

郁闷

好友亲手做的月饼 没两天居然发霉了

专家:自制月饼水分多,的确更容易变质

昨天是中秋节,你被朋友晒的自制月饼刷屏了吗?由于高糖高脂,月饼饱受争议。为了“吃得放心”,这两年自己动手做月饼越来越流行。自制月饼真的更健康安全吗?有人郁闷地表示,好友送来的自制月饼,才两三天就霉变了。对此专家解释,自制月饼由于糖分、油分低,水分大,更容易变质。专家建议及时食用,并注意存放。

见习记者 刘静妍
现代快报记者 王颖菲/文 施向辉/摄



做好月饼
拍个照

自制月饼火了,DIY套装一个月卖一万套

出于对健康的考虑,越来越多的家庭开始尝试自制月饼,除了自家吃,还能分给朋友同事品尝。

现代快报记者查询淘宝网发现,最近DIY月饼的套装卖得火热,月饼粉、色拉油、蛋黄、模具、精致的包装盒等,一应俱全。

其中,低糖少油、甜而不腻的冰皮月饼,更是成为不少人自制月饼的首选。用蒸熟的糯米粉制成外皮,包裹上馅料,再用模具按压成各种造型,操作简单,不需要烤箱

就能轻松搞定。这种月饼DIY套装很受消费者喜欢。一家生意火爆的网店店主表示,一个月的销售量达到一万套。

“中秋节吃自己动手做的月饼,好吃又好玩。”家住丹凤街的白领张琴是一位烘焙爱好者,她告诉记者,烤箱、烘焙工具家里都有,只要备齐馅料,做月饼一点都不麻烦。“市面上的月饼高油高糖,不健康,用料也没有自己做的放心。”

心意满满的自制月饼,没几天却发霉了

“我在家一口气做了60多个,除了自家留了几个尝尝,剩下的每6个一盒,装了10盒。从周一开始,送给爸妈、外婆、弟弟妹妹等亲戚,又送了两盒给两个领导,剩下3盒在办公室给同事们分分。”张琴觉得,比起酒店的月饼礼盒,自己亲手制作的食物更让人开心。

和张琴一样,许多巧手主妇做完月饼后,会作为节礼送给亲戚好友。尽管心意难得,可也有人遇到了尴尬事。在新街口一栋写字楼里上班的周小姐,在朋友圈晒出一张自制月饼的照片,“同事送的自

制月饼,有蛋黄莲蓉的、豆沙的,还有冰皮的,太有心了!”照片中,一个个色泽鲜亮的月饼装在精致的包装袋里,看起来十分诱人。不过,周小姐带回家放了两天,吃的时候却发现味道怪怪的,和同事形容的完全不一样,她郁闷地表示:“似乎是变质了。”

中国营养学会理事范志红最近也在微博中表示:“别人送的是含水果、薯类等馅料的软质月饼,做得很精致,包装很漂亮,收到快递后打开,发现已经发酸变味了。”

送人自制月饼,别忘说一声制作时间

自制月饼的初衷是为了健康安全,那为什么会会出现这种情况呢?

南京康庭烘焙蛋糕师姜丽君解释,市场上卖的月饼含有大量糖分和油分,其实是天然防腐剂,其中微生物繁殖慢,所以保质期较长;而自己在家做月饼一般不会放那么多糖和油,相反水分更多,导致这种月饼更容易变质或发霉。

至于自己做的月饼到底能放多久、怎样存放能够延长保质期,姜丽君表示,现做的月饼最好趁着

新鲜立即食用。如果一时吃不完,则保存必须非常注意。传统的广式月饼,由于面皮和馅料里含有高糖高油,所以保质期较长,一般在半个月左右。冰皮月饼和苏式月饼就没那么长了,只能保存一周左右。如果要自制月饼送人,最好告知制作的时间,以防别人不小心放时间久了,月饼霉变。

范志红提醒,收到朋友送的自制月饼,如果不马上食用,必须冷藏或冷冻,或者尽量采用密封包装。

相关新闻

留守儿童做月饼 寄给父母

快报讯(记者 鹿伟 赵书伶)每逢佳节倍思亲。昨天是中秋节,南京市青少年宫联合江宁区青少年事务发展中心开展了“亲制月饼暖人心,中秋明月寄相思”活动,请烘焙师傅教30多个留守儿童做了120个月饼,寄给在外务工不能回家过节的父母。

昨天的活动专门请来烘焙师傅,先给孩子们详细讲解制作月饼的流程,然后示范指导。看到一个个诱人的月饼在师傅手中诞生,孩子们跃跃欲试。揉面、和料、包馅儿……在师傅的指导下,一个月饼从小手中“跳”了出来。

