

这届年轻人正重新定义夏日冰饮,放弃全糖奶茶,放弃高热量雪糕,自己动手用纯冰搭配健康的茶、水果、蔬菜等

今夏吃冰新“姿势”

这个夏天,冰块打败了“花里胡哨”的冰淇淋,商超里食用冰成热卖,便利店里3元的冰杯销量比去年涨了300%。年轻人往冰杯里倒咖啡、气泡水、茶、果汁等,自制清爽饮品。曾经被视作“配角”的冰块,在他们的眼里成为健康零添加,便宜又百搭的消暑“顶流”。 □融媒体记者 李菁

冰块冰杯热销 主打价格亲民

中午12点,刚下班的市民“庄小跳”来到公司楼下便利店,他买了一瓶可乐、一杯冰杯和一个三明治。“天气热,吃不下饭,这样的午饭最爽。”他说,这个夏天,他成为冰杯的忠实粉丝,早上咖啡+冰杯,下午可乐+冰杯。周末和家人到山姆购物时,他也跟风买了一袋农夫山泉的冰块。他发现,今年,不管是大超市还是便利店,食用冰和冰杯成了畅销品,在不少便利店里,冰杯有了专门的冰柜,里面摆得满满当当。而在去年,冰杯大多被放在冰柜的角落里。

今年夏天,冰杯火了起来,各大品牌纷纷闯入冰块赛道。蜜雪冰城推出了1元冰杯,农夫山泉不仅将冰杯全面铺货,还在山姆上线了2千克的纯透食用冰,售价为22.8元,因其宣传“持久耐融”,一度在平台断货。伊利“冰工厂”、蒙牛“冰+”不仅卖冰杯,还盘点了冰杯搭配特调的各种DIY方式,向消费者“安利”乳饮与果汁、茶饮搭配冰杯的喝法,顺带推销起自家品牌旗下的乳饮。

“今年,我吃的最贵的一根雪糕是文创雪糕,25元/支。平时,基本吃的都是5元以内的冰棍和牛奶味冰淇淋。”在泉州中心市区东街一家便利店里,游客朱女士从冰柜里拿起了一根老冰棍,售价为1.5元/支。她觉得,在三伏天里,真正能解暑又解渴的是价格不高的冰棍。与朱女士同行的赵女士则购买了一杯3元的冰杯,往里倒入了自己带的浓缩咖啡液。

朱女士告诉记者,作为暑假出行的旅游“特种兵”,来泉州的几天,每天都要买2—3次冰饮。换做从前,她会买冰奶茶,打卡“网红”冰店,吃各个品牌的新品雪糕;今年,她和朋友则选择买一瓶柠檬茶和2杯冰杯,然后将柠檬茶分别倒进两个冰杯里。“瓶装的柠檬茶比较甜,分到两个冰杯里味道刚好,很清爽。”她说,新奇、颜值高、价格也高的冰品对她的吸引力下降了,她更追求“单纯的冰爽”。

高价冰淇淋不再是消费者追逐的对象。艾媒咨询“中国消费者购买单支冰淇淋或雪糕的可接受价格”的调查显示,八成左右的中国消费者对冰淇淋单价的接受度在15元以内。“老冰棍、绿色心情、冰工厂、巧乐兹的销量最坚挺,它们的价格都在6元/支以内。”东海街道一家便利店的店员告诉记者。在这家便利店里,有近30款冰棍和冰淇淋在售。其中,6元/支以内的有近10款,占比超过了33%;10元以上的雪糕仅有5款,最贵的一款为14.9元/支。而在去年,这里还能买到20元/支,甚至价格更贵的雪糕,比如2018年起家的钟薛高,价格最高的一款为66元/支。

咖啡饮料百搭 水果蔬菜特调

“不少便利店有卖调饮和调酒的套餐。这种套餐里会有一个用来调饮料的塑料杯,由2瓶搭配起来味道不错的饮料、酒组成。夏天可以把塑料杯换成冰杯,味道会更好。”“庄小跳”说。这一届年轻人,把冰杯喝出了多种花样。《12款超火便利店自制饮品》《夏日饮品“CP”档,没人告诉我饮料还能这么搭》……在小红书、抖音等线上社交平台,有不少冰杯的搭配攻略,人气颇高。

