



# 60厘米超长蛋挞火到滨州

## 尝鲜别忽视热量陷阱

□晚报记者 时晨

近期,一款长达60厘米的超长蛋挞刷爆滨州本地短视频平台,凭借夸张的外形成为年轻人打卡新选择。记者走访发现,市内多家烘焙门店陆续上新这款网红单品,不少市民到店购买,本地外卖平台相关甜品订单热度攀升,部分店铺外卖月销近千单,另有某平台团购链接显示已售近百万份。纵观近年消费市场,大酸奶麻花、酱多多面包、巨型辣条等网红食品轮番出圈,大多依靠视觉冲击引爆流量,热度来得快,消退也快。营养专家提醒,这类网红甜品普遍高糖高脂,热量惊人,并非人人适宜,市民尝鲜还需理性,别为打卡忽视自身健康。



>>>超长蛋挞实为“热量炸弹”,  
食用讲究方法

不少市民只关注超长蛋挞的颜值,却忽略了背后的热量问题。按照烘焙行业通用配方测算,一根60厘米超长蛋挞,用料大约等于6至8枚常规蛋挞。一枚普通蛋挞热量约200千卡,整根超长蛋挞总热量轻松突破1000千卡,接近成年人一顿正餐,部分重油重糖配方甚至可达两餐热量总和。

制作超长蛋挞的酥皮,需要添加大量黄油、起酥油,挞液由淡奶油、全脂牛奶搭配大量糖调配,糖与脂肪叠加,食用后会带来较强的满足感,很容易吃多。一次性大量摄入饱和脂肪和精制糖,会加重身体代谢负担。

医疗机构营养科医生介绍,有五类人群不建议过量食用超长蛋挞等类似产

品。第一类是血糖控制不佳的糖尿病患者,大量精制糖摄入,会造成血糖剧烈波动;如果血糖稳定人群食用,也要计入全天碳水总量,严格控制分量。第二类为高血脂、脂肪肝以及心血管疾病人群,酥皮中的饱和脂肪会加重血脂负担,不利于病情稳定。第三类是肠胃功能偏弱的市民,高脂肪食物会延缓胃排空速度,容易引发腹胀、反酸,严重时可能腹泻。第四类是正在减重减脂的人群,单根蛋挞热量几乎占据成人半天热量配额,很容易打破减脂计划。第五类是痰湿体质人群,平时存在舌苔厚腻、大便黏滞、身体沉重等情况,大量糖油食物会加重身体不适。

>>>网红超长蛋挞登陆滨州,打卡消费热度高涨

“刷抖音刷到好多次超长蛋挞,看着特别有意思,就约朋友一起来打卡拍照。”市民小周告诉记者,周末,她和朋友特意到烘焙门店购买这款甜品,拿到手之后第一时间拍照、录制短视频分享到社交平台。小周说,原本以为只是博眼球的营销噱头,实际品尝后口感尚可,但分量实在太,几个人吃还有剩余,剩下的部分带回家放置一段时间后,酥皮变软,口感大打折扣。

记者了解到,这款超长蛋挞门店标价在十几到几十元不等。除了本地甜品店可购买成品之外,半成品也在各大网购平台热销,不少烘焙爱好者选择网购坯体在家自制。

这款产品能够迅速出圈,并非口味上有颠覆性创新,核心亮点在于超长尺寸带来的社交传播价值。超长蛋挞外形,自带打卡属性,消费者拍摄图片、短视频发布网络,无形之中为商家免费引流,形成裂变式

传播。

业内人士分析,近些年巨型食品层出不穷,商家通过放大食品体量制造视觉冲击,抓住年轻人社交分享需求,以此获取流量,超长蛋挞正是这一营销思路下的爆款产品。从网红食品发展规律来看,很多同款产品爆红初期,门店常常出现排队现象,甚至催生代购,溢价明显。等到新鲜感褪去,消费者热度回落,不少网红单品短短数月就销声匿迹。

>>>莫被社交热度裹挟,消费需理性

类似的网红美食风潮每隔一段时间就会出现,前几年爆火的大酸奶麻花,当时不少门店前排起长队,还有消费者专门跨区域购买。还有酱多多系列甜品,凭借满满的奶油酱的视觉冲击,以及极强的口腔满足感,吸引大量年轻顾客。

营养专家表示,这类网红食品营销逻辑高度相似,靠夸张外观或者超常规内

馅制造话题,很多消费者购买的第一目的不是品尝美食,而是拍摄照片或视频,食品本身的口味、品质反而退居其次。提醒广大市民面对网红爆款,无需盲目跟风排队抢购,更勿溢价代购、冲动消费。日常适度尝鲜无可厚非,但莫被社交热度裹挟,选购前看好食品配料、营养成分,结合自身身体情况理性选择。

绿色低碳  
出行

