

年夜饭预制菜和外卖受欢迎

有酒店堂食退订率一度达到40%，本月初预订量回升

YMG全媒体记者 王鸿云 摄影报道

除夕夜的朋友圈最火的莫过于年夜饭，一桌桌满满当当的菜肴象征着团团圆圆。近日，记者在采访中发现，团圆桌上摆放一个同样和“团圆”有着相似寓意的甜品蛋糕，将让今年的年夜饭更有仪式感。除夕当天，可以定制年夜饭的酒店除了推出价格不等的年夜饭堂食套餐之外，预制菜和外卖也颇受消费者的欢迎。



预制菜、外卖受欢迎

近几年，预制菜被越来越多的消费者所知晓。经过几分钟的快速加热，预制菜即可摆上餐桌，成为一道美味菜肴。特别是临近春节，预制菜成为了不少市民预订年夜饭的首选。

烟台是“中国食品名城”，目前已发展形成果蔬、水产、肉类、方便食品等4个大类、400多个品种的预制菜产业群。“不少家里有老人不方便到酒店吃团圆饭的家庭，就提前和我们定制了半成品的菜

肴，自己回家简单热热就能吃。”位于莱山区一家酒店的经理介绍说，预制菜不仅方便、快捷，而且口味佳、种类多，非常适合现代人快节奏的都市生活。“我们家去年的年夜饭吃的就是预制菜，当时买了10道菜，将近800元，一家四口人还没吃完。今年我就只买了6道硬菜，因为趁着活动早早下单了，才花了不到400元。”一位市民介绍说，自己再准备几个凉菜，足够摆上一桌丰富的年夜饭了。

为扩大年夜饭市场销售份额，不少酒店同时推出年夜饭的外卖套餐，互联网平台也积极响应，推出“年夜饭套餐外卖”“大牌春节菜品券7折起”等线上外卖活动。

相比预制菜和外卖的销售，今年的年夜饭堂食预订则是一波三折。一家酒店负责人介绍说，受去年12月份疫情影响，年夜饭的堂食退订率一度达到40%。今年1月初，影响逐渐消退，年夜饭堂食预订量又出现回升。

今年的年夜饭更有仪式感

生活要有仪式感，跨年的年夜饭，更是需要仪式感才能吃得够味儿。记者昨日自位于桃花街上的一家胶东花饽饽专卖店获悉，自上月初开始，店里每天都能接到预订年夜饭蛋糕的订单。

“168元一个的年夜饭蛋糕，花色和款式消费者可以自己挑选，都是用进口奶油所制。”经理戚惠雯介绍说，临近除夕夜，不少老顾客到店里就问还能不能定制蛋糕，就为摆在家里年夜饭的饭桌上，更有一种团圆的仪式感。而且，家

里的小孩老人也都爱吃蛋糕，这给团圆饭桌上又增添了一道美食。

迎新年，今年的年夜饭与往年相比不仅有满满的仪式感，更有不一样的新鲜感。刚从外地赶回烟台过年的市民陈女士说，她已经订了一束鲜花，就为了摆在年夜饭的饭桌上。

“团圆饭在哪儿吃，吃的什么都不重要，重要的是一家人终于能团团圆圆地坐到一起吃顿年夜饭了。想想一家人在一起，你切菜，我炖肉，还有其他人在边上帮忙，忙忙碌碌的

那种感觉真是久违了。”老家在福山区的王女士介绍说，已经3年没有回家过年，今年提前订好了机票，早早回老家与父母团聚。她说，年夜饭在家里吃才温馨，才有团圆的感觉。

年夜饭，是过年最隆重、也最有寓意的一顿饭。一家人欢聚一堂，畅谈新年，其乐融融，预示着美满团圆，也是对未来一整年红红火火的美好希冀。采访中，也有不少市民觉得在酒店里订上一桌年夜饭，款款精致，酒肴相伴，同样年味十足。

刚刚“阳康”的市民请不要饮酒

春节期间饮食要科学

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)近日，烟台市疾控中心营养专家针对春节饮食健康的问题给出了建议。

我们每餐可以尽可能多地增加食材的种类，备菜的荤素比例可达到1:2，即荤菜占1/3。荤菜优先选择鱼、虾、贝类水产品，其次是禽畜肉类，少吃肥肉、烟熏和腌制的肉制品。蔬菜可多选择绿色蔬菜或深色蔬菜，比如菠菜、西红柿、紫甘蓝等。

应避免暴饮暴食，预防造成肠胃功能紊乱。由于“每逢佳节胖3斤”的顾虑，有不少人选择只吃菜不吃主食，但

这种做法是不可取的。主食是碳水化合物的主要来源，碳水化合物是人类获取能量的最经济最主要的来源，还可以为人体提供膳食纤维。食物中碳水化合物不足，机体不得不动用蛋白质来满足活动所需的能量，这将影响机体用蛋白质合成新的蛋白质和组织更新。

