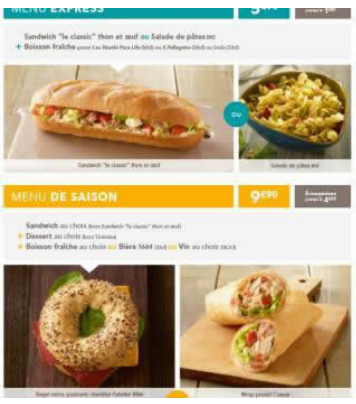
责任编辑:李科辰 版式设计:赵永峰 投稿热线:jsjdnews@163.com

国外的高铁盒饭吃点啥?



你是否厌倦了味道差、价格贵的高铁餐?针对种种吐槽,中国铁路总公司在五一假期前宣布将推动高铁餐饮市场化改革,引入"互联网+"经营模式。届时,旅客出行前可在网上提前选定心仪菜品。"等菜"的同时,不妨去看看"别人家的盒饭"长啥样。

法国:

价格能打折 排队等太久

用餐价格在法国国营铁路公司网站上一目了然:一份简易套餐(三明治+酸奶/薯条+矿泉水/可乐)为8.5欧元(64元人民币),相对丰盛些的美味套餐(土豆炖牛肉/蘑菇芦笋意面+自选甜点+自选饮品)为13.9欧元(104.6元人民币),由名厨烹制的星级套餐则售价17欧元(127.9元人民币)。

法国高铁快餐在很长时间内饱受诟病,尤其是性价比低的"火车三明治",极大影响了列车餐饮服务的口碑。不过,自2013年法国国营铁路公司重新招标后,高铁餐饮的品种多样性和吸引力大幅提升。

中标的纽雷斯特—埃丽奥尔公司引入知名餐饮品牌,希望以品牌保证质量,并且每年更换两次菜单。旅客在高铁列车上可以品尝到PAUL、DAILY MONOP、BOCO、ILLY等知名品牌餐点。

值得注意的是,高铁餐价格与火车站内的快餐店大致持平。如果持有法国国营铁路公司的打折卡,如儿童卡、青年卡、老年卡等,还可享受8.5折优惠。

旅客格扎维埃说,高铁餐的价格可接受,只是由于批量生产,口味一般。餐车环境尚可,但排队太久,往往需要近半个小时才能买到食物,有时还会遇到部分食品售罄的情况。

据法媒报道,法国高铁餐无法实现盈利,法国国营铁路公司每年向承包商补贴大约5000多万欧元(3.8亿元人民币)。2014年,法国国营铁路公司在车程短于2小时的高速列车上取消餐车,仅提供流动售卖服务,以期降低亏损。

日本:

晒各地美食 比拼创意

日本大部分便当在车站内的便当屋或便利店出售,价格在大约700日元(43元人民币)到2000日元(123元人民币)不等。日本"车站便当"的最大亮点是汲取沿线各地的特色美食:北海道的海鲜、仙台的牛舌、名古屋的土鸡、神户的和牛、广岛的鳗鱼,你所能想到的日本美食都可以在日本的"车站便当"中找到。

日本的"车站便当"有超过130年的历史,起源于1885年7月16日的日本东北本线宇都宫站。据说最初的便当极其简单,只是撒了芝麻和精盐的两个饭团和腌咸萝卜,小贩用竹叶包裹着在月台上叫卖。

随着时代变迁,日本的"车站便当"从最初的廉价饭团逐步发展为搭配丰富的套餐。不论喜欢生食海鲜、油炸煎烤,还是健康素食,每个人都能找到自己心仪的那款。此外,还有以应季食材制成的"季节限定"便当。就连口袋妖怪、轻松熊等卡通形象也化身为"车站便当盒",受到儿童欢迎。

以东京车站内的"车站盒饭店节"商店为例,店内汇聚了从北海道到南九州的约200种车站便当,店员介绍说,每逢假期可日售1万份。

引入自由竞争模式后,便当商家不断推陈出新、创意无限。例如群马县的达摩不倒翁便当,把达摩形象变成便当盒,祝福旅客旅途平安,吃完后的盒子可用作存钱罐。

难怪即便价格比超市售卖的普通便当略贵,日本"车站便当"依然圈粉无数。

西班牙:

