



一样的月光,不一样的感觉

这个中秋自己做月饼

又是月饼飘香时。早年每到中秋前几天,许多老南京就一家人忙着做月饼。如今,月饼已成了中秋节柜台里的抢手货,年轻的人们似乎已经淡忘了做月饼的历史。

然而,今年中秋节将至,在月饼厂商们使出浑身解数吆喝月饼时,就有人不买他们的账,热衷于自己烘焙月饼。他们说,DIY的意义不仅仅在于节省金钱,更在于寻找回归的乐趣和感动。

原料 50元就能买全

记者昨来到丰富路一家庭烘焙材料、用具小店。老板告诉记者,最近来买各种制作月饼材料的年轻人不少,他们一般只需花几十块钱,就能买全用具,做出不比酒店口味差的月饼。以雪月饼为例,只需要买15元/斤的冷月粉、4元/板的月粉模(月粉模有6个造型,星星、贝壳、花朵……都非常可爱),若是想做普通月饼,买些低筋面粉、植物油、转化糖浆、吉士粉、碱水和乳化剂就好了,50元绝对能买全。而馅料可在超市选购,当然也有人愿意自己做,比如莲蓉口味,只需要搅拌机、莲子和咸蛋黄就可完成。如果想吃抹茶口味,那就到茶楼里买些抹茶粉。

亲手做月饼回归童年

“三朵花”对烘焙的热爱已有2年多了,也是烘焙DIY圈里“高手”之一,网上广为流传的月饼配方就是她提供的。“我喜欢自己烘焙,一是想让人身体健康,二是寻找回归的乐趣。小时候家里做月饼,我DIY月饼,能重拾儿时的记忆。”“三朵花”偶然一次发现,外面卖的包子、蛋糕都是高油高糖的,于是她决定自己做

低糖低油的面点给家人吃,“这样不仅营养,而且还有一份心意在其中,看见家人们大快朵颐多么温馨呀。”

说干就干,“三朵花”研究配方还是下了一番功夫。“我查找了不少做月饼的方子,以及原料的成分,然后取其精华去其糟粕,才研制出了今天这个方。”幸运的是,她第一次就成功了,亲友的鼓励让她信心倍增,“三朵花”很是开心。

广式月饼做法共分享

昨天,“三朵花”在她的家里,现场给记者操作了广式月饼的做法,并拿出来与读者分享。

原料:中粉150克,吉士粉10克(可免,但中粉相应增加),糖浆110克,色拉油45克,碱水3克,鸡蛋1只。

做法:先将糖浆、油、碱水调匀,慢慢倒入筛过的中粉、吉士粉,揉成面团。面团用保鲜膜包好,放三个小时。面团按模具大小,均匀地分成小面团。馅料也分成等份,每个约35克。面团捏薄,包上馅料,撮圆,压模,脱模,排列于垫好油纸的烤盘里。生坯之间要留有一定距离。烤箱200℃预热。在月饼生坯表面喷上水,入烤箱,待表皮微黄时(约5分钟)取出,在月饼表层反复涂上蛋液。再入烤箱,转到150℃,烤至金黄色即可。见习记者 赵颖 黄艳



自己做的月饼,别有一番风味(资料图片)

【链接】

上世纪六七十年代,南京的老百姓过中秋节吃的月饼都是凭票定量供应的,是地产的苏式月饼。苏式月饼的特点是“酥”,它的馅被压得紧紧的,用牙轻轻一嗑便酥散了,虽然好吃,需要购买。于是大多数人家除买苏式月饼外,自家还要做月饼吃。自家做的月饼是芝麻

白糖馅的,把黑芝麻炒熟后,用擀面杖碎碎,同白糖搅和均匀。面是发面,将面用手揪成一个团,在中心按个凹坑,把馅放进去,封口。在面板上按扁,用擀面杖擀成苏式月饼大小的饼状,最后用铁锅煎熟。同苏式月饼相比,粗糙多了,但是大家都爱吃。所以自家做的月饼,成了邻居互送的节日礼品。傅炳立

甜蜜婚嫁

“米兰新娘秀”漂亮MM意外“中奖”

昨天,快报A18版刊登了“米兰新娘秀”首日报名火爆一文后,有近2000多人点击该帖,很多读者纷纷登录www.lifenanjing.com.cn论坛·甜蜜婚嫁版,到“新婚经验交流区”跟帖报名。截至昨晚6点,“米兰婚纱摄影尊享馆”的摄影师在第一轮报名的MM中,选了第63楼的“极简摩登1234”来体验价值两万元的婚纱照。

