

平安一夏
守护成长

2026年暑期来临,大量区外学生游客涌入拉萨、日喀则等城市,打卡高原特色美食,本地青少年也即将迎来暑假,解锁多元饮食消费场景,夜市烧烤、散装特产、线上外卖等消费热度随之攀升。

受高原夏季日间气温高、昼夜温差悬殊影响,食品中微生物繁殖极快,加之青少年肠胃较为敏感,食品安全辨识能力不足,食源性疾病进入暑期高发期。连日来,记者实地走访各类消费市场,并采访自治区消费者协会,提前整理暑期食品安全消费指南,守护青少年舌尖安全,筑牢暑期饮食安全防护线。

文/图 记者 次吉

暑期解锁多元饮食消费 这份自治区消费者协会提醒请收好



外出就餐

优先挑选证照齐全、环境卫生规范门店

傍晚8点左右,拉萨天色渐晚,晚风微凉,不少市民、学生群体纷纷出动,打卡烧烤、手工冰粉、凉粉、特色炸串等街边小吃,热闹的夜市烟火气十足。

记者走访发现,城关区部分街道周边流动小吃摊人气颇高,但存在不少食品安全隐患。部分流动摊贩未完整公示营业执照,各类食材直接露天摆放,尽管配有防尘玻璃窗,但大多处于敞开状态,食材完全暴露在高温环境中。同时,部分摊主操作不规范,未按要求佩戴口罩、手套,餐具仅用清水反复漂洗,冰粉、卤味、凉拌小吃等即食食品常温久放。谈及食材保鲜,有烧烤摊主坦言,摊位无冷藏设备,当日售卖不完的食材只能常温放置至收摊。

“路边摊味道很香,价格也实惠,很受同学欢迎,我们都爱买着吃。”学生多吉告诉记者,不过他也坦言,自己很清楚部分流动小摊环境简陋,卫生条件参差不齐,确实存在食品安全隐患,平时也会尽量挑选看起来干净整洁的摊位。

与流动摊贩不同,标准化夜市中经营区大都秩序规范、卫生整洁,也是市民和学生的首选打卡地。集中经营区内固定餐饮店铺排布整齐、分区规范,各家门店均主动公示食品经营许可证、从业人员健康证等相关资质。

部分商户表示,营业以来始终严格落实食品安全规范,配备冷藏保鲜柜、密闭防尘设施,工作人员全程规范佩戴防护用具,食材分区存放、生熟分离,当日剩余半成品全部及时清理废弃,杜绝隔夜售卖,食品安全更有保障。

自治区消费者协会工作人员介绍,拉萨夏季气温偏高,紫外线强烈,细菌繁殖速度加快,常温露天存放的凉拌、冰制食品,极易滋生细菌,是夏季肠胃炎高发的主要诱因。该工作人员提醒广大市民及青少年,选择就餐场所时优先挑选证照齐全、环境卫生规范的正规门店,仔细查看食材新鲜度,规避饮食风险,安心享受美食。

消费观察

特产、校园零食选购有讲究

暑期不少区外学生组团进藏游玩,旅程尾声采购伴手礼成为不少人的固定行程。风干牦牛肉、奶制品、青稞点心、速溶甜茶等兼具风味与高原特色的产品,成为他们馈赠亲友的热门选择,特产消费热度持续攀升。

记者在拉萨街头看到,不少流动摊贩推着简易小车,里面摆放着大袋散装风干牦牛肉,无统一包装、无张贴标签,但凭借本地特色,吸引了不少学生游客驻足观望。

今年暑假,区外大学生李帆和同学结伴来藏旅游,旅途即将结束,几人正计划选购特产带回家。“我们在路边看到许多售卖风干牛肉的摊贩,但货品全部散装摆放,没有任何产品信息,看着不太正规,不敢轻易购买。”李帆说道。

自治区消费者协会工作人员提醒广大青少年游客,切勿购买流动摊贩的散装风干肉,这类产品缺少质检认证、生产日期和保质期,可能会存在肉质变质、以次充好、掺假掺杂等安全隐患。建议优先选择正规商超、品牌特产门店选购,仔细检查产品包装、资质信息,妥善留存购物票据,一旦买到假冒、变质产品,可凭票据向消协投诉维权,切勿因低价选购路边“三无”散装特产。

同时,记者走访拉萨多所学校周边便利店、小卖部了解到,辣条、网红蜡瓶糖、罐装果饮、冰淇淋以及店家自制鲜果冷饮,深受青少年喜爱。拉萨一家临街小卖部店主告诉记者,自己家中也有学生,清楚高温天气现制饮品极易滋生细菌,因此店内鲜果、现榨饮品坚持当日制作,切开剩余水果当天全部处理,绝不留至隔天售卖,操作台每日定时清洗消杀。

自治区消费者协会工作人员表示,青少年肠胃娇嫩,夏季高温环境下,现榨果饮、切分瓜果细菌繁殖速度翻倍,西瓜、哈密瓜等鲜果常温存放超过4小时,致病菌数量会大幅上涨。学生选购街边自制饮品时,尽量选择操作台干净、能看到鲜果储存冷藏设备的商铺,减少购买无冷藏存放的散装鲜榨饮品。

线上外卖

检查包装是否完整、封签是否完好

“宅家点外卖”是不少学生的暑期常态。记者走访中看到,有堂食的餐饮外卖门店基本证照齐全,后厨全程监控可查,餐品加装一次性封签,但部分门店因暑期外卖单量暴增,骑手一车载多份餐食的情况增多,凉皮、卤味、烧烤等餐食长时间密闭高温存放易变质,食品安全隐患突出。此外,记者也了解到,部分店铺存在未线上公示食品经营许可证、后厨无常态化监管、食材溯源难等问题。

自治区消费者协会工作人员建议,消费者下单前应认真查看商家证照信息、菜品原材料及店铺评价,选择距离较近、信誉良好的商家,缩短食物配送时间。收到餐食后,要检查包装是否完整、封签是否完好,餐食是否被污染,并及时食用,避免长时间存放。

同时,结合各类食品安全问题,在此,自治区消费者协会发布暑期学生专属食品安全消费指南,从消费选择、储存习惯、维权渠道等方面进行全方位科普,并呼吁青少年理性打卡、主动防护。

该消费指南指出,线下堂食、街边消费要优先选择证照齐全、环境卫生、公示健康证的固定经营门店、标准化夜市;远离无牌流动小摊,不盲目跟风无证网红小吃;生鲜食材重点查看新鲜度,水产鲜活、蔬果无腐烂;冷饮、现制奶茶认准品牌门店,拒绝路边无防尘冷藏散装冰品;切开的瓜果尽量冷链配送,24小时内吃完,剩余及时密封冷藏;凉拌、熟食常温存放不超过2小时。

食品安全无小事,学生健康是底线。自治区消费者协会提醒,如发现餐食变质或存在异常,应立即停止食用,倘若食用后出现腹痛、腹泻、呕吐等不适症状,应第一时间就医,同步完整留存消费小票、外卖订单、剩余餐品、门店现场照片等证据,拨打12315市场监管投诉热线反馈问题。

同时,呼吁广大青少年主动提升自我保护意识,养成良好饮食消费习惯,做到理性消费,远离不健康饮食,主动向家长、同学分享食品安全知识,平安健康度过暑期。

