

今年火锅界，“酸”撬了“辣”的生意

长沙人爱上酸汤火锅，商超卖场也抓住这一消费风口推出相关预制火锅等商品

长沙晚报全媒体记者 范宏欢

天气逐渐转凉，热气腾腾的火锅成为市民就餐的热门选择。长期以来，火锅界一直都是川渝辣锅雄霸天下，近几年，餐饮界的一些“小众火锅”口味开始走红，例如清淡养生的椰子鸡火锅、潮汕特色的牛肉清汤锅、台式沙茶火锅等。

记者走访发现，今年，火锅市场又掀起了“吃酸”热，尤其是风味独特的贵州酸汤锅底，成为在长沙备受欢迎的火锅新宠。



位于长沙万家丽国际广场的一家贵州酸汤牛肉火锅店，弥漫着浓郁的酸汤火锅香气。 长沙晚报全媒体记者 范宏欢 摄

酸汤火锅受市民欢迎

10月29日晚餐时间，记者来到位于长沙万家丽国际广场的红灯记贵州酸汤牛肉火锅店，一股浓郁的酸汤火锅香气扑面而来，师傅们在明档厨房现切黄牛肉、蒸糯米饭，烟火气十足。“我是听朋友推荐来的，听说这里的酸汤火锅特别正宗，味道非常好，所以就想来尝尝。”正在点餐的市民李女士说道。

老板陈先生介绍，贵州红酸汤主打一个发酵酸，由当地产的小西红柿（亦称毛辣果），搭配上辣椒、木姜子和米酒发酵十余日而成。而店里的酸汤是经过100天自然发酵的纯正贵州红酸汤，酸、辣、鲜、香的特点明显。“很多顾客在涮菜前都会先喝上一碗酸汤，开开胃。”

更小众一点的酸汤，还有海南的糟粕醋火锅。所谓“糟粕醋”，是用酒糟发酵后的醋酸（即糟粕醋）作为原料，并与地瓜、黄灯笼辣椒等混合而成。“酸酸的还带点辣味，再下点小菜或者海鲜，真的绝了。”在长沙一家名为小屿星·椰子鸡·糟粕醋酸辣火锅的门店里，第一次尝试糟粕醋火锅的胡女士说道。

对于喜辣的长沙人来说，酸汤火锅既满足了对辣味的渴望，又增添了酸汤的丰富层次，助推着长沙的酸汤火锅市场不断壮大。记者了解到，酸汤火锅中的酸汤还含有多种维生素和人体必需的氨基酸，具有止渴生津、开胃健脾的功能。

酸汤成火锅季新晋顶流

在长沙，除了餐饮门店，商超卖场也抓住这一消费风口，涌进酸汤火锅赛道。

其中，盒马主打地方特色锅底，除了往年熟悉的麻辣、椰子鸡、潮汕牛肉火锅，今年还能尝到来自四川的渣渣牛肉锅、贵州的红酸汤、海南的糟粕醋、酸菜牛腩等等，超过一半的锅底带酸汤口。”盒马长沙即食食品部采购曹辉介绍，“吃酸”

已经成为今年的消费新趋势。“当下消费者越来越注重饮食健康，跟传统重油重辣的火锅相比，酸汤火锅更加清爽，不会让人觉得有过重的负担，一跃成为今年火锅季的新晋顶流。”曹辉透露，今年火锅季一启动，“酸汤”新品就已有崛起之势，其中贵州红酸汤系列近期销售环比增长55%，在所有火锅底料中的增长幅度最高，位列新品销售榜首。

今年，盒马在集齐全国多种火锅风味满足消费者味蕾的同时，还针对不同的用餐场景分别推出了火锅套餐、有料火锅、“一人食”火锅半成品等商品，消费者既可以为锅底随心搭配涮菜，也可以“偷懒”直接拆包下锅，让吃火锅既可以很有仪式感，也可以非常简单。“希望让更多消费者足不出户就能‘一站式’购齐地道的特色火锅，并享受最快30分钟送上门的到家服务。”

“酸”成火锅界流量密码

《2024中国火锅经营发展报告》显示，在2023年火锅锅底口味排行热度上，酸汤锅底位居第二，仅次于牛油锅底。凭借轻油健康、酸辣开胃等特点，

酸汤已然从地域品类跃升大众化的“常驻单品”。

在各大社交媒体上，与酸汤火锅相关的话题快速增长。截至目前，小红书上“酸汤火锅”相关的笔记有55万多篇，抖音“酸汤火锅”相关话题累计播放超过7.8亿次，其中“贵州红酸汤”知名度较高。与此同时，海底捞、呷哺呷哺、凑凑、巴奴等头部火锅企业都悄悄上新了酸汤火锅类锅底；在电商平台上，酸汤风味火锅底料、酸汤米粉等产品也销售火爆，不少品牌的销量都突破10万。

