

社区食堂推出定制减脂餐

有人吃了半年减重 10 公斤

武汉晚报讯(记者史强)社区食堂也有减脂餐啦!在汉阳区建桥街道琴台社区幸福食堂,推出20元、25元、30元等标准的减脂餐,每天9时前接受预订,目前每天订购人数少则10多人,多则30多人,受到附近写字楼白领的欢迎。

9月3日12时,食堂工作人员按时将一份减脂餐送到了附近一家科技公司负责人黄先生的办公室。记者看到,这份售价30元的减脂餐内容丰富,菜肴有白灼的大虾、鸡脯肉、牛肉以及生菜、芥蓝、苦菊、圣女果、青豆、玉米等蔬菜,配上杂粮饭和酱汁,不仅营养均衡,而且色彩美观。

48岁的黄先生说,以前没有注重饮食,胖了,高血糖、高血脂、高血压也上了身。感觉身体吃不消的他尝试过跑步、骑车等方式,但减脂效果并不好。决心进行饮食控制的黄伟也去周边的医院考察过减脂餐,但对方不提供送餐服务,自己也没有时间上门去吃。

今年3月初,他无意中得知琴台社区幸福食堂可以定制减脂餐,且可以送餐上门。他试吃

几次后,就成了食堂忠实客户,每天中午一份,一吃就是半年。前不久,黄先生称了一下体重,发现减下了10公斤,身体的其他指标也都控制得不错,“晚上有应酬,第二天中午必须来一份减脂餐,感觉身体轻松多了”。

记者在琴台社区幸福食堂看大厨汪进制作减脂餐整个流程。10多种新鲜食材被依次放到餐盒里,酱汁是用沙拉汁、醋和芥末现调而成。记者购买了一份减脂餐试吃,肉类和虾Q弹爽口,蔬菜配上酱汁别有风味,一份吃完饱腹感很强。

汪进说,他曾在大酒店掌过勺,也在医院做过减脂餐。今年3月,有客户提出要求,希望能定制减脂餐,他就开始根据客户要求要求进行搭配加工。“食材搭配的标准是零脂高热量高纤维。”汪进说,整个烹饪过程不放一滴油,肉类和鱼虾白灼时在水里放点盐和糖以增加底味。试运行半年多,减脂餐受到了附近不少白领的喜欢,接下来会继续丰富品种。

汪进正在制作减脂餐。
记者史强 摄



孝感到武汉,通勤1小时

“95后”女孩开启别样双城生活

武汉晚报讯(记者余睿 通讯员李晶晶 宁玉琳)近日,“95后”孝感女孩冷梦倩在社交媒体上分享的跨城通勤vlog火了——城际高铁无缝衔接武汉地铁,整个过程畅通无比。在评论区,不少网友感叹:“还能这样上班?”

记者调查发现,在“一小时通勤圈”的时代背景下,一种全新的、更加灵活和多元的生活方式正在悄然兴起。

9月4日清晨6时50分,冷梦倩已从睡梦中醒来。

7时,整装待发的她将早餐塞进背包,拿起电瓶车钥匙冲出了家门。这是冷梦倩开启“孝感—武汉”双城生活的第60天。

当天,她骑车20分钟左右到达孝感东站,停好车进入大厅,正好赶上检票。乘坐7时41分发车的G6814列车,不到半小时即可抵达汉口站。

“下车时我提前调出二维码界面,能省下1分钟。”大约8时15分,冷梦倩完成出站换乘,踏上武汉地铁2号线。2号线转7号线,再步行10分钟左右,8时47分冷梦倩抵达公司完成打卡。通勤时长约在1个半小时左右。

1年前,冷梦倩也曾在汉租房,房租、水电加交通费,每月的硬支出就有2300元。

“现在武汉‘一小时通勤圈’这么发达,如果我住在孝感呢?”很快冷梦倩就算了笔账:购买高铁“计次·定期票”,孝感到汉口15元一次,来回往返50次是748元,乘坐地铁从汉口站到徐家棚站单程是4元,一天来回是8元,购买武汉通乘坐地铁打九折,一天地铁费用7.2元。

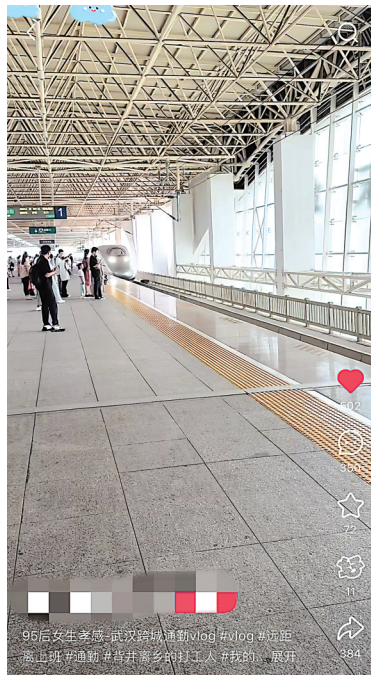
“这样1个月的交通成本只要1000元左右,住在家里还能省掉房租!”周密计算后,今年7月冷梦倩开始跨城通勤。

记录跨城通勤这段时间以来,也有网友质疑冷梦倩是在作秀。但她坦言,这就是最真实的日常,也是自己权衡利弊后的最优解。“得益于发达的交通,我能在武汉与孝感之间便利来回,既挣到了更高的工资,也能充分享受小城的幸福生活。”

除冷梦倩外,“95后”新婚夫妇彭彭与小胡也是跨城通勤的受益者。“我老婆在孝感工作,我在汉工作,我们房子买在了孝感。我每天从孝感家里出发坐高铁上下班,方便快捷,在车上还能看看书、刷刷剧。”小胡笑着说。

湖北铁路轨道运营公司数据显示,目前武孝城际日均客流为1.5万人,在早晚高峰时段,武孝城际月平均上座率90.7%,通勤时段的客流需求非常旺盛。

该公司相关负责人表示,武孝城际铁路作为连接武汉与孝



“95后”孝感女孩冷梦倩在社交媒体上分享的跨城通勤vlog火了。

感的重要交通动脉,极大地缩短了两地之间的通勤时间,促进了区域经济一体化,为都市圈内的人才流动和资源共享提供了便利。“针对跨城通勤人群,我们也在探讨‘武孝通勤年卡’的可能性。”该负责人表示。