饿了么联合尼尔森IQ发布的零售冰品酒饮消费洞察报告显示,大暑前后,饿了么冰杯外卖量同比增长350%,冰杯搭配果蔬饮料外卖量同比增长约320%,搭配啤酒等酒水饮料的外卖量同比增长约300%。

在中心市区多家商超与便利店里,记者不仅看到了热销的冰杯,果味冰球,水果茶、咖啡冰杯同样摆上货架,受到了消费者的青睐。在中心市区一家大型商超里,装有水果味、咖啡味冰球的冰杯让不少客人觉得新奇。柠檬冰球杯里的冰球由饮用水、白砂糖、浓缩苹果汁、浓缩柠檬汁、青柠酱等调整后冻成。商家推荐,可以加入气泡水、柠檬茶、果汁制成冰饮,也可以加入该品牌的另外一块咖啡冰球杯,制成柠C美式。在中心市区东海街道的一家便利店里,记者看到了柠檬冰杯和杨梅冰杯,价格分为别4.9元/杯和6.8元/杯。冰杯里装满了透明冰块,几块冻干柠檬或冻杨梅,只需自己加入矿泉水、气泡水或者茶饮,就能获得一杯果味冰饮。在冰柜的另一边,杨梅味、葡萄味、油柑味的冰球销量也不错。店员介绍,喜欢尝试新品的年轻消费者成为果味冰杯和冰球的消费主力。

这个夏天,市民马女士在一家批发冰淇淋的店铺结账时,发现冰淇淋的价格变低了。往年,她买上20支的价格在40元—50元,而今年只要不到30元。细看之下,她才发现问题商家进的是一些不知名的品牌。老冰棍不再是伊利的,而是来自一家没听说过的厂商,但外包装很相似。商家告诉她,冰淇淋“卷”起了低价,这款老冰棍的进货价低了好几毛钱,味道也差不多。“但用料,生产环境靠不靠谱?其实老冰棍做起来不难,不如自己在家冻,吃起来更安心。”马女士说。

这个暑假,马女士带着女儿做了好几款冰棍。把西瓜瓤切成小块,放入保鲜盒后冷冻半天,再放入搅拌机中打成沙冰,淋上炼乳,就是一碗味道清新的西瓜牛奶冰。把质地软一些的水果打成果酱,加入牛奶、白砂糖和淡奶油,冷冻后就是色彩鲜艳的水果冰棍。把芒果粒倒入搅拌机里,然后加入矿泉水、炼乳、柠檬汁,打成糊状,冷冻一小时就是芒果雪葩了。她还尝试把孩子不爱吃的蔬菜做成了冰品,把南瓜蒸熟后磨成泥,和牛奶、鸡蛋、鲜奶油等一起做成南瓜奶香冰淇淋。

“做南瓜奶香冰淇淋的工序比较麻烦。放入冰箱冷冻后,每隔一个小时还要拿出来用打蛋器搅拌,要重复四五次,才能做出顺滑的口感,搅得手都酸了。不过,蔬菜味的冰淇淋在外面买不到,给孩子吃起来也安心。”马女士说。



三伏天,不少人通过吃冰来消暑解馋。(CFP图)

自制水果冰块(CFP图)



冻水果成为冰柜里的新“网红”(李菁摄)



冰镇荔枝(CFP图)



制作冰饮(CFP图)



冰镇蔬菜(CFP图)



冰格杯(受访者供图)



在家自制冰棍(CFP图)



芒果刨冰(CFP图)

吃冰不忘健康 纯粹冰爽体验

“多冰少糖,是我在放纵和健康之间维持的平衡。不吃冰的夏天是没有意义的,但我们可以吃更纯粹、更健康、更便宜的冰。”市民小王说。这届年轻人正在用独特的方式重新定义夏日冰饮。为了健康,他们可以放弃全糖奶茶,也可以放弃高热量的雪糕,却不会放下冰块的执着。