发张生活照 幸运随之来

“今天我接到‘米兰婚纱摄影尊享馆’禹小姐的电话感到很意外。她告诉我,我被选中明天来拍婚纱照。我太激动了!”“极简摩登1234”兴奋地告诉记者。“前几天,我在报纸上看到‘米兰’拍的照片,让我眼前一亮。现在,我正在筹备婚礼准备拍婚纱照。”“极简摩登1234”在报纸上看到米兰的照片很特别,是一种她以前从没看过的拍摄风格。于是,她就在网上发了一张生活照,没想到竟被选中了。“刚才我做会议记录

时,兴奋得竟然忘了好几个字怎么写。明天,我要请假拖着我男友一起去拍照。如果这组照片拍得好,就做我们的结婚照。”

第二期报名周五开始

今天,“极简摩登1234”将在“米兰婚纱摄影尊享馆”的钻石区婚纱中,挑选一套国际品牌的婚纱拍照。同时,快报记者还将对“极简摩登1234”的拍摄情况做全程跟踪采访,精彩的花絮、漂亮的婚纱照将刊登在“甜蜜婚嫁”论坛中。错过第一期“米兰新娘秀”报名的MM别着急,第二期报名将从本周五开始。想参加的MM周五赶快选择两种方式报名:

- 1.登录www.lifenanjing.com.cn论坛·甜蜜婚嫁版的“新婚经验交流区”跟帖报名,并留下姓名、联系电话和靓照一张(300KB以内)。
- 2.携本人正面照片至中央路258~27号(新模范马路)米兰婚纱摄影尊享馆内报名。见习记者 郭芷冰

教师节大特价

瑞听力中心为庆祝一年一度教师节,特联合各大助听器厂家于9月9日—10日举办“教师助听器大优惠”活动:

丹麦、德国、美国世界名牌助听器几十种全新全数字电脑编程助听器,凭教师资格证全场一律五折。详情请见店堂公告!

瑞听力助听器专业验配中心

电话:83205479 地址:中央路321号,坐车到公交总公司站下(西侧站)向北30米即到

生物调节VS近视、白内障、青光眼、眼底病变

皮肤给药 前途无量:2002年9月13日在国内中国医药专业媒体刊出一篇文章题目为《皮肤给药前途无量》,目前这种全新的给药方式在美国也引起了强烈的轰动,很多应该手术的患者因此免受了一刀之苦,重见光明。

百草神明视力液就是采用透皮吸收的高新技术,通过生物调节恢复眼部正常的新陈代谢调节机能。它克服了手术的风险和口服药,要经过肝脏解毒,有效分子遍布全身,难以运达内眼的弊端,采用立体渗透的新途径、不开刀、不手术、安全方便、价格低。

百草神明视力液是中药制剂,分为青少年专用型和老年人专用型两种。令人惊奇的是,一般使用后就会视力提高,使用几天后,白内障就会感觉到雾状减轻或消失,为了使更多的眼疾朋友不再走冤枉路,无论是做手术复发,还是使用过很多方法失去信心的,都可以参加我们百草神明视力中心特别推出的“免费试用大型活动”,亲身体验“百草神明”视力提高的真实功效。

重要通知:1、“免费试用”限量200人,每天20人,共10天。请提前拨打预约电话,勿失良机。
预约电话 52266959
52266951

百草神明视力中心全国连锁南京分店地址:中华路510号。(乘2、16、26、33、49、88、101、102、105、108车到中华门内下,向北行50米路西)

有机蜂胶 独领“蜂”骚

——中老年人纷纷改服有机蜂胶

有机蜂胶软胶囊在南京成功上市,使很多用户,尤其一些中老年患有一些慢性病的人群,如:高血压、心脏病、高血脂、糖尿病、失眠、胃病等,感到自己的身体有了保障。其实,治疗这些慢性疾病的药物都含黄酮。所以,蜂胶含黄酮越高,它对疾病的治疗和身体的保健效果也越好。有机蜂胶和药物还不一样,它是纯天然保健品,长期服用无任何毒副作用。