米其林大厨操刀但乏人问津

西班牙AVE高铁提供流动售卖服务,但除了三明治、棍子面包夹火腿外,鲜有其他选择。若要享受在座用餐的服务,必须购买商务或一等座车票,因为包含正餐价格,票价不菲。原来,从食材搭配到烹饪均由米其林一星餐厅主厨操刀,以求让乘客在火车上也能享受优质餐食。

乘务员会送来一份菜单,其中一页标注头盘、汤、主菜、面包和甜点等西餐"标配",另一页则列着各种饮品。乘务员会向旅客提供热毛巾,再把午餐送到每名乘客的座位上。用餐完毕后,乘务员收走餐具,并提供餐后热饮,比如咖啡或茶,还会送上一小块巧克力。

然而,对于西班牙民众而言,在高铁上享用大餐的需求并不迫切。一些西班牙乘客表示,不会选择在座用餐的高铁车票。以西班牙高铁的时速,很多人一两个钟头就到目的地了。买瓶果汁,再来一个面包夹火腿或三明治,就可以搞定。

别只吃大豆油、花生油

茶油、麻油等小种油也不错

"油脂是每个人每天都不必可少的物质,国人近些年的吃油不合理情况很多,每天就是大豆油、花生油换着吃,其实茶油、麻油等一些小种油也要吃。"在近日的中国保健协会健康食用油分会成立大会上,中国农科院农产品加工研究所研究员孙树侠建议。

我们每天都在吃油,其中油脂中的亚麻酸和亚油酸是人体必需的脂肪酸,它们要参与脂肪代谢,促进视力、脑力的发育,但是它们自身不能在体内合成,只能通过食物获取。

亚油酸普遍存在于我们的日常食用油中,而亚麻酸的含量则比较低。

中国农科院农产品加工研究所研究员孙树侠说,世界卫生组织规定,健康人群摄入亚油酸和亚麻酸的比例应该在4:1的范围内,然而现在人们生活水平提高了,这个比例出现了严重的失调,有的人甚至已经达到了40:1!亚油酸和亚麻酸的比例失衡,很容易导致一些"富贵病"。所以,就目前来说,吃一些不饱和脂肪酸含量较高的小种油有很重要的意义。

像橄榄油、茶油、麻油、核桃油、亚麻油、葡萄籽油、米糠油等小种油,营养价值丰富,油质更细腻且易吸收,正受到越来越多人的欢迎。

而且孙教授还提醒大家,这些小种油不耐高温,很适合趁着天气热的时候拌凉菜吃。买一些夏天的时蔬,择净,洗净,焯水后倒点醋和少量橄榄油(或亚麻籽油、核桃油等)类油脂,就可以吃了,很方便,而且也很健康,还可以减少烹饪中产生的油烟。

温馨提示:吃食用油最主要的还是要注意均衡,并不是说小种油含亚麻酸高就只吃小种油,还是应该各种油换着吃,算着吃,保证各种脂肪酸的适宜比例。

区政府办公室关于贯彻落实扬州市城市市容和环境卫生责任区管理办法的通知

仙女镇人民政府,滨江新城管委会,商贸物流园管委会,区直各部门单位:

《扬州市城市市容和环境卫生责任区管理办法》(政府第86号令)已经扬州市人民政府第61次常务会议审议通过,自2016年12月1日施行。经区政府研究,我区实行城市化管理区域的范围为:东至京沪高速、西至金湾河、南至沪陕高速、北至宁启铁路,另含砖桥、双沟区域内主干道。现将《办法》转发给你们,请各部门单位认真组织学习,全面了解掌握《办法》规定的要求,按照各自职责做好市政府制定的第一部实体性规章实施执行工作,全面落实市容环境卫生责任区制度,提高我区市容精细化管理水平。

特此通知

扬州市江都区人民政府办公室
2017年4月28日