



## 中秋佳节 网红月饼这样吃

桂花香,秋月圆。迎我国四大传统节日之一的中秋节的到来,近期一些网红手工月饼现身朋友圈,不少消费者在中秋节到来前已经纷纷开始尝鲜了。

中国食品科学技术学会提醒消费者,尝鲜网红月饼,务请事先确认这些美食是否具有网络食品销售资质,而对于非烘烤型、水分含量高的月饼,还必须询问是否有冷藏包装,以免储藏和运输过程中可能出现微生物超标。

### 买月饼

#### 认真读“书”细挑选

月饼寓意团圆、美好,已成为经典的中华特色美食之一。

冰皮月饼、素食月饼、鲜花月饼……种类繁多、风味各异的月饼不仅有广式、京式、苏式等不同的“门派”口味区别,还因为制作加工工艺的不同而“形色”各异。

一般来说,月饼有热加工类(包括烘烤类、油炸类、其它类)和冷加工类(包括熟粉类、其它类)。其中,热加工类月饼大都是把小麦粉等谷物粉和植物油、糖(或不加糖)等为主要原料制成饼皮,包裹各种馅料后烘烤成型。通俗地说,就是先做出生月饼,然后再加热而成熟月饼,类似家常的蒸包子、烤面包。不同种类的月饼,因为饼皮制备(如糖浆皮、浆酥皮、油酥皮、奶油皮等)、馅料选择、成型方式、烘烤温度等工艺的不同,会呈现不同的口感和风味。

而冷加工类月饼中最主流的是熟粉类月饼,类似于某些冷拼美食,主要是把米粉或者淀粉等原料事先制熟,而后再包馅成型。冷加工月饼中还有一些“非主流”但很受“新势力”人群青睐的其它类月饼,比如冰皮月饼、冰淇淋

月饼等。前者以糯米、淀粉等为主要原料,后者则以冰淇淋为馅料,巧克力为饼皮,口味独特。

选购一款让自己的舌尖欢愉的月饼,消费者需要认真读“书”,也就是月饼的说明书,包括配料表、营养标签、生产日期、保质期等。

中国食品科学技术学会提醒,市场上销售的月饼,必须要符合食品安全国家标准《月饼》(GB/T19855-2015)中的相关要求。消费者选购月饼应去超市、饼屋、专卖店等正规销售场所,留好发票、收据。购买时,注意查看包装是否完整,仔细阅读包装上的相关信息。

●购买散装月饼时,要注意查看盛放容器是否清洁。不要购买颜色或味道异常、超过保质期或无保质期、来源不明的月饼。

●购买网上销售的网红自制月饼时,一定要事先确认制作者是否具有网络食品销售资质,同时仔细查看产品保质期。如果属于非烘烤型、水分含量高的月饼,必须具有冷藏包装,避免在储藏和运输过程中出现微生物超标。

### 做月饼

#### 新鲜卫生最重要

这些年,家庭自制月饼成为时尚。选用海鲜、奶酪、肉松、坚果、薯类等食材,动手制作造型多样的月饼,既可以营造欢乐的节日氛围,又能带来独特风味。

家庭自制月饼,如何全面保证食品安全是第一要义。中国食品科学技术学会提醒消费者在以下三个方面留心:

●选择原料时要注意坚果油籽等的新鲜度。

●制作过程中,注意所用器具要和制作生鱼肉蛋类的菜板、容器等分开,

避免交叉污染。烘烤时间要充分,以保证杀菌效果。

●烘烤类月饼如果当天没有食用完,建议要冷藏保存,再次从冰箱中取出后,建议用烤箱适当加热,以提升温度、增加香气;未经烘烤、水分很大的果蔬馅、薯泥馅等软质月饼,最好当餐食用完。

### 吃月饼

#### 馋嘴可能吞隐患

古人说:中秋鲜果列晶盘,饼样圆分桂魄寒。聚食合家门不出,要同明月作团圆。赏月吃饼虽然是件小事儿,但承载着团圆和幸福。

要让月饼这一节日食品吃得更香、更甜,离不开科学正确的食用方法。中国食品科学技术学会专家委员、中国农业大学食品科学与营养工程学院范志红教授提醒,吃月饼时最好掌握以下“小秘籍”:

