

剩月饼，做汤圆熬稀饭都不赖

济宁一老太妙招儿让“甜蜜负担”变各种爽口美食

本报济宁9月9日讯 (记者 康宇) 又甜又腻,家里人也不是太爱吃,扔了太可惜,过节后剩余的大量月饼怎么处理成了难题。面对这些“甜蜜的负担”,家住济宁市开泰花园的市民张引英别出心裁,她改变了月饼的传统吃法,将月饼做成汤圆、甜粥,让月饼成为日常餐桌上的一份百吃不厌的小吃。

“首先将月饼分类,将甜馅和咸馅的区分开来,把月饼切成小方块,然后稍微晾干一下,这样不至于在过水的时候散掉。”张引英今年已经72岁了,她一边操作,一边向记者介绍,“可以把月饼做成汤圆,像莲蓉、枣泥、水果馅的月饼可以直接切成小方块,也可以将馅取出后,再改刀成一厘米见方的小块。”

只见张引英老人先将切好晾干的方形馅料放到清水里蘸一下,然后放在铺平面粉的盆里转一圈,等到馅料被面粉均匀裹满,再放到清水中蘸水,随后再放到面粉中“打滚”,这样反复操作,馅料就如同滚雪球一样,慢慢变大,成了一个“大汤圆”。“这样汤圆也比较好保存,直接装袋放在冰箱里,吃的时候拿出来煮一下就行!”

除了“月饼汤圆”,“月饼粥”也是张引英家里人的最爱。先把月饼放在碗里碾碎,在煮粥的时候撒

上一把,就像放莲子那样,当做早餐,配着青菜一起吃,既不甜得腻人,又很顶饿。“孙子刚上小学三年级,最喜欢吃的就是我做好的早点,因为总有不同的花样儿,而且这样处理过的月饼,很适合孩子吃。”自己的“再加工”月饼被孙子喜爱,张引英很有成就感。

“月饼不仅可以加工成小吃,还可以成为日常生活中的一道深受欢迎的主菜。”张引英说,将月饼切丝,拌上点榨菜丝,葱花儿,浇点芝麻油,就是一道爽口的开胃菜;将咸馅的月饼切块、切条,加上配菜,在油锅中小火翻炒,既可以做菜肴,也可以做主食;将月饼上锅蒸一下,口感比较软糯一些,很适合老人和孩子吃。

“因为月饼太腻了,家里人都不愿意吃,为了防止时间长了变质,我就会变个花样儿,把月饼再加工一下。这么多年来一直这样,总是舍不得扔东西,所以就会想各种方法‘废物利用’起来。其实,这些‘再加工’,不需要花很长时间,不需要花很多钱,也算是生活情趣吧。”让张引英感到骄傲的是,家里人在她的影响下,都会做到物尽其用,从不浪费,而且小孙子也改变了挑食、浪费食物的坏习惯,每天的饭都会吃得干干净净。



张引英展示“月饼汤圆”。本报记者 康宇 摄

月饼还可以这样吃

- 1 做豆浆**
把月饼切成小丁,和黄豆一起放入豆浆机打成月饼豆浆,这样的豆浆比普通豆浆更香甜。适用的月饼种类很多,以豆沙、莲蓉、枣泥、五仁、水果为馅料的都可以。
- 2 三明治**
把月饼切成薄片,夹在两片全麦面包中间,制成三明治,再配合低脂牛奶,外加一份水果,一般半块月饼搭配面包即可,适用的月饼最好是以五仁、巧克力、蛋黄或咸肉为馅料的。
- 3 炸月饼**
将豆沙、枣泥、百果等软馅月饼在滚油锅中炸至焦黄即可。经这样处理过的月饼,皮酥脆香,十分可口。
- 4 煎月饼**
将火腿、鸭肉类月饼,平割成2至3毫米厚的薄片,在平底锅上将鸡蛋煎成鸡蛋饼,然后将剖切好的月饼放在鸡蛋饼正中,包好封口,煎片刻即成。这种月饼松软香爽,营养丰富。



想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

教你一眼看出吃的是不是地沟油

原以为地沟油上餐桌是咱们大陆特有的现象呢,没想到台湾前几天也爆出了地沟油事件。而在多数内地消费者眼里,台湾岛内的食品安全监管体系的牢靠程度,台湾食品生产企业对食品安全的重视程度和自律意识,那都是明显优于内地的。不过近两年台湾岛内接二连三地爆发的塑化剂风波、毒淀粉事件、劣质油丑闻,再到这次的地沟油事件,不禁让人感慨,现如今做个消费者还真不简单。就说这眼下正在“发酵”的地沟油吧,平日里不管是亲友小聚还是吃个夜宵,总免不了要下个馆,咱们还真得练就一双火眼金睛,具备一眼就辨别出地沟油的功力。

小逸今天推送的小文,就是教给小伙伴们怎样才能一眼看出地沟油,赶快关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

山东高速 SDHS

Azura Seaside 蔚蓝海岸

赶紧来抄底购房吧

齐鲁晚报团购特惠进行中 **24万起**

可常住 · 可养老 · 可度假 ·

花园洋房 70㎡—177㎡ 电梯洋房 62㎡—103㎡ 瞰海公寓 52㎡—127㎡

- 实力开发商 中国企业500强
- 最佳亲海距离 距金沙滩800米
- 跨海大桥 40分钟畅达青岛市区
- 物管顾问仲量联行 世界五大行
- 市府旁500米 市中心黄金位置
- 济青高铁 城际轻轨 1小时青威烟生活圈

0531—89936298/89936296

海阳—项目地址:中国·烟台 海阳市海滨西路4号(市政府西邻) 济南—接待地址:济南大街新闻大厦4楼
 开发商:山东高速齐鲁建设集团海阳有限公司 物业顾问:仲量联行(世界五大行之一) 建筑设计:汉嘉设计集团股份有限公司



全生活 全配套 Full life form a complete set