此外，各家各户都会在春节前购置许多干果零食，例如腰果、松子仁、瓜子等。摄入这些零食时应注意：坚果富含蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等，属于营养密度较高的食物，营养价值很高，但坚果的

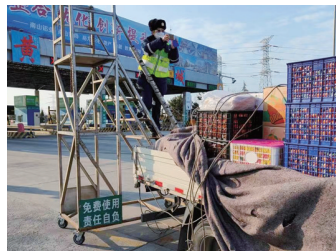
脂肪含量也很高，属于高能量食物，所以不宜多吃。

众所周知，饮酒有害健康，即使少量饮酒，也能影响心血管健康，增加患冠心病的风险。建议如非必需，尽量不喝酒；如果实在避免不了应酬，建议成年人一天饮用的酒精量不超过15克。儿童少年、孕妇、哺乳期应禁酒。对于刚刚“阳康”或服用过药物的市民，为保护身体健康，建议不要饮酒。春节对于刚刚“阳康”的市民来说，是恢复身体的好时机。合理搭配饮食、调节生活状态，能更好地恢复元气。

山东高速设置16处应急清障点

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 于晓城 摄影报道)今年春运已经进入高峰期，山东高速烟台发展有限公司用实际行动护卫春节回家路，确保春运期间高速公路安全、畅通。

山东高速烟台发展有限公司党委委员、副总经理周建波告诉记者，公司严格落实领导带班和工作人员24小时值班制，在莱州、栖霞、蓬莱、芝罘、海阳等地设置16处应急清障点，备足应急物资和清障设备。加强与高速交警、高速巡查等部门的联动协调，多次联合开展春运保畅演练，积极召开联席会议，全面分析管辖路段运营形势，针对6个车流量较大收费站及重点路段拟订保畅方案，不断提升保畅与突发事件处置能力。加大事故易发、多发，桥梁、隧道、临水等路段安全管控和巡查力度，及时修复受损公路设施和公路病害，全面提升道路通行能力和水平。



记者在福山收费站看到，车辆有序通行，一旁的便民服务点内，几位长途驾乘人员正在短暂休息。“我们42个收费站开足车道、满员上岗，并增派外勤人员，扎实做好车辆疏导及后勤保障等工作。”山东高速烟台发展有限公司党委委员、副总经理梁伟介绍说，今年还提前设置了便民服务点42个，为广大驾乘人员提供热水、防疫口罩、维修工具等温馨服务。

春运期间，公司服务热线96659及时更新路况信息，确保群众来电能快速有效解答。

71座变电站节前“体检”

供电设备特巡守护“万家灯火”

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 马学利 摄影报道)“10千伏玛钢线H2-3专9北3台架变三相负荷电流正常。”昨晚，国网烟台供电公司芝罘配电运检一班配电运检员王丽钧和吕晓卫来到10千伏玛钢线，对设备进行巡视。“主要是用负荷测量、温度测量等方法，检查设备是否存在发热、闪络、放电等问题。”王丽钧告诉记者。

春节前夕，烟台供电公司对照配网线路、台区设备进行巡视，加强重点线路巡视力度，对负载率超负荷台区进行持续跟踪，检验供电设备的承载能力，确保春节期间可靠供电。

目前，烟台供电公司已组织人员开展3轮隐患排查，制订春节隐患治理档案表，“一患一案”及时消除隐患。通过架空线红外



测温、超声波局放检测、台区负荷检测等手段，及时发现线路、设备、台区的薄弱点。台区经理耐心细致地向社区居民介绍安全用电常识，现场宣传网上国网APP，增强客户对安全用电、节约用电、科学用电、依法用电的意识。

同时，烟台供电公司变电运维人员对所辖71座变电站的所有出线及主变各侧负荷动态进行监测，做好设备红外测温、局放等带电检测，针对寒潮来袭组织开展防寒防冻排查。

开发区排查重点运输企业隐患

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 姜丞锋 摄影报道)1月17日，开发区交警走进“两客一危”重点运输企业开展隐患排查。

民警深入危化品运输企业，检查重点车辆违法行为清理、驾驶人年审以及车辆审验情况，对存在的违法处理不及时以及存在的其他隐患问题要求企业立即整改。他们检查了客运企业动态监控制度落实情况、客运车辆行驶记录、公司监控值班落实情况，随机抽查企业车辆，查看车辆状况及安全设施配置情况，对车辆配备的灭火器、安全锤、安全标识等



安全设施进行了全面检查。开发区交警同4家“两客一危”企业负责人签定《道路运输企业道路交通安全主体责任》，督促企业落实安全主体责任，从源头上消除道路交通安全隐患，全力保障春运期间道路交通秩序平稳。