烤熟后,孩子们又将亲手做的月饼仔细包装起来,并拿出活动方准备好的卡片,写下想对爸爸妈妈说的话,等着快递将这些蕴含浓浓爱意的月饼送到在外务工的父母手中。

“亲爱的爸爸,您工作很忙,没时间带我出去玩,陪我写作业,但我知道,您现在的忙碌是为了给我和妈妈更好的生活。爸爸,您辛苦了!”10岁的辰辰在卡片上写道。

“家长收到这样的礼物肯定会很感动。除了留守儿童,这次我们还邀请了住在附近的困难家庭子女参加活动,30多个孩子一共做了120个月饼,现场寄了出去。”活动负责人说。



孩子们在做月饼 受访者供图

了不起

9月26日上午,从美国远道而来的威尔逊姐弟三人一行,迈进金陵中学大门。他们是金陵中学前任美籍校长威尔逊(W.F.Wilson,档案音译为韦理生)先生的孙子和孙女,今年都已经70多岁了,此行是为了寻访祖父和父亲当年在中国的痕迹。现代快报记者 刘静妍

威尔逊后人来宁寻访祖辈遗迹

爷爷曾任金陵中学校长和金陵大学外文系主任,父亲曾是鼓楼医院外科医生

祖父将收藏的文物捐出留在南京

威尔逊姐弟三人在金陵中学行政楼二楼历任校长照片墙上,找到了祖父的照片。罗伯特·威尔逊老人站在祖父的头像旁,激动地合影留念(右图)。随后,在金陵中学校长的陪同下,威尔逊姐弟还参观了祖父当年办公和教学的钟楼。

根据档案记载,韦理生曾任金陵中学校长和金陵大学外文系主任。南大校史馆资料显示,韦理生自1910年至1924年任金陵大学附属中学校长。1912年金陵大学外国文学系成立,韦理生任主任。韦理生夫人也曾在金陵中学教书。

值得一提的是,现在南大博物馆里有1300多件文物都是来自韦理生先生的捐赠。韦理生先生热爱收藏,在离开中国之前,他将自己收藏的所有文物捐了出来,把它们留在了南京。

父亲救死扶伤,东京审判出庭作证

威尔逊姐弟三人中,大姐伊丽莎·威尔逊1937年出生在南京,二姐马乔里·威尔逊曾在上世纪80年代来过南京,而弟弟罗伯特·威尔逊是第一次来南京。他们的父亲威尔逊医生曾是南京大屠杀期间鼓楼医院唯一的外科医生,不顾个人安危救死扶伤,并见证了这段黑暗的历史。这次来南京,姐弟三人也去了鼓楼医院,寻访父亲当年工作的地方。

威尔逊医生1929年获哈佛医学院博士学位,1936年来鼓楼医院工作。日军占领南京期间,威尔逊医生坚持在医院工作。直到



1938年4月,无锡圣安德烈医院的几位医生和护士来到鼓楼医院,他才于6月初离开南京。

威尔逊医生在1937年12月15日的日记中写道:“150例病人中只有10例属于内科和产科,其余都是外科。昨天我做了11例手术,今天我做了10例……”

以威尔逊医生为代表的留守医护人员不顾个人安危,救治了大量伤病员。与此同时,也见证了记录了日军暴行并坚决反抗。

1946年,威尔逊医生远赴东京远东国际军事法庭出庭作证。

据担任过东京远东国际军事法庭检察官秘书的高文彬教授回忆,威尔逊医生是第一个出庭作证的,他在东京审判书面证词中写道:“日军入城后不久,送往鼓楼医院救治的平民人数急剧上升,日军针对城中平民的暴行在持续六周后才开始减退。我保证以上所述完全属实。1946年6月22日。”

点个赞

南京外国语学校仙林分校六(3)班男生包易轩,刚刚荣获教育部、中央电视台颁发的“中国读书少年榜样”荣誉称号。他是享受读书的小书生,也是热爱大自然的“百事通”。国庆长假就要到了,包易轩和小伙伴分享自己最爱的10套(本)课外书书单。通讯员 宋国斌 现代快报记者 黄艳

痴迷昆虫的小书生包易轩 获“中国读书少年榜样”

国庆长假小学生读什么书?来看看他的书单吧

现代快报记者了解到,包易轩今年7月赴北京参加央视科教频道《我的一本课外书》的节目录制。在拓展活动中,团队成员与导师们吃住在一起。包易轩热爱大自然,勇于接受挑战,被导师称为“自然之子”。包易轩所在团队最终夺得团队全国总冠军,包易轩也荣获“中国读书少年榜样”称号。

爱看书的包易轩,在生活中是个“百事通”,能解决各种难题。因为乐于为大家服务,他被同学们推选为学校的大队长,还被评为“江苏好少年”。他从大自然中找到快乐,痴迷昆虫,也爱植物,“我渴望在书中找到更多相关知识,合上书本,我也会有更多新发现。”他说。包易轩最喜欢读的书是什么?



包易轩在电视节目中 校方供图

他分享了10套(本)书的书单:《三国演义》,《男孩的冒险书》,《名人学校》8册,《虫子旁》,《探索系列》历史、地理、财富,《聆听宇宙的歌》,《荒野求生》系列,《西游记》,《罗尔德·达尔系列故事书》,《写给儿童的中国历史》14卷。小学生们在国庆长假期间,也可以随他一起进入好书的世界。