，叫早冬腿；隆冬季节腌制的火腿，叫正冬腿；立春以后腌制的火腿，叫春腿；把腿形修成月牙形的，叫月腿；用前腿加工，呈长方形的叫风腿，挂在灶间，经常受到竹叶烟熏烤，带竹叶清香的，叫竹叶腿；用白糖腌制的，叫糖腿……

以金华本地良种猪“两头乌”的后腿为主要原料腌制而成。这种猪头部和臀部乌黑，身段和四腿雪白，皮薄骨细背腰厚，腿肉酥软多汁，后腿特别发达，最宜制作火腿。其制作需经修整、腌制、洗

腿、整形、发酵、堆叠、分级等80多道工序。每年立冬到立春气温最低，是火腿腌制的最佳季节。

首先，挑选最好的生猪，屠宰后取后腿，精心修整，刮去腿面残毛污物，修成琵琶形，使其平整。接着腌制，将食盐均匀擦在腿上，慢慢溶入肉中。整个过程约需一个月，一般擦盐6—8次。这是加工火腿的主要工艺环节，决定着火腿质量。然后，将其一层层整齐地堆叠在“腿床”上，20多天后即可取出用清水洗净，选晴朗天气挂晒。接下来就是整形，使其腿干挺直，脚尖呈钩状，再挂于通风干燥、阴凉的地方发酵。在酶的作用下，使火腿肉中的蛋白质和脂肪等各种成分发生一系列变化后产生浓郁香气，形成火腿风味，最后落架分级。总之，一根火腿要经过冬季腌制晾晒、春夏发酵、秋天风干，历时10个月以上才能上市。

金华火腿瘦肉香咸带甜，肥肉香而不腻，既能单独成佳肴，也可以充当其他食

材配料，以赋味增鲜，有着独特的功能和丰富的营养成分，历来被作为馈赠珍品。

常用烹调方法有蒸、炖、煮、烧、烩、焖、炒、拌和做汤、做羹等。据清代《本草纲目拾遗》记载，金华火腿有益肾、养胃、生津、壮阳、固骨髓、健足力等功能。现代科学检测，火腿中含有大量的蛋白质和一定的磷、铁、钙等。

民间千年形成的独特腌制和加工方法，使得金华火腿具有典型的地域特点，斩获了无数美食家的味蕾，在国际餐饮业享有很高的声誉。1905年，金华火腿荣获德国莱比锡国际博览会金奖，这是中国食品最早在国际上获奖；1910年，金华火腿获南洋劝业会奖章；1915年，金华火腿在巴拿马国际博览会上获金奖；2008年，金华火腿腌制技艺入选第二批国家级非物质文化遗产名录。

吹过了四季风，经过了盐汁润泽的金华火腿，不由得让人津津乐道，味蕾震动，成为人间至味，飘香于世界各地。

我国人均乳品消费量仅占世界水平三成

□ 科普时报记者 张爱华

11月20日，第八届奶牛营养与牛奶质量国际研讨会在京召开。中国农业科学院副院长孙坦说，2022年中国人均乳品消费量折合生鲜乳为42千克，约为世界平均水平的1/3。按照《中国居民膳食指南（2022）》中推荐的每日300—500克奶制品摄入量的最低水平计算，也仅达到推荐量的38.4%。

孙坦在主旨发言中指出，近十几年来，中国乳业取得快速发展，但是人均乳品消费量与世界平均水平相比差距依然较大。

奶产品不仅能提供脂肪和蛋白质等营养成分，还能提供促进人体健康的功能活性物质，具有基础营养和活性营养双重营养功能。

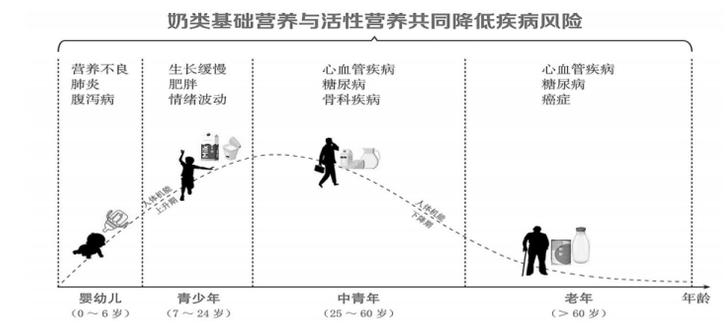
中国居民营养与慢性病状况报告表示，18—59岁中青年群体平均每人每天饮奶量仅16.7克，显著低于国民膳食指南推荐的水平。居民乳品消费量不足，成为新时期制约居民膳食营养改善的短板。国家食物与营养咨询委员会主任陈萌山研究员表示，这与人们固有观念和传统认知有关系。

现在，很多中青年消费者认为奶是给老年人补钙或者是让儿童长个子的，青少年群体更倾向于消费其他饮品。据农业农村部食物营养所测算，城镇居民液态奶收入弹性为1.74，充分说明乳品还没有成为居民的生活必需品。