“很多地方小吃突然火起来的原因很多，今年酸汤火锅的火爆，其实给消费者带来的不单只是味蕾的刺激，更多的是一个情绪价值、多巴胺的一个分泌。”中国食品产业分析师朱丹蓬表示。

从线下餐饮门店被高速复制，到特色火锅底料新品频出，“酸汤”的创新潜力正在不断被挖掘。业内人士表示，当前火锅行业已经进入白热化竞争阶段，菜品同质化、锅底同质化严重成为火锅赛道的痛点。商家应精准把握消费者需求，创新菜品，提供多元化、个性化的服务体验，同时坚守食品安全底线，期待更多企业可以为这条“上瘾”赛道带来新的火苗。



长沙火锅市场上新多种风味商品。盒马供图

中证湖南50指数发布 长沙29家上市公司入选样本股

长沙晚报10月30日讯（全媒体记者 范宏欢）10月30日，中证湖南50指数发布暨上市公司高质量发展培训会在长沙举行。会上，中证湖南50指数正式发布。

中证湖南50指数以2018年12月31日为基日，以1000点为基点，截至2024年10月25日，指数点位为1447.93点，基日以来年化收益率为7.13%，较沪深300指数可实现2.04%的超额收益。此外，指数对单个成份股设置10%权重上限，每半年调整一次指数样本，兼顾指数表征性和可投资性。

在中证湖南50指数的样本股中，长沙共有29家上市公司入选，分别是：

长沙两宗住宅用地同日出让 两家民企出手，成交总价14.5亿元

长沙晚报10月30日讯（全媒体记者 孙占锋）10月30日，长沙市国土资源局交易系统显示，两宗住宅地块挂牌截止，其中[2024]长沙市050号地块的最高报价者为湖南同辰地产，[2024]长沙市051号地块的竞得人是湖南中泓兴楚置业。两宗地成交总价达14.5亿元，两家出手企业皆为民企。

[2024]长沙市050号地块位于开福区营盘路与黄兴北路交会处东南角，出让面积7341.38平方米，起始楼面价6991元/平方米。该地块地处长沙老城区，邻近长沙地铁1号线的培元桥站，周边有多所学校，如明德中学、周南实验中学、田家炳中学等。

截至记者发稿时，交易系统显示该地块的最高报价人为湖南同辰地产，目前仍在审核中。位于雨花区高铁新城片区的[2024]051号地块，最终由湖南中泓兴楚置业竞得。此地块位于高铁新城板块，紧邻磁悬浮高铁站和长沙火车南站，周边拥有浏阳河风光带和边山森林公园等优质景观资源。

业内人士分析认为，随着长沙城市建设进程的加快，城市更新与新地块开发将协同推进，绿色环保、智能化将成为住宅发展的重要趋势。而此次两家民营房企集中拿地，也显示了行业对长沙房地产市场的未来充满信心。

健康

三湘名医在线

责编/徐媛 美编/余宁山 校对/李乐

吃药时的这个动作，竟让女子昏迷

专家提醒：药物使用应谨遵医嘱，服药前要仔细阅读药品说明书

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

药片咽不下去，能咬成两半，分开吞下吗？不喜欢吃胶囊，把里面的药粉倒出来兑水服服可以吗……很多人碰到过这种情况。殊不知，这些不起眼的小动作暗藏着健康风险。近日，“女子把降压药掰开吃致昏迷”冲上热搜，引发网友热议。哪些药可以掰开、碾碎吃？胶囊能不能去掉外壳？咀嚼片可以直接吞服吗？长沙市第四医院（长沙市中西医结合医院）药学部主任药师张禹为大家答疑解惑。

病例：40岁女士多吃半片降压药后昏迷

据报道，40岁的张女士有一年多高血压病史，服用降压药后，血压控制得还不错。近期天气转凉，她的血压也出现波动，最高达160/100毫米汞柱。张女士以为药量不够，想着再加半片药试试，于是用牙咬开常用的降压药，多吃了半片。

没想到的是，吃完药不到半小时，张女士突然眼前发黑、冒冷汗、脚软站不住，一下子瘫在沙发上，睁开眼睛的力气都没有，甚至血压都快测不出来了。家人赶紧将她送到医院，接诊医生了解到，原来张女士服用的是硝苯地平控释片，这种药物1片相当于3片普通硝苯地平片的剂量。一旦咬碎、掰开、研磨服用，大剂量的降压药会瞬间释放到体内，导致血压突然明显下降。

“学到了，学到了。”“我爸每次都要掰一半吃，明天去看看他吃的是啥药。”……在这则报道的评论区，网友不仅直呼长知识，很多有类似经历的患者也表示心有余悸，“自己也有过掰药吃的经历，幸亏没造成什么严重后果。”也有网友认为，有的药物医嘱交代“可以掰开吃”，不能一概而论。