1. 欧盟有机认证标志:有机蜂胶要求其生产基地在最近3年内未使用过农药、化肥、无水土流失及其他环境污染,蜂产品在收获、贮存和运输过程中未受化学物质污染,不使用化学添加剂、化学色素和防腐剂等化学物质,不使用基因工程技术,不得含有铅、镉、汞、铁、锌、铜等重金属(不仅仅是不能含铜)。(欧盟国际生态中心有机农业法规EEC2092/91规定)。
2. 软胶囊:有机蜂胶软胶囊采用中国首创生态软胶囊剂型,成分浓度和人体吸收率高于传统胶囊2倍以上。
3. 总黄酮含量:有机蜂胶软胶囊的总黄酮含量为:每100g含总黄酮≥5450mg,传统的蜂胶最多含黄酮≥4000mg。
4. 美国监制:美国波特兰天然药物有限公司主要是一家从事中国传统的中药及植物中间体萃取、保健品原料药、维生素类药的原料加工销售的高科技生物科技公司,该公司的天然药物研究开发技术处于世界领先水平。

为感谢广大新老消费者的支持,即日起前100名到专卖店的消费者开展买5盒送2盒、买10盒送5盒的特大优惠活动,购买者均可另外免费赠送价值68元的蜂胶液1瓶,送完为止。

专卖店地址:春秋健康蜂胶滋生店(丰富路28号,白下医院(原建邺医院)正对面) 咨询电话:025-84722355
乘车路线:乘41、43、80、82路至建邺路,128、313、新善线、新九线至鼎新路下车

给男人多一点关怀

工作繁忙,应酬多多,要讲卫生,要讲健康,做男人,总一个“衰”字了不得。

南京长江医院泌尿科,由微创泌尿外科专家、前列腺病诊疗专家、ED治疗专家、中西医结合泌尿专家、生殖医学专家参加的“五联会签疗法”,确定更优化的治疗方案。这一举措不但提高了治疗的效果,也大大缩短了治疗时间,从而降低了整体治疗费用,避免前列腺炎复发。

前列腺疾病临床症状	“五联会签”疗法疗效	治疗优势
尿频、尿急、尿痛	一次治疗,连续不间断服用尿尿、尿急、尿痛,3-5次后,90%以上患者的症状消失	安全:可视系统导引式精准定位,全程清晰可视,安全无痛,不出血
会阴部胀痛、睾丸坠痛、腰腿疼痛等	服2-3次明显缓解疼痛,4-5次后症状完全消失	高效:药物直达病灶,快速直达病灶,避免深层感染
性功能障碍	消除了前列腺炎症,恢复了海绵体神经的互连,使勃起恢复正常	强效:疏通腺管,缩小前列腺体,全面恢复性功能
合并感染附睾炎、膀胱炎等	联合治疗,炎症彻底,疗效很快	快捷:简便无痛,不影响正常工作、生活
精神状态欠佳、头晕、乏力	经医学专家精心心理疏导,临床症状消失,精神状态恢复正常	绿色:全程介入,精准定位,只除炎症,不伤身体

南京长江医院 泌尿科 83416999 地址:南京市钟阜路新门口18号 乘车路线:13、42、72、73、117、303 到新门口站下 门诊时间:8:00-17:30 节假日不休

“五联会签”整体疗法 让前列腺不再发“炎”

工作繁忙,应酬多多,要讲卫生,要讲健康,做男人,总一个“衰”字了不得。

南京长江医院泌尿科,由微创泌尿外科专家、前列腺病诊疗专家、ED治疗专家、中西医结合泌尿专家、生殖医学专家参加的“五联会签疗法”,确定更优化的治疗方案。这一举措不但提高了治疗的效果,也大大缩短了治疗时间,从而降低了整体治疗费用,避免前列腺炎复发。

前列腺疾病临床症状	“五联会签”疗法疗效	治疗优势
尿频、尿急、尿痛	一次治疗,连续不间断服用尿尿、尿急、尿痛,3-5次后,90%以上患者的症状消失	安全:可视系统导引式精准定位,全程清晰可视,安全无痛,不出血
会阴部胀痛、睾丸坠痛、腰腿疼痛等	服2-3次明显缓解疼痛,4-5次后症状完全消失	高效:药物直达病灶,快速直达病灶,避免深层感染
性功能障碍	消除了前列腺炎症,恢复了海绵体神经的互连,使勃起恢复正常	强效:疏通腺管,缩小前列腺体,全面恢复性功能
合并感染附睾炎、膀胱炎等	联合治疗,炎症彻底,疗效很快	快捷:简便无痛,不影响正常工作、生活
精神状态欠佳、头晕、乏力	经医学专家精心心理疏导,临床症状消失,精神状态恢复正常	绿色:全程介入,精准定位,只除炎症,不伤身体

南京长江医院 泌尿科 83416999 地址:南京市钟阜路新门口18号 乘车路线:13、42、72、73、117、303 到新门口站下 门诊时间:8:00-17:30 节假日不休