



《舌尖上的商丘》 联手一家人餐饮文化连锁有限公司

打造餐饮美食文化

预约热线:3273366 3359222

报名热线:15737050666 18603700103



《舌尖上的商丘》(二十六)

五仁月饼



古时月饼被作为中秋节的祭品,如今月饼被异化成中秋节食品和礼品,寓意团圆美好。一家看似不起眼的手工月饼作坊,坐落在市中心医院西门北50米路东处,毫无新意的的外观,却拥有15年来独一无二的传统味道,这就是老字号刘家蛋糕。

刘家蛋糕以绿色食品为主,全手工制作而成,不含任何添加剂。作为主打的五仁月饼,店内选用特精面粉混合色拉油揉制而成,俗称油和(huo)面。馅料包括花生仁、葵花子、黑芝麻、白芝麻、冰糖5种,根据自家的配方调好,将面搓成手心大小的圆团,压扁后将馅料裹在里面,接着放入模具中做出想要的形状。据刘老板所提示的每个步骤,除馅料为主打之外,烘烤的过程更不容小视。

“放入烤箱之前,最好再刷一层油,这样不仅色泽好看,而且吃起来也口感好。”刘老板称,烘烤的时间大约需要30分钟,选中火就可以了,这样做出来的月饼皮才够香脆,而不是松软,这就是刘家月饼的特色。

刚到刘家蛋糕门前,记者正巧碰上糕点师端着刚出炉的月饼,一阵浓浓的香味扑面而来,馋得人直咽口水。与其他月饼不同,记者面前的这块大小为30厘米,是为中秋节特别推出的一款巨无霸月饼,且已被很多回头客订单。咬一口,外皮酥脆无比,甜而不腻的馅料很适合大众口味。



文/晚报记者 杨雪
图/晚报记者 张辉

本活动不收任何费用
美食热线:13103702767

科学饮食

秋季该吃的五种水果

秋天一到,各种色彩诱人、味道鲜美的水果开始陆续上市。它们不仅能起到润秋燥的作用,在营养上还有各自的优势。

葡萄 抗氧化之王。葡萄中含的白藜芦醇是一种强抗氧化剂,可抗衰老,并清除体内自由基,对心脑血管疾病有积极的预防和治疗作用。需要提醒的是,葡萄性寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

山楂 果胶之王。果胶是一种多糖物质,有助于控制血糖和血脂。此外,山楂还含有大量黄酮类化合物和有机酸,具有防癌、抗癌、降血压和降胆固醇的作用。一般人群均可食

用,尤其适合消化不良者、心血管疾病患者和肠炎患者,但孕妇、儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚及牙病患者不宜食用。

柑橘 维生素B1之王。维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。此外,柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果,这种营养素在体内能转化成维生素A,具有护眼明目的作用。柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,并能防止血凝,减少冠心病、中风及高血压的发病率等。

石榴 膳食纤维之王。石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不

会被酶分解,既可以防止便秘,又能缓解腹泻。此外,石榴子富含大量维生素C、多酚类物质,这些物质有延缓衰老的作用。因此,在吃石榴的时候要嚼嚼子。需要提醒的是,石榴有收敛作用,便秘的人要少吃。

鲜枣 全能王。与其他秋季水果相比,鲜枣多项营养素含量均居首位,如维生素C、钾、镁、铁、锌等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化,钾对控制血压有利,镁有助于对抗压力等。需要提醒的是,枣偏热,痰多、便秘、胃病患者和糖尿病患者不宜多吃。

(晓晨)