解析：药片类型多，吃法各有讲究

“药片能不能掰开或碾碎吃，主要取决于药物剂型。”张禹表示，临床常用的片剂种类繁多，可分为普通压制片、薄膜衣片、肠溶片、包衣片、舌下片、分散片、口含片、缓释片、控释片、泡腾片等。

其中，分散片、口崩片、舌下片、咀嚼片等由于性质比较均一，进入人体后可迅速崩解吸收，在保证剂

量准确的情况下，可按要求掰开、碾碎或咀嚼服用；分散片，即在水中能迅速崩解并均匀分散的片剂，可加水分散后口服，也可含服或吞服；口崩片，指在口腔内不需要用水即能迅速崩解或溶解的片剂，直接放在口腔内，药片遇到唾液即可迅速崩解，也可以用少量水含化后吞服；舌下片，即药物经舌下黏膜吸收发挥

全身作用的片剂，将药物置于舌下，使药物完全溶解；咀嚼片，在口中咀嚼后吞服的片剂，在口中充分咀嚼药效更好。

然而，很多药片并不推荐掰开、含服或咀嚼，否则可能会影响药物在体内的正常吸收、代谢过程，还可能会加大药物对消化道的刺激，甚至造成更严重的后果，例如：

控释片：控释片是在药物外面包裹上一层“水能进来但药出不去”的不溶性半透膜的外壳，会以恒定的速度在体内释放，从而长时间维持药效，减少服药次数，降低药物的不良反应。普通药片的药物起效、吸收和消失的速度通常在4至6小时左右，患者24小时内需要服药3次，而控释片可以恒速释放药量，它的药量是普通药片的3倍，患者一天仅需服用一次，药效在体内恒速释放24小时左右。

缓释片：缓释片和控释片工艺不一样，但目的一样，都是为了让药物在体内缓慢释放，但与控释片不同的是，缓释片药物释放的规律呈现先多后少、释药速度非恒定。缓释片通常不建议掰开服用，否则也会导致药物释放过快，引发不良反应。一般来说，可以掰开服用的药片上面会有刻痕，如美托洛尔缓

释片可以沿着刻痕掰开服用，但也不可咀嚼或碾碎服用。

肠溶片：肠溶片是为了让药物绕过胃部，在肠道内溶解，而给片剂包了一层“肠溶衣”。因为部分药物在胃液酸性条件下不稳定，易分解失效或对胃黏膜有刺激性，还有的药品只有在肠

道中才能够更好地吸收。如将其掰开服用，药物可能在胃内就溶出，不仅容易导致药物受到胃酸等影响而失效，还可能刺激胃黏膜，引起不适。

胶囊型：一旦将胶囊掰开服用，药物可能会受胃酸影响，不能在特定部位释放，影响药效，同时可能增加药物对胃肠道的不良反应。服用胶囊型药物后，还应避免立即躺下，以免胶囊粘在食管上。

泡腾片：泡腾片含有碳酸氢钠和有机酸，遇水可产生二氧化碳气体而呈现泡腾状，直接服用会在口腔或消化道产生大量气体，有窒息

和胃穿孔的风险。须用冷水或温开水溶解，等气泡完全消失后再服用，严禁吞服或含服。

道中才能够更好地吸收。如将其掰开服用，药物可能在胃内就溶出，不仅容易导致药物受到胃酸等影响而失效，还可能刺激胃黏膜，引起不适。

此外，患者在服用镇静催眠药物期间切忌喝酒，酒精本身有中枢抑制作用，而镇静催眠药也是中枢抑制。如果在喝酒的同时又吃催眠药，会加重中枢抑制的不良反应。

如果药片太大，吞服卡喉咙又不能掰开，怎么办？

先喝几口水。湿润口腔和食道，减小药片吞下的阻力，避免胶囊附着在黏膜上，注意不要喝水过多。

药片分开服用。有时医生同时开了几种药，如果为了省事一把吞，难免出现卡喉咙，完全可以分批服用。

避免干吞。有时候手边没有足量温水，药又不得不吃，有些人会选择干吞。实际上，一次服用通常需要约150毫升温水，才能使药片顺利到达胃肠道，否则可能黏附在食管上。

掌握吞咽动作。有吞咽困难的人，尽量站着服药。不过也有例外，降压药建议坐着服用，胃黏膜保护剂则建议躺卧位服用。

还有一个小技巧值得掌握——“抬头吞药片”。低头咽胶囊，药片放在舌头上，用嘴唇包住瓶口，仰头喝水，吮吸动作吞下水和药片，顺势把药片带下去。胶囊放在舌头上，喝一口水但不要吞咽，由于胶囊会浮在水面上，此时低头就可轻松吞下胶囊和水。

漫画/余宁山