两年前,乔迁新居的小王买了一个带有制冰功能的冰箱,这让他随时能享用透心凉的冰块。除了自制冰块,小王冰箱的冷藏室里放满了从外卖平台上抢购的优惠矿泉水。冰过的矿泉水可以做冷泡茶、冰美式,还可以加入各种水果做成蜂蜜百香果、蜂蜜柚子等。“一杯冰饮不到5元就能搞定,比起外面买的肯定更健康。”他说。

最近,小王在小区门口的便利店发现,芒果、菠萝和梨都被摆进了放冰淇淋的冰柜里。这为他打开了吃冰的新思路。冻后的水果,吃起来就是天然的水果冰沙,保留了水果本身的清甜,没有添加额外的糖分,还有维生素等营养,吃起来冰爽过瘾又健康。

市民陈小玲则买了一个冰格杯,这种杯子里自带分隔冰格,既能放进冰箱冻出整齐的小冰块,又能直接当水杯随身携带。提前冻好纯净水冰块,出门时加入冻干柠檬片和水,喝起来带着淡淡果香;也可以直接把果汁、咖啡倒入冰格冷冻,制作成冰块。“前一天晚上把咖啡冻成冰块,第二天带到办公室里,加一瓶纯牛奶,就是冰拿铁了。”她说,这种集制冰、储冰、饮用于一体的水杯,正成为上班族的夏日新宠。除了购买冰格杯,她买了冰球杯、花朵形冰格等各种造型的制冰模具,这样让冰饮更有“仪式感”。

年轻人越来越偏爱简单的冰块、冰杯,而非高价又花哨的冰品,原因很直接。价格上,自制冰饮成本低,小王用自制冰块做的咖啡比咖啡店里卖的价格至少便宜了2/3,陈小玲的冰格杯能反复使用,环保又划算。从健康方面来说,自己做的冰品低糖、少添加剂,配料干净,吃着更安心。此外,他们更在意纯粹的冰爽体验,已经厌倦了花里胡哨的噱头。

温馨提醒

三伏天气来临,许多人会通过吃冰来消暑解馋。天然时,人们食欲不振,适度吃冰可避免身体过热,促进消化液释放。不过,高温高湿天气下过度贪凉可能带来健康隐患。中医认为,夏季时,人体阳气外浮,脾胃功能相对较弱,此时大量食用冷饮、冰镇食品会直接损伤脾胃阳气,导致消化功能紊乱。

“三伏天吃冰要讲究科学性,把握好吃冰的时间、数量和方式。身体强壮、代谢旺盛、怕热多汗的人,可以适当吃冰;平时怕冷,手脚冰凉,容易受凉肚子痛拉肚子,或受凉容易感冒的人,应尽量少吃冰。大家可以选择在中午阳气最旺盛的时候食用冰饮,每次少量含在嘴里3—5秒,再慢慢下咽。另外,切记空腹不能‘咚咚咚’地灌冰饮。”泉州医高专附属人民医院康复科副主任医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳建议,成人一次喝冰饮的量别超过150毫升,冰淇淋别超过100克。

刚从冰箱拿出来的冰饮,可以放一会,等冒小水珠时再喝。

面对市面上琳琅满目的冷饮,想要吃得健康又安全,有几个关键点要留意。选冰棍、冰淇淋时,要先看配料表。如果牛奶、稀奶油等乳类原料排在前面,说明乳成分多,品质相对较好;若配料里有代可可脂、氢化植物油,建议谨慎选择。购买时,要选择正规厂家生产的产品。正规产品包装上应清晰标注生产信息、食品许可证编号及保质期等,避免购买标签不全或来源不明的商品。另外,尽量选择包装完好、形状正常的产品。如果发现包装破损、变形,或夹心外溢结块,可能是因反复解冻导致,存在食品安全隐患。

夏日炎炎,除了吃冰,还可以通过其他科学方式消暑。饮用常温绿豆汤、菊花茶等传统解暑饮品;适量食用西瓜、苦瓜等应季果蔬;待在26℃左右的空调房里等,都是有效的解暑方式。

安全吃冰 多元消暑