乳品在很多地方还成为礼品或节日消费产品，很多消费者根本不喝牛奶，对不同乳品认知达标率仅40.4%，甚至不了解常温奶与低温鲜奶的区别。

2022年，中国人均奶类消费量1千克，在整个奶类消费中仅占2.5%，相比国际人均消费近20千克的水平要低很多，适合中国人吃的奶酪产品比较少，普及率还很低。

在陈萌山看来，改变这一现状应尽快扭转乳品加工“高端高价”的市场定位，让平价健康乳品成为市场主流，大力推广送奶到户模式，发展中国特色的干乳制品产业，要让乳品成为消费者餐桌上的新选



择，进入我们的主食菜单，一日三餐离不开。目前，消费者饮食理念由吃得饱、吃得好，向吃得营养健康转变。国家奶业科技

创新联盟理事长王加启研究员说，随着人们消费理念和膳食结构的持续改善，未来奶产品消费将持续刚性增长。

冬瓜成熟后，身披一层白霜，酷似霜雪落在上面，因此得名。冬瓜外表翠绿，内在美白，跟豆腐一样普通，越家常，越滋味。

冬瓜还有许多别名，如水芝、濮瓜、白瓜、枕瓜等，十里不同风，百里不同俗。冬瓜虽大众，然经过特殊加工，其白嫩可与晶莹剔透的鱼翅媲美；若经过雕琢，亦可成为一件烹饪艺术品。

冬瓜的吃法有多种，水煮清烧、焖炖蒸炒皆宜。可以搭配的食材很多，荤的有排骨冬瓜汤、火腿冬瓜汤、老鸭冬瓜汤、牛肉红烧冬瓜等；素的有三菇六耳、用笋、腐竹做成的素式佳肴也不少，如白玉罗汉、八宝冬瓜盅等。难怪，清代美食家袁枚《随园食单》说：“可荤可素者，蘑菇、鲜笋、冬瓜是也。冬瓜之用最多。拌燕窝、鱼肉、鳗、鲮、火腿皆可。”硬把百搭的冬瓜夸成了一朵花。

冬瓜本味，至味。即便是清炒冬瓜，扔一把小虾米干进去，这道菜也是另一番境界。嚼一下鲜美爽口，咽下去满喉咙温软舒适。儿时，母亲做的冬瓜炖粉条是我的最爱，先将冬瓜去皮洗净切片，再将五花肉切片加葱姜、料酒、生抽等腌制一会儿，白菜豆腐切条切块备用。然后，将炒锅倒油加热，依次放入腌制好的肉片、冬瓜翻炒，加入一小勺豆瓣酱，加入与菜平齐的清水，投几颗八角，一起炖煮。

先用大火炖，待锅盖边冒出白气，锅里发出咕嘟声，改为小火。放入白菜、豆腐、泡好的粉条，入食盐搅拌均匀，再炖大约半个小时，掀盖，撒葱花、香菜、香油搅拌均匀，一锅散发着香味无比的冬瓜炖粉条就出锅了。

冬瓜肚大，大有“宰相肚里能撑船”的味道。有诗为证：“剪剪黄花秋后春，霜皮露叶护长身。生来笼统君休笑，腹裏能容数百人。”形象夸张，细品指瓜子数百，因而古人称其“百子翁”。又似有佛性，能容其他瓜难容之食材。说到佛性，南京寺庙里还真有这道冬瓜菜“腐乳般若”，做法是用去皮冬瓜切成九块，以草绳捆回原状，在平底锅中，以色拉油将皮下部分煎至焦黄色。反转冬瓜，以糖、酱油将两边烧成浅肉色。将冬瓜以小火煨熟，放入盘中，再以色拉油、姜起锅，将蔬菜炒熟放在盘之四周。最后以姜油爆香，加入糖、盐、红糖、豆腐乳、冬菇水以淀粉将锅中之汤勾芡，淋在冬瓜上。做好后的“腐乳般若”颜色灿然如火，菜的介绍也很有趣：“如能识破非我真实之本相，必无执相迷真之失。”吃冬瓜吃到这份上，算已触及了人生的无上境界。

冬瓜药食皆宜，是不含脂肪的瓜果蔬菜。冬瓜性凉，味甘淡，止烦渴、利尿消肿。冬瓜皮入药，能治浮肿；冬瓜子入药，能治咳嗽痰喘。《神农本草经·果菜部》将“白瓜子”列为上品。古籍记载：“水病危急，冬瓜不拘多少，任意吃之，神效无比。”《食疗本草》也说：“欲得瘦轻健者，则可长食之。若要肥勿勿食也。”而《本草纲目》认为，冬瓜还可以外用。

冬瓜瓤在古代有“瓜练”之称，绞汁调蜜服，止烦渴、利小便、治五淋、压丹石毒，若用其“洗面澡身”，可以“祛黑斑，令人悦泽白皙”；其瓜仁能“令人悦泽，好颜色”。难怪，清代名医王学权会如此称赞，冬瓜是“蔬圃中之妙品”。