吃新莫久放。新鲜月饼圆正饱满,味美可口,放久了则失去香味特色,馅料也容易变质,建议开封之后最好立即食用。

配热不配冷。月饼富含脂肪,吃时不宜配冷饮,否则容易引起腹泻。最好泡一杯热茶或备一杯开水,边吃边饮,使月饼更为香甜适口。

食用要适量。月饼中往往含有较多的油脂、蔗糖,不宜过量食用,否则容易引起肠胃不适。特别是糖尿病患者,老人、儿童、肠胃功能弱者,更要注意适量为宜。

小心防变质。购买某些有合法资质的非烘烤型、水分含量高的网红月饼时,要注意制作时间,最好当天食用,必要时用微波加热方式进行杀菌处理。

无糖别贪吃。号称无糖的甜味月饼,往往加入了糖醇类甜味剂。糖醇虽

然和白糖一样有甜味,也有一定的抑菌作用,不会升高血糖,但它吃多了会促进肠道运动,所以日常容易腹泻的人要特别注意,不能多吃。同时,无糖不是无面粉、无脂肪,热量仍然较高。

### 存月饼

#### 科学存放保质量

月饼含有丰富的油脂和糖分,受热受潮易发霉、变质,科学存放十分重要。

中秋节过完,许多人家都有没吃完的月饼。中国食品科学技术学会提醒,开封后未吃完的月饼,要按照产品包装上标示的保存方法保存。

如果月饼所剩不多,短期内可以吃完,建议将月饼装入未使用过的食品袋,放入冰箱中冷藏保存,也可以放在阴凉通风处保存。同时不宜与其他食品、杂物存放在一起,以免串味。

范志红教授提醒,打开内包装的月饼,会因接触氧气而缓慢氧化变质,同时水分的损失也会使月饼变硬,所以最好及时吃完。如果实在吃不完,最好带着独立包装放在冷冻室中,可在-18摄氏度下存放几个月时间(前提是在保质期内)。取出后先放在冷藏室解冻,然后放在烤箱或平锅上轻轻烤热,即可享用。

此外,还有两点需要特别提示的是:冰皮月饼等冷加工类月饼,因为需要避免冰皮的口感过于软糯,以及手抓糯米时可能出现的尴尬局面,需要保持一定的硬度,所以最好放入未使用过的食品袋冷藏保存。月饼要轻拿轻放,尤其是苏式月饼因饼皮酥松,最容易破碎。如果饼皮脱落,不仅影响外观,而且影响口味、质量,并且易受潮变质。

文/李建 据《中国消费者报》

## “双节”消费提示:出行勿忘防疫,聚餐厉行节约

### 外出游玩“绷紧防疫这根弦儿”

秋高气爽,天气适宜,确是出行的好时节。但是,国内疫情防控成绩来之不易,外防输入、内防反弹仍不可放松。为了自己和家人安全,也为了保护来之不易的抗疫成果,消费者出游应将出行的目的地尽量选择在国内低风险地区,并配合旅游目的地做好防疫要求。确有出国(境)旅游需求的,务必及时了解我国疾控机构、出入境管理部门、驻外使领馆等发布的相关提示信息,谨慎确定出行规划。要提前了解目的地的防疫规定,配合进行健康码验证和体温检测等措施,公共场所做好自我防护,室内密闭场所尽量佩戴口罩,游玩过程中最好与他人保持一定安全距离,有条件时勤洗手,保证高兴兴去,平平安安回。

### 景点参观“让预约成为一种习惯”

疫情防控常态化下许多景点实行了预约制度,而在“双节”期间为了应对可能到来的旅游高峰,会有更多的热门旅游景点,如各大公园、博物馆都会实行预约限流制度。消费者要尽快适应预约制,提前上网或电话查询了解相关规定,提前规划提前预约,让预约成为一种好习惯,做到无预约不出行,避免无功而返。

### 亲朋聚餐“践行绿色节约新风尚”

“双节”期间是亲友聚餐的集中时段,中消协提醒广大消费者餐饮消费要“厉行节约、反对浪费”。不仅要注重经营者资质和餐饮卫生,还要自觉抵制舌尖上的浪费,根据用餐人数合理点餐,杜绝铺张浪费,践行“光盘行动”,共筑绿色节约消费新风尚。发现餐饮企业存在

诱导消费者多点餐或者设置最低消费门槛等造成餐饮浪费的,广大消费者要勇于批评纠正、投诉举报,或通过“随手拍、晒一晒”等方式主动参与社会监督。

### 凝聚力量“让消费者更温暖”

中消协提醒广大消费者在“双节”消费过程中要注意保留消费凭证,当合法权益受到侵害时,可先与商家协商解决,在与商家协商中既要勇于行使权利、表达合理诉求、依法进行维权,也要与经营者相互尊重、互谅互让、避免冲动,必要时可通过投诉由有关行政部门或当地消协组织调解。广大经营者更要珍惜消费回暖形势,坚持以诚信促发展,把优化消费者体验和保护消费者权益放在优先位置,积极妥善解决消费者的诉求。

最后,祝愿广大消费者度过一个平安文明、温暖和诣的假期!

据中国消费者协会公众号